

Владимирский государственный университет



**ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
СРЕДИ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ:
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРЕВЕНЦИЯ**

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Владимир 2025

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ СРЕДИ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ: ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРЕВЕНЦИЯ

Учебно-практическое пособие

Электронное издание



Владимир 2025

ISBN 978-5-9984-2269-0
© Колесникова Л. И., 2025

УДК 37.013.42 (075.8)

ББК 74.200.556 я7

Автор-составитель Л. И. Колесникова

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент
зав. кафедрой русского и иностранных языков
юридического факультета ВЮИ ФСИН России
Е. Н. Романова

Доктор педагогических наук, профессор
профессор кафедры психологии личности и специальной педагогики
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Л. К. Фортва

Цифровая зависимость среди российских школьников: педагогическая превенция [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / авт.-сост. Л. И. Колесникова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2025. – 203 с. – ISBN 978-5-9984-2269-0. – Электрон. дан. (3,27 Мб). – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: Intel от 1,3 ГГц ; Windows XP/7/8/10 ; Adobe Reader ; дисковод CD-ROM. – Загл. с титул. экрана.

В лекциях раскрыты темы: «Видеоигровая и смартфон-зависимость», «Самооценка и селфимания подростков», «Кибербуллинг», «Романтические отношения подростков в сети». Представлена Программа профилактики цифровой зависимости среди российских школьников. Для написания лекций применен метаанализ многочисленных исследований зарубежных учёных в области цифровых аддикций среди подростков.

Предназначено для студентов бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) по дисциплине «Технология и организация воспитательных практик (классное руководство)» для проведения воспитательной работы с подростками во время производственной (педагогической (вожатской)) практики, издание также может быть полезно широкому кругу специалистов, занимающихся проблемами цифровых аддикций среди молодёжи.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций будущих специалистов в соответствии с ФГОС ВО.

Библиогр.: 86 назв.

ISBN 978-5-9984-2269-0

© Колесникова Л. И., 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Лекция 1. КОММУНИКАЦИЯ, РАЗВЛЕЧЕНИЕ И СМАРТФОН АДДИКЦИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ.....	7
Вопросы для самоконтроля	17
Практические занятия	17
Лекция 2. СВОБОДНОЕ ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ И ВИДЕОИГРОВАЯ АДДИКЦИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ	23
Вопросы для самоконтроля	41
Практические занятия	42
Лекция 3. САМООЦЕНКА ПОДРОСТКА И СЕЛФИМАНИЯ	44
Вопросы для самоконтроля	55
Практические занятия	56
Лекция 4. ПОДРОСТКИ, ОБРАЗ ТЕЛА И ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	58
Вопросы для самоконтроля	75
Практические занятия	76
Лекция 5. ОБЩЕНИЕ ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ И СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ. БУЛЛИНГ	78
Вопросы для самоконтроля	95
Практические занятия	96
Лекция 6. РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ВЕК ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. СЕКСТИНГ	98
Вопросы для самоконтроля	113
Практические занятия	114

ПРОГРАММА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРЕВЕНЦИИ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ	115
Блок I. РАБОТА ПЕДАГОГОВ С РОДИТЕЛЯМИ	115
Часть 1 Чрезмерное использование цифровых технологий.....	115
Часть 2 Цифровые технологии и мозг человека	124
Часть 3 Система поощрения и технологии	131
Часть 4 Стратегии использования цифровых технологий	133
Часть 5 Установление контроля за использованием технологий подростками	150
Блок II. РАБОТА ПЕДАГОГОВ С ПОДРОСТКАМИ	163
ПРИЛОЖЕНИЯ	164
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	193
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	195
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	202

ПРЕДИСЛОВИЕ

Развитие цифровых технологий привело к революции практически во всех сферах человеческой жизни. Интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни, предлагая цифровые платформы для глобального общения и доступа к информации.

На сегодняшний день цифровая зависимость стала всемирной проблемой из-за быстрого роста числа гаджетов и других онлайн-платформ, привлекающих молодёжь проводить большую часть своего времени в сети. Эта зависимость характеризуется потерей контроля над использованием Интернета.

Согласно исследованиям учёных были выявлены факторы, способствующие цифровой зависимости подростка, это: низкая самооценка, чувство одиночества, неудовлетворённость своей жизнью и отдыхом, реальные жизненные проблемы, быстрота получения информации и безопасность общения.

Чрезмерное использование цифровых платформ связано со многими психологическими проблемами. Результаты многочисленных исследований выявили значительные корреляции между цифровой зависимостью, депрессией и стрессом среди подростков.

Синтезируя существующие мировые исследования с разных точек зрения, автор предлагает решение этой современной психологической проблемы, которая существенно влияет на чувствительную часть общества, а именно на подростков.

В основу методики создания данного пособия положена авторская модель педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков в российских образовательных учреждениях, включающую две подсистемы: методическую подготовку педагогов и психолого-педагогическую работу педагогов с подростками и их родителями.

Пособие состоит из 6 лекций с контрольными вопросами, практическими занятиями по каждой теме и Программы педагогической превенции цифровой аддикции среди подростков.

Для написания лекций применён метаанализ исследований зарубежных учёных в области цифровых аддикций подростков.

Цель данной Программы – подготовить педагогов, социологов и психологов к ведению профилактической работы: сделать здоровую практику использования цифровых медиа, создать бдительность относительно негативных последствий цифровой зависимости для психического здоровья подростков и направить их на позитивную созидательную деятельность.

Лекция 1

КОММУНИКАЦИЯ, РАЗВЛЕЧЕНИЕ И СМАРТФОН АДДИКЦИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

1.1. Виртуальные отношения

Зависимость от смартфонов, так называемая «номофобия» (боязнь остаться без мобильного телефона), часто вызвана компульсивным использованием Интернета. Но не столько сам телефон или планшет вызывает пристрастие, сколько игры, приложения и онлайн-миры, с которыми он связывает человека.

Зависимость от смартфона может включать в себя целый ряд проблем с самоконтролем личности, а это - виртуальные отношения, информационная перегрузка, киберсексуальная зависимость [94].

Зависимость от социальных сетей, приложений для знакомств, СМС - сообщений может дойти до того, что виртуальные (онлайн) друзья станут важнее реальных отношений.

Часто можно увидеть пары, сидящие вместе в кафе, уткнувшиеся в телефон и игнорирующие друг друга. Данной привычке, постоянно отвлекаться на свой гаджет во время разговора с собеседником, дали название «**фаббинг**».

Фаббинг -англ. phubbing; от [англ. phone](#) — «телефон» и [snubbing](#) — «пренебрежительное отношение к окружающим»

Термин «фаббинг» появился в мае 2012 года в Университете Сиднея, где рекламное агентство McCann устроило съезд литературоведов, писателей и поэтов, чтобы дать название новому явлению, когда человек во время живого общения постоянно отвлекается на смартфон. Вот основные признаки фаббинга:

- во время еды человек не может оторваться от гаджета;
- человек держит смартфон в руке даже во время ходьбы;
- моментальное хватание смартфона при звуковых оповещениях, несмотря на собеседника;
- во время отдыха (пикник, день рождения, вечеринка, прогулка) человек большую часть времени проводит в гаджете;
- боязнь пропустить что-нибудь важное в ленте новостей;

- бесцельное листание уже увиденного в сети;
- желание проводить в компании смартфона большую часть своего времени.

По статистике 87 % подростков США предпочитают общаться с помощью текста, а не лицом к лицу [94].

В октябре 2015 года профессор Джеймс Робертс (James Roberts) и Мередит Дэвид (Meredith David) из Бэйлорского университета, штат Техас, провели два исследования в виде опроса среди 453 взрослых американцев, чтобы выяснить как «фаббинг» влияет на отношения в паре.

Специально для первого исследования учёные разработали «шкалу фаббинга», которая состояла из девяти пунктов различных типов поведения (например, «во время общения партнёр не доставал телефон», «партнёр постоянно пользовался телефоном во время беседы»).

Во втором исследовании учёные пытались выяснить, насколько смартфон влияет на межличностные конфликты. На основании двух исследований учёные сделали выводы, что 46,3 % респондентов сталкивались с фаббингом со стороны своего партнёра постоянно, 22,6 % отметили случаи конфликтов из-за фаббинга, около трети (36,6 %) признались, что фаббинг вызывает депрессивное состояние, а 32 % остались довольны своими отношениями, несмотря на такое пренебрежение.

Люди часто думают, что небольшое отвлечение внимания на смартфон не имеет особого значения для отношений. Однако результаты исследования показывают, что частое обращение к телефону одного из партнёров приводит к депрессии и резкому снижению удовлетворённости от этих отношений другого. Поэтому следует учитывать потенциальный вред постоянного взаимодействия со смартфоном для близких отношений [68].

Интернет может быть отличным средством для знакомства с новыми людьми, воссоединения со старыми друзьями или даже начала романтических отношений, но отношения в Сети не могут быть здоровой заменой реальному общению.

Онлайн-друзья, как правило, находятся как бы в своём виртуальном мире, не подвергаясь тем стрессам и запутанным отношениям, которые существуют в реальном мире. Поскольку лишь

немногие отношения в реальной жизни могут конкурировать с виртуальными, вы можете обнаружить, что проводите всё больше времени с онлайн-друзьями, отдаляясь от семьи и друзей в реальном мире. Навязчивое использование приложений для знакомств может сместить акцент на краткосрочные свидания вместо развития долгосрочных отношений.

Пристрастие к сетевым играм, таким как азартные игры, биржевая торговля, покупки онлайн или торги на аукционах, часто может привести к финансовым проблемам.

Хотя зависимость от азартных игр является хорошо изученной проблемой, наличие азартных игр в Интернете сделало их более доступными [1].

Информационная перегрузка

Постоянный просмотр видео, поиск информации в Google, видеоигры в сети или проверка новостных лент могут привести к снижению производительности во время учёбы или работы и изолировать вас на несколько часов. Навязчивое использование Интернета и приложений для смартфонов может заставить вас пренебречь другими аспектами вашей жизни- от отношений в реальном мире до социальных увлечений.

Киберсексуальная зависимость

Навязчивое использование интернет-порнографии, секстинга*, обмена обнаженными нарядами, чатов для взрослых или служб обмена сообщениями может негативно сказаться на ваших интимных отношениях в реальной жизни и общем эмоциональном состоянии [95].

*Секстинг -от англ. *sexting* — пересылка личных фотографий, сообщений интимного содержания посредством современных средств связи.

Онлайн-порнография и киберсексуальная зависимость - это разновидности сексуальной зависимости, и Интернет делает их относительно анонимными и более доступными.

Легко проводить часы за смартфоном или планшетом, предаваясь фантазиям, невозможным в реальной жизни. Чрезмерное использование приложений для секса и знакомств, которые способствуют случайному сексу, может затруднить развитие

долгосрочных интимных отношений или испортить уже существующие.

Согласно исследованиям, большинство из нас редко находятся на расстоянии более 1,5 – 2 метров от своих смартфонов. Многие взрослые люди признаются, что регулярно пользуются ими в кинотеатрах, за рулём, во время религиозных служб, деловых встреч, школьных выступлений детей, в душе и туалете.

Чем же вызвана одержимость этими всегда подключенными устройствами?

Использование Интернета с помощью гаджетов может вызывать привыкание. Так же, как при употреблении наркотиков и алкоголя, где происходит выброс химического вещества дофамина в мозг, изменяется настроение, быстро вырабатывается толерантность; и для получения того же удовольствия потребуется проводить большее количество времени перед экранами.

1.2. Последствия зависимости от смартфонов

Хотя интенсивное использование телефона часто является симптомом других основных проблем, таких как стресс, тревога, депрессия или одиночество, оно может усугубить эти проблемы.

Если вы используете свой смартфон как «одеяло безопасности», чтобы снять, например, чувство тревоги, одиночества или неловкости в социальных ситуациях, то вы только ещё больше отгородитесь от окружающих вас людей.

Уставившись в телефон, вы лишаете себя общения лицом к лицу, которое может помочь наладить полноценную связь с окружающими, снять тревогу и поднять настроение. Другими словами, то средство, которое вы выбираете для борьбы с тревогой (общение со смартфоном), на самом деле ещё больше усиливает вашу тревогу [8].

Цифровая зависимость также может негативно повлиять на вашу жизнь, усилив одиночество и депрессию. Вам может показаться, что потеря себя в сети на время вас избавит от таких чувств, как одиночество, депрессия и скука, но на самом деле это может заставить вас почувствовать себя ещё хуже.

Исследование, проведённое в 2014 году в Великобритании, выявило взаимосвязь между высоким уровнем использования социальных сетей и депрессией. Пользователи, особенно подростки,

склонны сравнивать себя со сверстниками в социальных сетях, что способствует развитию чувства одиночества, депрессии и тревоги.

Цифровая зависимость усиливает тревожность и повышает уровень стресса. В ходе исследования было обнаружено, что одно лишь присутствие телефона на рабочем месте, как правило, заставляет людей испытывать повышенную тревожность и хуже справляться с поставленными задачами. Чем больше человек пользуется телефоном, тем выше уровень тревожности.

Использование смартфона для работы часто означает, что работа проникает в вашу домашнюю и личную жизнь. Вы чувствуете давление, заставляющее вас всегда быть на связи, никогда не отрываться от работы, постоянно проверять электронную почту и отвечать на неё. Это состояние может привести к повышению уровня стресса и даже выгоранию.

Постоянное использование смартфона усугубляет расстройства, связанных с дефицитом внимания. Постоянный поток сообщений и информации в смартфоне может перегрузить мозг и сделать невозможным сосредоточиться на чём-то одном более нескольких минут без необходимости переходить к чему-то другому.

Смартфон-зависимость ведёт к снижению способности концентрироваться и мыслить глубоко или творчески.

Постоянное жужжание, пиканье или гудки смартфона могут отвлекать вас от важных дел, замедлять работу и прерывать спокойные моменты, которые так важны для творчества и решения задач. Вместо того чтобы оставаться наедине со своими мыслями, человек постоянно находится в сети и на связи.

Чрезмерное использование смартфонов может нарушить ваш сон, что серьёзно скажется на вашем общем психическом здоровье: может повлиять на вашу память, на способность ясно мыслить, снизить когнитивные и учебные навыки [8].

Смартфон-зависимость поощряет эгоцентризм. Исследование, проведенное в Великобритании, показало, что люди, проводящие много времени в социальных сетях, чаще проявляют негативные черты характера, такие как нарциссизм.

Бесконечные *селфи*, выкладывание всех своих мыслей и подробностей о своей жизни могут вызвать нездоровый эгоцентризм,

отдалить человека от реальных отношений и затруднить борьбу со стрессом [8].

Селфи - англ. *selfie*, от «self» — сам, себя (фотографировать)

1.3. Признаки и симптомы зависимости от смартфона

С помощью смартфонов мы можем заполнить каждую тихую минуту, развлечься, узнать последние новости и связаться как с друзьями, так и с незнакомцами. Но сколько времени можно проводить за смартфоном или другим мобильным устройством?

Американцы проводят за своими мобильными устройствами в среднем около трёх часов в день - проверяют социальные сети, смотрят видео, заходят в приложения или Интернет. Однако не существует определенного количества времени, проведённого за телефоном, или частоты, с которой вы проверяете обновления, или количества сообщений, которые вы отправляете или получаете, которые указывают на зависимость или проблему чрезмерного использования смартфона. Например, вам требуется много времени для работы в Интернете или с электронной почтой, или вы должны быть на связи, так как работаете в качестве семейной сиделки, или вы поддерживаете связь с родственниками или друзьями, находящимися на далеком расстоянии.

Проводить много времени с телефоном становится проблемой только тогда, когда он поглощает у вас так много времени, что заставляет вас пренебрегать личными отношениями, работой, учёбой, хобби или другими важными делами в вашей жизни [8].

Если вы обнаружите, что игнорируете друзей за обедом, чтобы почитать обновления в Facebook (социальной сети), или навязчиво проверяете телефон за рулём или во время занятий в учебном заведении, значит, пришло время пересмотреть своё использование смартфона и найти более здоровый баланс в своей жизни.

Симптомы абстиненции при зависимости от смартфона

Распространённым признаком смартфон и Интернет-зависимости является возникновение симптомов абстиненции (синдрома отмены) при попытке сократить время использования смартфона.

К ним могут относиться:

- беспокойство;
- злость или раздражительность;
- трудности с концентрацией внимания;
- проблемы со сном;
- желание иметь доступ к смартфону или другому устройству [8].

1.4. Разница между личным и онлайн-взаимодействием

Люди - существа социальные

Мы не созданы для того, чтобы быть изолированными или полагаться на технологии для человеческого общения. Внутреннее ухо, лицо и сердце связаны между собой через мозг, поэтому социальное взаимодействие с другим человеком лицом к лицу: зрительный контакт, реакция на язык тела, умение слушать и говорить, может помочь вам почувствовать себя спокойным, защищённым и понятым, а также быстро снять стресс [40].

Общение с помощью текста по электронной почте может казаться важным, но оно обходит все невербальные сигналы, поэтому никогда не окажет такого же влияния на ваше эмоциональное состояние. Кроме того, онлайн-друзья не могут обнять вас в кризисной ситуации, навестить, когда вы больны, или отпраздновать вместе с вами счастливое событие.

Укрепите свою сеть поддержки

Выделяйте время для друзей и семьи каждую неделю. Если вы застенчивы, есть способы преодолеть социальную неловкость и завести надёжных друзей, не полагаясь на социальные сети или Интернет. Чтобы найти людей со схожими интересами, попробуйте вступить в спортивную команду или книжный клуб, записаться на образовательные курсы или стать волонтером в каком-нибудь добром деле. Вы сможете общаться с такими же людьми как вы, позволить отношениям развиваться естественным образом и сформировать дружеские связи, которые улучшат вашу жизнь и укрепят здоровье [40]

Развивайте свои навыки преодоления трудностей

Возможно, смс переписки или блог - это ваши способы справиться со стрессом или гневом. А может быть, вам трудно сходиться с другими людьми или вы слишком застенчивы в реальной жизни, и вам проще общаться с людьми в Интернете?

Развитие навыков в этих областях поможет вам справляться со стрессами и напряжением в повседневной жизни, не полагаясь на свой смартфон.

Осознайте все глубинные проблемы, которые могут поддерживать ваше компульсивное поведение.

Были ли у вас в прошлом проблемы, например, с алкоголем или наркотиками? Осознайте, нужно ли вам пройти курс лечения в этих областях или вернуться к групповым встречам поддержки [40].

1.5. Пошаговая модификация использования смартфона

Для большинства людей контроль над использованием смартфона – это серьёзная проблема. Как с ней справиться? С чего начать? Подумайте об этом, как о диете. Как вам необходимо есть, так вам, вероятно, необходимо использовать телефон для работы, учёбы или общения с друзьями. Вашей целью должно быть сокращение времени использования телефона до более здорового уровня [62].

Установите время, когда вы можете использовать свой смартфон. Например, вы можете запланировать использование смартфона на определённое время дня или поощрять себя определённым количеством времени, проведённым на телефоне, после выполнения домашнего задания или домашней работы.

Отключайте телефон в определённое время дня, например, когда вы за рулём, на совещании, в спортзале, за ужином или играете с детьми.

Не берите с собой в постель телефон или планшет. Синий свет, излучаемый экраном, может нарушить ваш сон, если использовать его в течение двух часов после отхода ко сну. Выключайте устройство и оставляйте его на ночь в другой комнате для зарядки. Вместо того чтобы читать на ночь электронные книги на телефоне или планшете, возьмите в руки обычную книгу. Вы не только будете лучше спать, но и, как показывают исследования, лучше запомните прочитанное.

Замените использование смартфона более полезными занятиями. Если вам скучно и одиноко, удержаться от желания использовать смартфон для игр или просмотра социальных сетей может быть очень сложно. Заранее продумайте, чем можно заполнить это время, например, медитацией, чтением книги или общением с друзьями с глазу на глаз.

Если вы проводите время с другими поклонниками смартфонов, **сыграйте в игру «стопка телефонов»**. Когда вы обедаете или ужинаете вместе в кафе или ресторане, пусть каждый положит свой смартфон на стол лицевой стороной вниз. Даже если телефоны жужжат и пищат, никому не разрешается брать свой аппарат. Если кто-то не сможет удержаться и проверит свой телефон, этот человек должен оплатить чек за всех.

Удалите приложения для социальных сетей со своего телефона, чтобы проверять Facebook и т. п. только с компьютера. То, что вы видите в социальных сетях, редко является реальным отражением жизни других людей. Обычно люди преувеличивают положительные стороны своей жизни, отмахиваясь от сомнений и разочарований, с которыми мы все сталкиваемся. Уделяя меньше времени сравнению себя с этими стилизованными образами, вы сможете улучшить своё настроение и повысить чувство собственного достоинства.

Ограничьте количество проверок. Если вы постоянно проверяете телефон каждые несколько минут, отучите себя от этого, ограничив количество проверок до одного раза в 15 минут, затем один раз в 30 минут, затем раз в час. Если вам нужна помощь, установите приложения, которые могут автоматически ограничивать время доступа к телефону.

Обуздайте свой страх пропустить что-то новое. Смиритесь с тем, что, ограничив использование смартфона, вы, скорее всего, пропустите некоторые приглашения, свежие новости или новые сплетни. В Интернете так много информации, что уследить за всем практически невозможно. Принятие этого факта может стать освобождением, что поможет избавиться от зависимости от технологий [62].

1.6. Помощь подростку, страдающему зависимостью от смартфона

Американская академия педиатрии (AAP) рекомендует детям до двух лет не пользоваться экранами, а дети старше двух лет должны проводить за просмотром соответствующих возрасту материалов не более 1-2 часа в день.

Конечно, когда у детей появляются собственные смартфоны, ограничить их использование становится гораздо сложнее. Любой

родитель, который пытался оторвать ребёнка от смартфона, или планшета, знает, как сложно это сделать. Подросткам не хватает зрелости, чтобы самостоятельно ограничить время использования смартфона, а простая конфискация устройства часто может привести к обратному результату, вызывая у ребёнка тревогу и синдром отмены. Вместо этого есть множество других способов помочь ребёнку найти здоровый баланс [62].

Будьте хорошим примером для подражания

Дети склонны к подражанию, поэтому важно, чтобы вы сами контролировали использование смартфона и Интернета. Не стоит просить ребёнка отключиться от сети за обеденным столом, пока вы сами смотрите в свой телефон или планшет. Старайтесь, чтобы использование смартфона не отвлекало вас от общения с детьми.

Используйте приложения для контроля и ограничения использования смартфона ребёнком. Существует множество приложений, которые позволяют ограничить его переписку и просмотр веб-страниц в определённое время дня, чтобы сделать перерыв в использовании технологий. Есть приложения, которые могут отключать возможность обмена сообщениями во время движения подростка по улицам и дорожным переходам.

Создайте зоны «без телефона»

Ограничьте использование смартфонов или планшетов общим местом в доме, где вы сможете следить за активностью ребёнка и ограничивать время пребывания в Интернете. Запретите телефоны за обеденным столом и в спальне. Настаивайте на том, чтобы они выключались после определённого времени на ночь.

Поощряйте другие интересы и социальную активность ребёнка. Познакомьте подростка с другими увлечениями и занятиями, такими как командные виды спорта, внешкольные кружки, игры на свежем воздухе. Проводите больше времени с семьёй, отключитесь от сети.

Поговорите с ребёнком о его внутренних проблемах

Навязчивое использование смартфона может быть признаком более глубоких проблем. Возможно:

- у вашего ребёнка проблемы с общением в коллективе;
- у вас в семье произошли серьёзные перемены, например, переезд из другого города, страны или развод, которые вызвали стресс;

- ваш ребёнок страдает от других проблем, связанных со школой или дружбой.

Обращайтесь за помощью. Подростки часто бунтуют против своих родителей, но если они услышат ту же информацию от другого авторитетного человека, они склонны прислушаться. Попробуйте обратиться к спортивному тренеру, врачу или уважаемому другу семьи. Не бойтесь обратиться за профессиональной консультацией, если вас беспокоит чрезмерное использование смартфона вашим ребёнком [62].

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое фоббинг и каковы его основные признаки?
2. Чем вызвана зависимость от смартфона?
3. Каковы признаки и симптомы зависимости от смартфона?
4. Назовите симптомы абстиненции при зависимости от смартфона.
5. Какова разница между личным и онлайн-взаимодействием?
6. Как пошагово сократить время пользования телефоном до более здорового уровня?
7. Как оказать самопомощь при зависимости от смартфона?
(взрослому)
8. Как оказать помощь подростку, страдающему зависимостью от смартфона?

Практические занятия

Задание 1. Тест для взрослых/ родителей «Общие признаки зависимости от смартфона»

Проверьте себя на наличие зависимости у вас от смартфона:

А.	<i>Проблемы с выполнением дел на работе или дома</i>	1. У вас накопилось бельё, в доме мало еды на ужин, потому что вы были заняты общением в Интернете, перепиской или видеоиграми? 2. Возможно, вы стали чаще задерживаться на работе, потому что не можете закончить работу вовремя?
----	--	---

В.	<i>Изоляция от семьи и друзей</i>	<p>3. Страдает ли ваша социальная жизнь из-за того, что вы проводите все время за телефоном или другим устройством?</p> <p>4. Если вы находитесь на встрече или общаетесь с друзьями, вы не понимаете, о чём идет речь, потому что проверяете сообщения или обновления на телефоне?</p> <p>5. Выражали ли друзья и родственники беспокойство по поводу того, сколько времени вы проводите за телефоном?</p> <p>6. Чувствуете ли вы, что никто в вашей «реальной» жизни, даже ваш супруг, не понимает вас так, как ваши друзья в Интернете?</p>
С.	<i>Скрываете использование смартфона</i>	<p>7. Убегаете ли вы тайком в тихое место, чтобы воспользоваться смартфоном?</p> <p>8. Скрываете ли вы использование смартфона или лжете начальству и родственникам о том, сколько времени проводите в Интернете?</p> <p>9. Раздражаетесь ли вы, если ваше время, проведенное в Интернете, прерывается?</p>
D.	<i>Боитесь пропустить что-то важное</i>	<p>10. Вам кажется, что вы упускаете важные новости или информацию, если не проверяете телефон регулярно?</p> <p>11. Вы постоянно проверяете социальные сети, потому что вы боитесь, что другие проводят время лучше, зарабатывают денег больше или ведут более интересную жизнь, чем вы?</p> <p>12. Вы встаете по ночам, чтобы проверить телефон?</p> <p>13. Вы испытываете ужас, тревогу или панику, если оставляете смартфон дома, у него садится батарея или происходит сбой операционной системы.</p> <p>14. Вы ощущаете фантомную вибрацию - чувствуете, что телефон вибрирует, но когда проверяете его, никаких новых сообщений или обновлений нет. [35]</p>

Если вы ответили на 50% и выше положительно, вам нужна консультация психолога.

Задание 2. Тест для подростков

1). Пройдите тест. Выясните степень вашей зависимости от смартфона.

Адаптировано из книги «Тест на злоупотребление смартфоном» доктора Дэвида Гринфилда, «Центр по борьбе с Интернет-зависимостью» [35].

№ п/п	ВОПРОС	ДА	НЕТ
1.	Часто ли вы рассеянно проводите время за смартфоном, даже если у вас есть дела поважнее?		
2.	Теряете ли вы счёт времени, когда разговариваете по телефону?		
3.	Вы больше времени проводите в телефоне, чем общаетесь с реальными людьми лицом к лицу?		
4.	Хотели бы вы быть менее привязанным к своему смартфону?		
5.	Вы регулярно спите с включенным смартфоном, который находится рядом с кроватью?		
6.	Пользуетесь ли вы телефоном в любое время дня и ночи, даже если это отвлекает вас от других дел?		
7.	Пользуетесь ли вы смартфоном во время дел, требующих повышенного внимания?		
8.	Вы не хотите расстаться со своим смартфоном даже на короткое время?		
9.	Когда вы выходите из дома, у вас ВСЕГДА с собой смартфон, и вы чувствуете себя беспокойно, если случайно оставляете его дома?		
10.	Когда вы едите, всегда ли ваш смартфон является частью сервировки стола?		
11.	Когда ваш смартфон звонит, испытываете ли вы острое желание проверить сообщения, электронную почту, обновления и т. д.?		
12.	Вы не замечаете, как вы бездумно проверяете смартфон по многу раз в день, даже когда знаете, что там, скорее всего, нет ничего нового или важного?		

Интерпретация результатов:

4 и более «Да»: Возможно, вам стоит проанализировать, сколько времени вы проводите в смартфоне, и подумать об изменении режима его использования.

- Этот опросник не является профессиональной диагностикой.

2) Прочитайте сообщение о результатах опроса на зависимость от смартфонов среди студентов первых курсов Владимирского государственного университета в 2024 году.

В опросе участвовало 360 студентов.

Были получены следующие результаты: 83% опрошенных студентов находятся в зоне риска возникновения смартфон-зависимости, 16% - проявляют зависимость, испытывают непреодолимую тягу к использованию смартфона, не представляют жизни без него.

И всего 1% -показали свою независимость в отношении пользования смартфоном.

Студенты ответили, что они:

- рассеяны, когда используют свой смартфон;
- используют смартфон в любое время дня и ночи;
- во время ночного сна смартфон находится рядом с их кроватью или под подушкой;
- во время приема пищи смартфон находится всегда под рукой;
- проверяют несколько раз в день сообщения, зная, что ничего нового или важного не увидят;
- чувствуют себя беспокойно, если случайно оставят его дома.

Мы выяснили также, что большое количество молодых людей, которые имеют проблемы с проведением свободного времени, используют сотовый телефон для поиска сенсаций и развлечений [2].

3) Прочитайте советы по оказанию самопомощи при зависимости от смартфонов.

Существует ряд мер, которые вы можете предпринять, чтобы контролировать чрезмерное использование своего смартфона. Многие из этих мер вы можете предпринять самостоятельно, но зависимость очень трудно побороть в одиночку, особенно когда соблазн всегда

находится под рукой. Обратитесь за поддержкой к родственникам, друзьям или профессиональному психотерапевту.

Чтобы выявить проблемные зоны, заведите журнал, в котором вы будете записывать, где и как часто вы используете свой смартфон для рабочих или второстепенных дел.

Существуют специальные приложения, которые могут помочь вам отслеживать время, которое вы тратите на взаимодействие с телефоном.

Задайте себе следующие вопросы:

1. Есть ли время суток, когда вы чаще всего пользуетесь телефоном?

2. Есть ли другие дела, которыми вы могли бы заняться вместо этого?

3. Что заставляет вас тянуться к телефону? Может быть, это происходит, когда вам одиноко или скучно?

4. Вы боретесь с депрессией, стрессом или тревогой? Может быть чрезмерное использование смартфона является способом самоуспокоения?

Чем лучше вы поймете, для каких целей вы используете смартфон, тем легче вам будет обуздать свои привычки и вернуть контроль над своим временем.

Найдите более здоровые и эффективные способы управления своим настроением, например, практикуйте техники релаксации, сходите в бассейн или тренажерный зал [35].

Задание 3. Обсудите следующие ситуации, которые часто случаются среди подростков. Как бы вы прокомментировали эти поступки?

Ситуация 1.

Друзья пришли к подростку домой отметить его день рождения. Во время вечеринки один из друзей удалился в сторонку и не принимает участие в общении, капается в телефоне.

Ситуация 2.

Друг/ подруга шлёт сообщения по телефону очень часто, даже в ночное время.

Ситуация 3.

Вы - в кинотеатре или в театре. Девочка-подросток, сидящая рядом с вами, громко болтает по телефону во время сеанса.

Ситуация 4.

Вы едете в автобусе. Подросток громко спорит со своей мамой по телефону.

Ситуация 5.

Вы едете в машине и остановились на светофоре. Вы видите, как девочка-подросток переходит дорогу в наушниках, а сама смотрит в телефон.

Задание 4. Обсудите ситуации на тему «Смартфон зависимость».

Смотрите [Приложение 1, 1А](#)

Ответьте на вопрос: Есть ли здесь проблема? Да/нет.

Аргументируйте свой ответ.

Лекция 2

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ И ВИДЕОИГРОВАЯ АДДИКЦИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

2.1. Видеоигры - свободное времяпрепровождение для детей

Этих игр большое количество, и они вызывают такое привыкание, что если ребёнка не контролировать, он может проводить за игрой всё своё свободное время.

«ЭТО ЦИФРОВОЙ ГЕРОИН: КАК ЭКРАНЫ ПРЕВРАЩАЮТ ДЕТЕЙ В ПСИХОПАТОВ-НАРКОМАНОВ». Именно под таким драматическим заголовком вышла статья доктора Николаса Кардараса в 2016 году, в таблоидной газете New York Post.

Доктор Кардарас утверждает: «Теперь мы знаем, что эти планшеты, смартфоны и приставки являются разновидностью цифрового наркотика. Последние исследования в изучении работы мозга показывают, что они влияют на лобную кору головного мозга, которая контролирует исполнительную функцию, включая контроль импульсов, точно так же, как это делает кокаин» [48].

Хотя доктор Кардарас приписывает эти ужасные эффекты всем видам экрана, он особенно выделяет видеоигры, когда говорит: «Мозг вашего ребёнка, играющего в «Minecraft» выглядит как мозг, находящийся под наркотиком» [48].

Подобные пугающие заголовки и статьи можно найти и в других популярных СМИ, в том числе даже в онлайн журнале «Psychology Today».

[Psychology Today](#) — американский научно-популярный журнал по психологии общего профиля. Выходит, раз в два месяца с 1967 года.

Фактическое воздействие видеоигр на мозг

Исследование, на которое ссылается доктор Кардарас, показывает, что определённые пути в переднем мозге, где нейромедиатором является дофамин, активизируются, когда люди играют в видеоигры, также как наркотики активизируют некоторые из этих путей. Однако в статьях Кардараса и других авторов не учитывается тот факт, что всё, что доставляет удовольствие, активизирует эти пути удовольствия. Если бы видеоигры не повышали

активность этих дофаминергических путей, мы должны были бы сделать вывод, что видеоигры не приносят удовольствия. Единственный способ избежать подобного воздействия на мозг - избегать всего того, что доставляет удовольствие [48].

Как отмечают исследователи Патрик Марки и Кристофер Фергюсон, видеоигры повышают уровень дофамина в мозге примерно в той же степени, что и съеденный кусок пиццы «Пепперони» или порция мороженого (без калорий). То есть дофамин повышается примерно в два раза по сравнению с нормальным уровнем в состоянии покоя, в то время как наркотики повышают дофамин примерно в десять раз больше [2].

Но на самом деле видеоигры активируют гораздо больше, чем пути удовольствия, и эти другие эффекты совсем не похожи на эффекты от наркотиков.

Игры включают в себя множество видов когнитивной деятельности, поэтому они обязательно активируют те части мозга, которые лежат в основе этой деятельности.

В 2017 году нейробиолог Марк Палаус и его коллеги опубликовали систематический обзор всех исследований, которые им удалось найти по данной проблеме. На сегодняшний день в общей сложности существует 116 опубликованных статей, посвящённых влиянию видеоигр на мозг. Результаты оказались такими, как и ожидал любой человек, знакомый с исследованиями мозга.

Игры, в которых задействованы острота зрения и внимание, активируют участки мозга, лежащие в основе остроты зрения и внимания. Игры, в которых задействована пространственная память, активизируют участки мозга, связанные с пространственной памятью, и т.д.

Некоторые исследования, проведённые Палаусом и его коллегами, показали, что игры не только вызывают активность во многих областях мозга, но и со временем могут привести к долгосрочному росту, по крайней мере, некоторых из этих областей. Интенсивная игровая активность может увеличить объём правого гиппокампа и энторинальной коры, которые участвуют в пространственной памяти и навигации. Также может увеличиться объём префронтальных областей мозга, которые участвуют в исполнительных функциях, включая способность решать проблемы и

принимать обдуманые решения. Такие результаты согласуются с поведенческими исследованиями, показывающими, что видеоигры могут привести к долгосрочному улучшению когнитивных способностей. «Ваш мозг в этом смысле похож на мышечную систему. Если вы тренируете определенные её части, эти части увеличиваются и становятся более мощными. Вывод, видеоигры могут изменять мозг, но задокументированные влияния являются положительными, а не отрицательными [59].

2.2. Зависимость от видеоигр можно выявить

Страх, распространяемый в статьях, подобных статье профессора Кардараса, заключается в том, что молодые люди, играющие в видеоигры, могут стать «зависимыми» от них. «Мы все знаем, что значит стать зависимым от наркотиков. Это значит, что мы испытываем серьёзные физические симптомы абстиненции, когда прекращаем употреблять наркотик, мы вынуждены продолжать употреблять его, даже если знаем, что он причиняет нам вред, и очень хотим прекратить. Но что значит быть зависимым от хобби, например, от серфинга или любого другого вашего увлечения?» [48].

Вопрос о том, применим ли вообще термин «зависимость» по отношению к видеоиграм, вызывает много споров среди экспертов.

В настоящее время Американская психиатрическая ассоциация (АПА) рассматривает вопрос о включении в своё диагностическое руководство «игровое расстройство в Интернете» - термин, которым они обозначают зависимость от видеоигр.

Исследования показывают, что подавляющее большинство видеоигроков, включая тех, кто сильно погружён в игры и проводит за ними большое количество времени, как минимум так же психологически, социально и физически здоровы, как и не игроки. Но те же исследования показывают, что какой-то небольшой процент геймеров страдает психологически так, что игры, по крайней мере, не помогают развиваться, а, возможно, и ухудшают их состояние. Именно этот вывод заставил Американскую психиатрическую ассоциацию (АПА) добавить расстройство, связанное с игрой в Интернете (IGD), в свой официальный справочник психологических расстройств [94].

На экспериментальной основе АПА предлагает ставить диагноз «расстройство от Интернет-игр», если к человеку применимы как минимум пять из следующих девяти характеристик:

1. Озабоченность. Игрок проводит много времени, думая об играх, даже когда не играет в них.

2. Отстранённость. Чувствует себя беспокойно, когда не может играть в видеоигры.

3. Толерантность. Требуется играть больше времени или играть в более мощные игры, чтобы получить тот же восторг, что и раньше.

4. Сокращение времени игры. Чувствует, что должен играть меньше, но не может этого сделать.

5. Отказ от других занятий. Сокращает участие в других видах досуга.

6. Продолжает играть, несмотря на проблемы. Продолжает играть в игры, несмотря на то, что знает, что они негативно влияют на его жизнь.

7. Ложь. Лжёт о том, что он/она много времени играет.

8. Бегство от проблем. Играет в игры, чтобы снять тревогу или стресс.

9. Риск. Рискует потерять важные отношения или работу из-за игр [1].

Прочитав этот список, вы можете понять, почему это определение вызывает споры.

Как любители видеоигр становятся зависимыми

В 2018 году исследователи Лаура Стокдейл и Сара Койн сделали выборку подростков и молодых людей, страдающих видеоигровой зависимостью, и сравнили их по различным клиническим опросникам с другими подростками и взрослыми, которые много играли в видеоигры, но не страдали данной зависимостью. Они обнаружили, что аддиктивные игроки, независимо от пола, были более тревожными и депрессивными, а также хуже контролировали импульсы и когнитивные функции, чем игроки, не страдающие видеоигровой зависимостью.

Это было корреляционное исследование, а не эксперимент, поэтому трудно сказать, в какой степени игровая зависимость была причиной этих психологических проблем или их следствием [2].

Однако исследования Бикель (Bickel) и др., в 2014 году показали, что плохой контроль над импульсами и плохое когнитивное функционирование являются факторами риска для различных видов зависимости, так что, эти характеристики, вероятно, и способствовали возникновению игровой зависимости. Другие исследования также предполагают, что уже существующие у игрока депрессия и тревога могут привести к привыканию к видеоиграм [2].

В другом исследовании Дениэл Лотон и его коллеги в 2016 году обнаружили, что игровая зависимость чаще всего возникает у людей, страдающих депрессией или другими видами стресса. Это были люди, которые не справлялись с жизненными проблемами, пытались избежать их, а не решать их. Они играли в видеоигры не столько потому, что им нравилось играть, сколько потому, что игры отвлекали их внимание от серьёзных проблем, о которых они не хотели думать. Если бы видеоигры были недоступны, они, скорее всего, использовали бы другие способы отвлечься от своих проблем.

«Поэтому, если вы знаете человека, который, пристрастился к видеоиграм, ваша попытка помочь ему должна быть направлена не на то, чтобы отобрать у него экран. Вместо этого следует попытаться понять и помочь этому человеку осознать, что не так в других сферах его жизни и, как можно решить эту проблему» [2].

2.3. Жестокие видеоигры

Игра, в которую играет ваш ребёнок, может стать хорошим или плохим событием в его жизни. Например, дети, научившиеся играть в шахматы в нежном возрасте, обычно демонстрируют высокий уровень интеллекта. Однако это не относится к жестоким видеоиграм.

Эффект от видеоигр - это зависимость от них. Дома ребёнок занят постоянно игрой и не занимается никакой продуктивной деятельностью. Это означает, что он не будет выполнять домашние задания. Следовательно, его успеваемость в школе определенно ухудшится. Более того, подросток может пожертвовать развитием своих талантов, например, посещением музыкального кружка, только ради того, чтобы поиграть в видеоигру.

Ещё один эффект, который вызвал волнения среди родителей и общества в целом, это возможное проявление агрессивности у детей, которые играют в жестокие игры.

Видеоигры с насилием: больше игрового времени, больше агрессии

Новое исследование, проведённое в 2010 году, представляет собой первое экспериментальное доказательство того, что негативные последствия от жестоких видеоигр могут накапливаться с течением времени. Брэд Бушман, профессор коммуникации и психологии в Университете штата Огайо, провёл исследование вместе с Юссефом Хасаном и Лораном Беге из Университета Пьера Мендеса-Франса в Гренобле, во Франции, и Михаэлем Шарковым из Университета Гогенгейма в Германии.

Исследователи обнаружили, что у молодых людей, игравших в жестокие видеоигры в течение трёх дней подряд, агрессивное поведение и враждебные ожидания возрастали с каждым днём. В то же время у тех, кто играл в ненасильственные игры, за этот период не наблюдалось значительных изменений, касающихся агрессии и враждебности.

Хотя другие экспериментальные исследования показали, что один сеанс игры в жестокую видеоигру увеличивает агрессию краткосрочно, это первое исследование доказало более долгосрочное влияние таких игр на агрессивное поведение геймера.

Как констатирует профессор Бушман, «игру в видеоигры можно сравнить с курением сигарет. Одна сигарета не вызывает рак лёгких, но курение в течение нескольких недель, месяцев или лет значительно повышает риск. Точно так же повторяющееся воздействие жестоких видеоигр может иметь кумулятивный эффект агрессии» [7].

В исследовании приняли участие 70 студентов, которым сказали, что они будут участвовать в трёхдневном тестировании влияния яркости видеоигр на зрительное восприятие. Затем им была поставлена задача: одни должны были играть в жестокую видеоигру, другие – в ненасильственную игру по 20 минут ежедневно на протяжении трёх дней.

Испытуемые, выбравшие жестокие игры, играли в *Condemned 2*, *Call of Duty 4*, и в *The Club* (в случайном порядке). Те, кому были назначены ненасильственные игры, играли в *S3K Superbike*, *Dirt2* и *Pure* (тоже в случайном порядке).

Ежедневно, после игрового сеанса, участники проходили тестирование, которое измеряло проявление их враждебности.

Участникам зачитывали начало истории, а затем просили их перечислить 20 возможных действий, которые главный герой может совершить по ходу развития сценария данной истории.

Например, в одной истории водитель врезается в заднюю часть машины главного героя, причиняя значительный ущерб. Исследователи подсчитали, сколько раз участники перечисляли действия, связанные с насилием или агрессией, которые могли произойти.

Затем студенты участвовали в соревновательном задании на реакцию для измерения агрессии. Каждому участнику сказали, что он будет соревноваться с невидимым соперником в компьютерной игре, состоящей из 25 испытаний. В этой игре он должен был первым отреагировать на визуальный знак на экране компьютера. Было сказано, что проигравший в каждом испытании получит взрыв (неприятный шум) через наушники, а победитель должен был решить, насколько громким и продолжительным будет этот взрыв. Шумовые взрывы представляли собой смесь нескольких звуков, которые большинству людей кажутся неприятными (например, скрежет ногтей по доске, бормашина стоматолога или сирена). На самом же деле соперника не было, а участникам сказали, что они выиграли примерно половину испытаний.

Результаты показали, что после каждого дня у тех, кто играл в жестокие игры, возрастала враждебность. После прочтения начала историй они с большей вероятностью думали, что герои отреагируют агрессией или насилием. «Люди, которые постоянно играют в жестокие игры, могут воспринимать мир как враждебное и жестокое место», - утверждает профессор Бушман. Данные результаты позволяют предположить, что здесь может иметь место кумулятивный эффект [2].

Так же это может объяснить, почему игроки, играющие в жестокие игры, с каждым днём становились всё агрессивнее, соглашаясь на то, чтобы посылать более продолжительные и громкие шумовые взрывы через наушники своему проигравшему оппоненту, которого в реальности не было.

Профессор Бушман подчеркнул, что жестокие игры не являются единственной причиной проявления враждебности, но это, безусловно, один из важных факторов.

Кроме того, учёные обнаружили, что игроки, играющие в жестокие игры, ожидают от других агрессивного поведения. Это ожидание может сделать их более оборонительными и более склонными отвечать агрессией на агрессию.

Студенты, игравшие в ненасильственные игры, не показали никаких изменений ни в своих враждебных ожиданиях, ни в своей агрессии.

В другом своём исследовании, проведенном с помощью итальянских учёных, профессор Бушман делает несколько конкретных утверждений, основанных на наблюдении поведения 172 испытуемых:

- студенты, играющие в жестокие видеоигры, более нечестны, чем те, кто играет в ненасильственные видеоигры;
- студенты, играющие в жестокие видеоигры, демонстрируют меньший самоконтроль, чем те, кто играет в ненасильственные видеоигры.

Студентам предлагали либо жестокие игры (Grand Theft Auto III или GTA: San Andreas), либо ненасильственные игры (Golf 3D или Pinball3D). Во время игры им давали чашу с конфетами M&Ms, чтобы перекусить, но предварительно предупреждали, что съесть много конфет за один присест - вредно для здоровья.

Согласно исследованию профессора Бушмана, игроки, играющие в жестокие игры, съедали больше конфет, чем те, кто играл в ненасильственные игры. Фактически, игроки, играющие в жестокие игры обладают меньшим самоконтролем.

По завершению игры участникам предлагалось ответить на ряд логических вопросов. За каждый правильный ответ они получали лотерейный билет. Важный момент был в том, что игрокам разрешалось самим забирать эти билеты из конверта.

Исследование показало, что игроки, играющие в жестокие игры, в восемь раз чаще хватали большее количество билетов, чем зарабатывали на самом деле, что позволяет предположить, что игроки, играющие в жестокие игры, в большей степени предрасположены к нарушениям моральных норм.

Учёный считает, что тот, кто в наибольшей степени лишен моральных устоев, скорее всего, проявляет меньшую сдержанность после игры.

В своей работе профессор Бушман доказал, что жестокие видеоигры делают людей жестокими [2].

2.4. Жестокие видеоигры должны быть запрещены для детей младше 18 лет

Жестокие видеоигры, в которых аватары человека подвергаются преследованиям, физическому насилию, убийствам, сексуальному насилию или содержат элементы наркотиков, должны быть запрещены для детей младше 18 лет.

Это связано с тем, что такие игры могут усилить агрессивное поведение и негативно повлиять на их нравственное развитие. Термин «жестокие видеоигры», включает в себя видеоигры, в которых применяются пытки, массовые убийства, сексуальное насилие только по отношению к человекоподобным аватарам.

В играх, в которые играют дети, не должно быть никаких домогательств или насилия со стороны игрока по отношению к аватару человека в игре. В них также не должно быть наркотиков или секса. Видеоигры, содержащие один или несколько таких элементов, считаются видеоиграми с насилием и не должны предлагаться детям младше 18 лет [2].

Существует большая разница между нанесением вреда человекоподобным аватарам и нанесением вреда фантастическим существам. Дети не должны быть поставлены перед необходимостью принимать решения о насильственных действиях, которые они будут совершать в отношении аватара человека в игре. Это может исказить их восприятие реальности и запутать их в том, что приемлемо, а что не оправдано в социуме.

Дети, играющие в видеоигры, способны понять разницу между реальностью и виртуальностью в тех играх, где фигурируют фантастические существа. Однако, когда речь идёт о человекоподобных аватарах, это может оказаться более сложным для восприятия, и поэтому детям следует запретить играть в них без согласия родителей.

Индустрия видеоигр выставляет рейтинги своим играм, чтобы родители могли сориентироваться в том, какие игры подходят для той или иной возрастной группы. Эти рейтинги служат руководством для поиска подходящей возрастной границы для каждой игры. В США,

например, эти рейтинги устанавливаются Советом по рейтингу развлекательного программного обеспечения. Рейтинги выделяют такие возрастные группы, как 12+, 15+, 17+ или только для взрослых. Кроме того, они содержат информацию об откровенном контенте, включая насилие и сексуальное содержание. Существующие рейтинги помогают примерно понять, какие игры подходят для детей и в какие следует разрешить им играть. Однако на самом деле они не ограничивают продажу соответствующих игр детям. Они просто предупреждают от соответствующего содержания. Проблема с рейтингами заключается ещё и в том, что игровая индустрия сама выбирает, какие ограничения она будет размещать на упаковке игр, поэтому может быть представлена не вся информация [2].

Поскольку рейтинги служат лишь ориентиром, родители должны быть достаточно осторожны в отношении содержания игры, которую они покупают. Родители ошибочно полагают, что если видеоигры продаются для детей, то они им подходят, но это не соответствует действительному положению дел.

Родители должны уделять больше внимания содержанию некоторых игр, в которые они разрешают играть своим детям. До достижения 18 лет родители выступают в роли опекунов и несут ответственность за развитие своего ребёнка. Запрет видеоигр помогает родителям защитить и контролировать развитие своих детей в моральном плане. Очень часто дети играют в игры в то время, когда родителей нет дома. Поэтому трудно уследить за тем, в какие игры они играют, и часто родители могут даже об этом не знать. Существует множество способов родительского контроля для компьютеров. Они могут быть реализованы на разных уровнях: сети, устройства, приложений или с помощью сторонних программ [75].

Многие утверждают, что нет никакой разницы между просмотром жестоких мультфильмов по телевизору и игрой в жестокие игры. Однако разница существует. Дети, играющие в такие игры, сами приходят к решению мучить или убивать человекоподобного аватара, а затем совершают эти действия на экране. Это означает, что они активно участвуют в причинении вреда, а не просто наблюдают за этим. Это может негативно сказаться на их восприятии реальности.

Этот момент значительно усиливается ещё и тем, что графически видеоигры становятся всё более и более реалистичными. Это не просто

невнятные мультфильмы с расплывчатыми силуэтами, как было несколько десятков лет назад. Во многих играх графика сегодня больше похожа на реальную жизнь, чем на мультфильм, и очень много внимания уделяется мелким деталям видеоигры. Поэтому детям сложнее отделить реальность от виртуальности. На моральное развитие ребёнка может негативно повлиять и то, что он становится агрессором. Особую озабоченность вызывает аргумент о том, что некоторые видеоигры поощряют расизм и сексизм, представляя детям мир, населённый худшими из подобных стереотипов [2].

Мафия, проституция и совершение противоправных действий - элементы, которые можно найти в нескольких играх, в том числе и в очень популярной игре «Grand Theft Auto», более известной как GTA. Не стоит подвергать детей подобным ролевым играм. Это может не только навредить их нравственному развитию, но и повлиять на их эмпатию. Видеоигры с элементами насилия являются фактором риска для более агрессивного поведения [7].

Дети, которые подвергаются воздействию жестоких видеоигр, чаще вступают в драки, и это может негативно сказаться на их успеваемости в школе.

Пример повышенной агрессивности был продемонстрирован на примере двух школьников из Колорадо в 1999 году. Прежде чем застрелиться в своей школе, они застрелили нескольких своих одноклассников. На это их вдохновила жестокая видеоигра Doom, в которую они любили играть. Конечно, игра Doom была далеко не единственным фактором, способствовавшим массовому убийству в школе, но она сыграла триггером в их жестоком поступке [2].

Запрет некоторых видеоигр с насилием заставил родителей понять, что они могут иметь негативные последствия, и поэтому они должны уделять больше внимания тому, во что играют их дети.

С другой стороны, запрет всех жестоких видеоигр из-за одного единственного случая был бы неверным шагом. Следует подчеркнуть, что не все жестокие видеоигры должны быть запрещены. Игры могут значительно помочь детям справиться с агрессией и отсеять негативные мысли и эмоции. Если они злятся, то могут спроецировать свои чувства на экран, в выдуманный мир, не вмешиваясь в реальную действительность. Это может успокоить их, и они не будут искать другие места, которые помогут им справиться со своими чувствами.

Именно поэтому жестокие игры с существами и монстрами с элементами фэнтези следует оставить в категории разрешённых, чтобы дети не лишились средства фильтрации негативных мыслей.

По сути, этот запрет поможет родителям, когда их нет рядом, защитить психику и развитие подростков. Однако нужно понимать, что полного запрета на жестокие видеоигры, содержащие наркотики, секс и причиняющие вред человеку, не существует. Видеоигры с насилием показали, что они являются фактором риска повышенного агрессивного поведения и могут привести к ухудшению успеваемости в школе.

Продажа этих игр будет продолжаться, но покупать их должны только взрослые, так же как алкоголь или сексуально откровенные материалы [2].

2.5. Польза от видеоигр

В течение десятилетий проводились важные исследования негативных последствий видеоигр, включая зависимость, депрессию и агрессию. Изабелла Граник, доктор философии, из Университета Неймегена в Нидерландах провела исследование на предмет понимания того, как видеоигры влияют на развитие детей и подростков. Эта статья была опубликована во флагманском журнале АРА, «American Psychologist».

«American Psychologist» - рецензируемый научный журнал Американской психологической ассоциации.

В статье говорится, что согласно результатам проведённых нескольких исследований, существует широко распространённое мнение - видеоигры приводят к интеллектуальной лени. На самом деле такие игры могут укрепить целый ряд когнитивных навыков, таких как пространственная навигация, мышление, память и восприятие. Особенно это касается видеоигр-*шутеров*, которые часто сопровождаются насилием, - отмечают авторы.

Игра – шутер (стрелялка; от англ. *shooter*- стрелок) - это жанр видеоигр, в котором игроки сражаются с врагами, используя оружие и другие средства для уничтожения противников.

Метаанализ 2013 года показал, что видеоигры-шутеры улучшают способность игрока взаимодействовать с трёхмерными объектами так же хорошо, как и академические курсы по развитию этих же навыков. «Это имеет важнейшее значение для образования и карьерного роста, поскольку пространственные навыки влияют на успеваемость в разных областях науки, техники, инженерии и математики», - говорит Граник. Подобное улучшение мышления не было обнаружено при игре в другие типы видеоигр, такие как головоломки или ролевые игры [34].

По словам авторов, видеоигры также могут помочь детям развить навыки решения задач. По данным исследования, чем больше подростки играли в стратегические видеоигры, такие как ролевые игры, тем выше были их успехи в решении жизненных проблем и успеваемость в школе.

По данным других исследований, творческие способности детей также повышаются, если они играют в любые видеоигры, включая жестокие. Простые игры, которые легко доступны, такие как «Angry Birds», могут улучшить настроение игрока, способствовать расслаблению и предотвратить тревогу, - говорится в исследовании.

«Если видеоигра делает людей просто счастливее, то это, по-видимому, является фундаментальным эмоциональным преимуществом, которое следует учитывать», - подчеркнула профессор Граник [34].

Исследователи считают, что видеоигры являются эффективным инструментом для обучения стойкости перед лицом неудач. Научившись справляться с неудачами в играх, дети приобретают эмоциональную устойчивость, на которую они могут рассчитывать в повседневной жизни.

Ещё один стереотип, который опровергает данное исследование, - это стереотип «социально изолированного игрока». Более 70 процентов геймеров играют в видеоигры с друзьями, а миллионы людей по всему миру участвуют в масштабных виртуальных мирах с помощью таких видеоигр, как «Farmville» и «World of Warcraft». Многопользовательские игры порождают виртуальные социальные сообщества, где необходимо быстро принимать решения о том, кому доверять или кого отвергать и как руководить группой. Геймеры, которые играют в видеоигры, даже если они жестокие и предполагают сотрудничество, с большей вероятностью будут помогать другим во

время игры, чем те, кто играет в те же игры на соревновательной основе, что и показало исследование 2011 года.

В настоящее время педагоги перестраивают учебный процесс, внедряя видеоигры, которые смогут изменить подход к обучению нового поколения учителей и учеников. По словам исследователей, врачи также начали использовать видеоигры, чтобы мотивировать пациентов улучшать своё здоровье. В видеоигре «Re-Mission» больные раком дети могут управлять крошечным роботом, который расстреливает раковые клетки, преодолевает бактериальные инфекции, справляется с тошнотой и другими препятствиями на пути к соблюдению режима лечения. Международное исследование, проведенное в 2008 году в 34 медицинских центрах, показало, что дети, игравшие в «Re-Mission», значительно лучше соблюдают режим лечения и лучше знают о раке по сравнению с детьми, игравшими в другую компьютерную игру.

Профессор Граник считает, что именно такие преобразования, основанные на фундаментальном принципе игры, способны изменить сферу психического здоровья». Авторы рекомендовали группам психологов, врачей и дизайнеров игр работать вместе над разработкой подходов к лечению психических заболеваний, которые объединяют видеоигры с традиционной терапией [34].

2.6. Что такое зависимость от видеоигр

Зависимость от видеоигр - это серьёзное расстройство, характеризующееся чрезмерным увлечением играми и нарушением нормальной жизнедеятельности. Многие специалисты в области психического и поведенческого здоровья считают состояние *компульсивного игрока* серьёзным: признаки и симптомы зависимости от видеоигр схожи с признаками и симптомами других компульсивных расстройств, таких как зависимость от физических упражнений и сексуальная зависимость.

[Компульсивный игрок – это человек, который испытывает навязчивое желание играть в компьютерные игры.](#)

Поведенческая зависимость

Поведенческая зависимость (нехимическая зависимость), при которой объектом зависимости становится какой-либо поведенческий паттерн, а не психоактивное вещество.

Поведенческая зависимость относится к нескольким психическим заболеваниям, при которых человек постоянно совершает определённое поведение, даже если это поведение причиняет ему вред. Может показаться, что он просто не может удержаться от такого поведения.

Основные признаки и симптомы видеоигровой зависимости или компульсивной игромании в чем-то схожи с признаками и симптомами наркомании и алкоголизма.

Во-первых, человек, страдающий от компульсивной игромании, со временем чувствует, что вынужден играть в игры всё больше и больше. Желание играть становится всё сильнее, так что он не может сопротивляться этому желанию.

Когда геймер только начинает играть, ему может быть достаточно одного-двух часов. Но, как и в случае с наркотической и алкогольной зависимостью, люди, страдающие игровой зависимостью, становятся невосприимчивыми к эффекту коротких игровых сессий, и по мере усугубления зависимости у них появляется потребность играть дольше или с большей интенсивностью.

Второй признак того, что у человека есть проблема с зависимостью от видеоигр, - это то, что люди становятся раздражительными, тревожными или несчастными, когда не могут играть в видеоигры.

Человек, страдающий от видеоигровой зависимости, также может испытывать:

- ***значительное увеличение или уменьшение веса тела;***
- ***нарушения сна;***
- ***изменения настроения;***
- ***недостаток сна;***
- ***избегание друзей и членов семьи;***
- ***ложь о времени, проведённом за видеоиграми;***
- ***пропуск приёма пищи;***
- ***плохая работоспособность;***
- ***плохая успеваемость.***

Хотя исследователям известны многие факторы, которые способствуют или приводят к проблемам злоупотребления психоактивными веществами, истоки зависимости от видеоигр до сих пор неясны.

Некоторые исследователи считают, что всплески активности дофамина играют роль в развитии данного расстройства. Являясь нейромедиатором, дофамин играет ключевую роль в системе вознаграждения мозга, а также играет важную роль в решении проблем, памяти и внимании. Дофамин высвобождается во время приятных занятий, таких как еда или употребление наркотиков, его повышенная активность также может способствовать развитию зависимости от видеоигр.

Мозг может начать ассоциировать игру с повышением уровня дофамина, и тогда человеку с таким типом зависимости будет сложно отказаться от компульсивного поведения.

Некоторые исследователи считают, что зависимость от видеоигр имеет эмоциональную составляющую, выдвигая гипотезу, что некоторые компульсивные геймеры используют игры как способ убежать от своих проблем, подобно тому как некоторые люди, страдающие алкоголизмом, пьют, чтобы избавиться от эмоциональной боли. Компульсивные геймеры также могут использовать жестокие видеоигры как безопасный способ выражения гнева и агрессии.

Физические последствия чрезмерного увлечения видеоиграми хорошо задокументированы. Если человек действительно зависим от игр, он может не принимать душ или не участвовать в других мероприятиях по личной гигиене.

Такая зависимость также повышает риск компульсивного переедания и проблем с весом. За исключением таких игр, как Wii Sports и Dance Dance Revolution, игры - это малоподвижный вид деятельности, что может привести к проблемам со здоровьем, связанным с длительным сидением, таким как диабет, болезни сердца, нарушение кровообращения и увеличение веса.

Чем больше времени человек проводит сидя за компьютером, тем меньше калорий он сжигает, что может привести к развитию метаболического синдрома - расстройства, характеризующегося избытком жира вокруг талии, что повышает риск развития гипертонии, диабета и других серьезных медицинских проблем. Кроме того, у

женщин это может вызвать гормональные изменения, приводящие к росту волос на лице. Длительная игра в видеоигры также повышает риск получения травм, таких как «большой палец видеоигрока» и «тендинит» - термины, используемые для описания одного из физических последствий чрезмерной игры в видеоигры.

Многократное нажатие на кнопки контроллера видеоигры может привести к тому, что большой палец опухнет и создаст долгосрочные проблемы с кистями рук.

К другим симптомам, связанным с этой проблемой, относятся:

- *усталость,*
- *боль,*
- *жжение и покалывание,*
- *слабость.*

Длительная нагрузка на связки, сухожилия и нервы кистей, запястий и рук может привести к бурситу и тендиниту. Бурсит - это воспалительное заболевание, поражающее заполненные жидкостью мешочки, расположенные между кожей и сухожилиями или между костями и сухожилиями, которые уменьшают трение и способствуют движению. Бурсит вызывает отёк сустава, скованность при движении и чувствительность при надавливании на сустав. У некоторых людей появляется покраснение кожи, покрывающее пораженный сустав. Если больной бурситом не сокращает чрезмерные игры, заболевание может стать хроническим.

Тендинит - это воспаление, поражающее сухожилия - связки, которые прикрепляют мышцы к костям. В зависимости от места локализации воспаления тендинит может называться «плечом питчера», «теннисным локтем» или «локтем игрока в гольф». Это заболевание вызывает боль, лёгкую припухлость и чувствительность вокруг поражённого сухожилия, и без надлежащего лечения может произойти разрыв поражённого сухожилия, а это серьёзное осложнение, требующее хирургического вмешательства. Без надлежащего лечения тендинит может вызвать сильную боль и потерю подвижности в поражённой области. Тендинит также может привести к частичной потере трудоспособности, что затрудняет физическую активность.

Этот нерв проходит через предплечье и ладонь, поэтому чрезмерное увлечение видеоиграми может привести к сдавливанию

этого нерва. Поскольку срединный нерв контролирует чувствительность некоторых частей рук, синдром запястного канала вызывает онемение, боль и покалывание в кисти и запястье.

Психологические последствия зависимости от видеоигр не менее вредны, чем физические. Исследователи установили, что у некоторых людей пристрастие к видеоиграм вызывает сильную и порой неконтролируемую агрессию. Это особенно актуально, когда обеспокоенный член семьи или друг пытается убедить компульсивного геймера прекратить игру. Это может вызвать в ответ у зависимого игрока возбуждение, тревогу, агрессию и другие эмоциональные изменения [2].

2.7. Варианты лечения компульсивного видеоигрока

Лечение зависимости от видеоигр схоже с лечением других видов поведенческих зависимостей. Консультирование и модификация поведения - два наиболее важных компонента программы реабилитации компульсивных игроков. Индивидуальное консультирование помогает компульсивным геймерам разобраться со своим поведением и мотивирует их работать над снижением тяги к игре, а семейная терапия помогает им решить семейные проблемы, которые могут способствовать их зависимости.

Цель этих терапевтических консультаций - помочь игроку справиться с зависимостью и заниматься позитивной деятельностью вместо игр.

Часто в программах лечения видеоигровой зависимости используют методы модификации поведения, чтобы помочь людям, страдающим от видеоигровой зависимости, понять, в каких случаях они наиболее уязвимы для аддиктивного поведения, и обратиться к более здоровым вариантам жизнедеятельности.

В США существуют терапевтические школы-интернаты для детей и подростков, а также программы терапии в условиях дикой природы, которые помогают им преодолеть зависимость от видеоигр.

Зависимость от видеоигр - относительно новое расстройство, которое специалисты в области психического и поведенческого здоровья только начинают понимать. В результате существует очень мало проверенных методов лечения видеоигровой зависимости и ограниченное количество стационарных программ лечения,

специально предназначенных для видеоигровой зависимости. Использование методик, созданных для лечения других поведенческих зависимостей, даёт хорошие результаты. Кроме того, специалисты по психическому здоровью могут использовать проверенные методы для лечения заболеваний, связанных с зависимостью от видеоигр, таких как депрессия, тревога и проблемы с управлением гневом [58; 2; 64; 27].

Вопросы для самоконтроля

1. Каково реальное влияние видеоигр на мозг?
2. Как выявляется зависимость от видеоигр и насколько она распространена?
3. Каким термином Американская психиатрическая ассоциация (АПА) обозначает видеоигровую зависимость?
4. Каковы характеристики диагноза «расстройство от Интернета» согласно АПА?
5. Почему некоторые любители видеоигр становятся зависимыми?
6. Стоит ли разрешать детям «мучить или убивать» человекоподобных аватаров в жестоких видеоиграх? Почему?
7. Почему нынешние рейтинги игр не являются достаточным ориентиром для выявления неприемлемого контента?
8. Какая разница между игрой в жестокую видеоигру и просмотром мультфильма с элементами насилия?
9. Какова польза от видеоигр согласно исследованиям профессора И. Граник (Нидерланды)?
10. Что такое поведенческая зависимость?
11. Каковы признаки компульсивного игрового поведения?
12. Каковы физические последствия чрезмерного увлечения видеоиграми?
13. Какие существуют варианты лечения компульсивных игроков?
14. Можете ли вы предложить альтернативные способы проведения досуга?

Практические занятия

Задание 1. Прочитайте эссе, написанное американским подростком в ответ на статью о жестоких видеоиграх. Обсудите в группе высказывания геймера.

Представьте, что эта мысль высказана одним из ваших учеников-подростков. Объясните ему, в чём он прав, а в чём он заблуждается.

«Видеоигры с насилием стали проблемой в Соединенных Штатах. Многие люди считают, что жестокие видеоигры должны быть запрещены, утверждая, что они оказывают негативное влияние на людей. Жестокие видеоигры не похожи на реальный мир. Видеоигры стали не только формой развлечения, но и еще одним способом для людей уйти от реальности и погрузиться в свои собственные виртуальные фантазии. Винить жестокие видеоигры в произошедших ужасных событиях - все равно что возлагать вину за ожирение на еду. Видеоигры с насилием не должны быть запрещены, потому что видеоигры с насилием улучшают ваши навыки, а запрет видеоигр с насилием противоречит четырнадцатой поправке Конституции США.

Видеоигры с насилием укрепляют и координируют зрительные навыки. Были проведены исследования, показавшие, что геймеры улучшают свои навыки. Исследователи из Университета Рочестера обнаружили, что человек, который часто играет в видеоигры, лучше видит окружающую обстановку, чем тот, кто не играет в видеоигры или играет редко. Человек, играющий в видеоигры, может помочь улучшить наше общество.

В период с 1995 по 2008 год было выпущено огромное количество видеоигр с насилием, благодаря чему значительно снизилось количество преступлений среди несовершеннолетних.

Люди часто пытаются оправдать свои поступки и найти козла отпущения. Кто-то обвиняет музыку, кто-то - фильмы, а кто-то - видеоигры. Кажется, мы забыли, что наш мир - это место насилия. Несколько лет назад видеоигры были невинными - «Понг» в 1970-х и, в 1980-х, «Пакман». В 1990-х годах стала популярна игра «Мортал Комбат» с элементами насилия. Сегодня игры чрезвычайно жестоки. Возьмем, к примеру, серию «Grand Theft Auto». В этих играх главным

героем является человек, имеющий связи с мафией. Игроки могут воровать машины, деньги и даже убивать людей. Эта не игра злая, она придумана каким-то человеком с большим воображением; такие вещи происходят каждый день в реальной жизни!

Эволюция видеоигр от невинных до жестоких отражает эволюцию нашего общества. Большая часть ежедневных новостей посвящена войне и убийствам. Видеоигры просто отражают наш жестокий мир.

Мне нравится играть в видеоигры, особенно в жестокие. Будь то виртуальная расправа над людьми из полуавтомата или разрубание их на мелкие кусочки мечом ниндзя - я получаю от этого удовольствие.

После игры я могу говорить о том, как круто было, когда мой персонаж перепрыгнул через двух парней и разрубил их пополам, но я, в отличие от убийц из Колумбайн, не перенесу это в реальную жизнь.

Во многих видеоиграх персонажи ловки и могут выполнять нереальные трюки, о которых большинство людей только мечтает. В этом, я считаю, и заключается радость видеоигр: делать то, что невозможно сделать в реальной жизни.

Я считаю, что не игры убивают людей, а люди могут убивать людей» [2].

Задание 2. Рассмотрите картинки в [приложении 2, 2а](#).

Обсудите в группе те проблемы, которые отражают сюжеты данных картинок.

Задание 3. Подготовьте презентации на тему: «Видеоигровая зависимость среди российских подростков» - для родителей;

- для подростков.

Лекция 3

САМООЦЕНКА ПОДРОСТКА И СЕЛФИМАНИЯ

3.1. Одержимые селфи

Если вы навязчиво делаете селфи, у вас может быть настоящее психическое заболевание, - утверждают исследователи.

Селфи (от англ. *self* – «сам себя») - это фото или видео снимок самого себя, сделанный, как правило, на смартфон или планшет.

Термин «селфи» был введен в 2014 году, а Американская психологическая ассоциация (АПА) классифицировала «селфи» как психическое расстройство. Это вызвало широкое обсуждение в Интернете и вышла статья, где обвинили АПА в мистификации. Но два психолога, Марк Д. Гриффитс* из Ноттингемского университета Трента (Великобритания) и Джанартанан Балакришнан из Школы менеджмента (Индия), вдохновившись статьей о мистификации, опубликовали своё исследование, в котором они подтвердили, что одержимость селфи является настоящим психическим заболеванием. «Если вы делаете шесть или более селфи в день, значит, у вас дела обстоят плохо», - утверждают они [37].

Учёные провели интервью в фокус-группах с 400 студентами, обучающимися в школе менеджмента в Индии, поскольку, согласно их исследованию, в Индии больше людей пользуются Facebook, чем в любой другой стране, а селфи, разумеется, неразрывно связаны с социальными сетями. Они задавали респондентам такие вопросы, как «Что заставляет вас делать селфи?», «Чувствуете ли вы зависимость от селфи?» и «Считаете ли вы, что кто-то может стать зависимым от селфи?»

Данные, полученные от участников фокус-групп, убедительно свидетельствуют о наличии зависимости от селфи, - пишут авторы исследования.

На основе полученных ответов они обнаружили **шесть факторов**, лежащих в основе «селфитизма». Это означает, что если селфи удовлетворяют вашу потребность:

- 1. в уверенности в себе;**
- 2. поиске внимания;**
- 3. изменении настроения;**

- 4. *улучшении окружающей среды;*
 - 5. *личностном соответствии;*
 - 6. *социальной конкуренции,*
- то вы уже заболели этим конкретным «-измом».*

Исследователи использовали эти шесть основополагающих факторов для создания так называемой «**Шкалы поведения при селфи**» (Selfities Behavior Scale- SBS).

Те, кто страдает от селфи, могут проявлять эту зависимость на трёх уровнях:

1 уровень	Пограничный	делают селфи не менее трёх раз в день, но не обязательно выкладывают их в социальные сети
2 уровень	Острый	делают селфи не менее трёх раз в день и выкладывают каждое из них в социальные сети
3 уровень	Хронический	«селфисты», которые испытывают неконтролируемое желание направить телефон на свое лицо и выкладывать селфи в социальные сети более шести раз в день

«Несмотря на ограниченность выборки (90 процентов участников были моложе 25 лет) исследование «эмпирически подтверждает» то, что мы, возможно, уже знали, но отказывались признавать: мы стали зависимы от мимолётных фотографий, которые делаем сами», - сделал вывод профессор Марк Д. Гриффитс [37].

М.Д. Гриффитс - выдающийся профессор поведенческих зависимостей, -сообщает Telegraph.

Селфи - опасное пристрастие для подростков

Если верить экспертам, добавление социальных сетей к уже распространённому давлению со стороны сверстников, только усиливает это давление на подростков.

Использование социальных сетей может стать для подростков отличным способом общения со сверстниками и самовыражением, но чрезмерное увлечение Интернетом может иметь серьёзные негативные последствия, считает Карри Лагер, детский психолог из Лос-Анджелеса.

В недавнем исследовании, опубликованном научной организацией CASAColumbia, учёные изучили взаимосвязь между использованием социальных сетей и злоупотреблением наркотиками подростками.

CASAColumbia - это организация, которая проводит на научной базе исследования в области аддикций и рекомендует наиболее эффективные методы профилактики и лечение зависимостей.

Исследователи обнаружили, что 70 процентов подростков США в возрасте от 12 до 17 лет проводят время в социальных сетях в течение обычного дня. Те, кто ежедневно общается через социальные сети, в пять раз чаще употребляют табак, в три раза чаще - алкоголь и в два раза чаще - марихуану.

40 процентов подростков признались, что видели фотографии людей в нетрезвом состоянии, и в четыре раза чаще употребляют марихуану, чем те, кто не просматривал эти изображения.

В другом исследовании, проведенном сотрудниками факультета психологии Гарвардского университета, учёные обнаружили, что откровенность в сети была тесно связана с повышенной активизацией участков мозга.

Как отмечают исследователи, вознаграждение увеличивалось, когда участники знали, что их мысли будут донесены до другого человека.

Дэнни Боумен - первый британский селфи-зависимый подросток



19-летний Дэнни Боумен проводил по 10 часов в день, делая до 200 снимков самого себя на свой iPhone. Он бросил школу, полгода не выходил из дома, похудел на 10 килограмм, пытаясь выглядеть лучше для камеры, и стал агрессивным по отношению к родителям, когда они пытались его остановить. В итоге, пытаясь избавиться от одержимости, Дэнни принял большую дозу снотворного, но его спасла мама.

Парень, считающийся первым в Британии селфи-зависимым, вернулся к нормальной жизни после интенсивной терапии в больнице, направленной на лечение его обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) и дисморфобического расстройства - чрезмерного беспокойства по поводу собственной внешности.

Но Дэнни - это не какой-то странный единичный случай в мире, где одержимость селфи и социальными сетями растёт по спирали. Главный психиатр клиники, в которой лечился Дэнни, рассказал, что зависимость от селфи становится всё более распространенной и признается психическим заболеванием. Это не проблема тщеславия. Это проблема психического здоровья, которая характеризуется чрезвычайно высоким уровнем самоубийств [37].

Повальное увлечение селфи захлестнуло социальные сети за последние годы: снимки выкладывали звёзды, политики и даже Папа Римский Франциск.

3.2. Низкая самооценка у подростков

Самооценка включает в себя убеждения человека о себе, а также его эмоциональную реакцию на эти убеждения. Самооценка представляет собой способность человека чувствовать себя достойным

счастья и быть способным успешно решать жизненные проблемы. Самооценка является важным фактором, определяющим психическое здоровье и развитие подростка. Соответственно, низкая самооценка связана с рядом психологических, физических и социальных последствий, которые включают депрессию, тревогу, самоубийство и неупорядоченное питание, агрессивное поведение, раннее начало половой жизни (у девочек) и употребление психоактивных веществ.

Последние исследования показывают, что низкая самооценка в подростковом возрасте может быть предвестником плохих результатов в будущем: неоконченное среднее образование, большая вероятность оказаться безработным и иметь финансовые трудности, слабое психическое и физическое здоровье, высокий уровень криминального поведения.

Выявление различных факторов риска низкой самооценки у подростков важно для разработки мероприятий по профилактике и повышению самооценки подростков.

По утверждению учёных Биннер, О'Мэлли, Бахман, между проблемным поведением и самооценкой существует тесная связь. Самооценка подростков с девиантным поведением ниже, чем у подростков с просоциальным поведением. Обладая низкой самооценкой, подросток следует девиантным моделям поведения, чтобы уменьшить чувство неприятия самого себя. Желая восстановить самоуважение, он присоединяется к девиантным группам, где получает одобрение, в котором ему отказывает другая часть общества. Таким образом, адекватная самооценка защищает подростка от рискованного поведения. Обычно поведение таких подростков улучшается по мере повышения их самооценки [1].

Учёными Браунштейн, Цвейг были выявлены факторы риска и защиты, которые включают такие сферы: физиологию индивида, семью, ровесников, школу, общину и общество в целом. Эти факторы риска и защиты действуют интерактивно, пересекаются со многими сферами (биологическими, социальными, чувственными), взаимодействуют со средой самого индивида и влияют на его поведение (см. Приложение 3).

Эта взаимосвязь, показывающая области риска и защиты подростка, обеспечивает теоретическую базу для создания общих программ по превенции разного рода аддикций [1].

Исследования самооценки ведутся уже несколько десятилетий, но учёные до сих пор не пришли к единому мнению относительно определения этой концепции.

Научить подростков поддерживать здоровую самооценку

Понятие «самооценка» - американское; оно особенно хорошо прижилось в американской культуре за столетие, прошедшее после его изобретения психологом Уильямом Джеймсом в 1890 году.

Доктор философии, Карл Пикхардт, * считает, что самооценка — это часть нашего права на стремление к счастью и самореализации, уходящая корнями в наш индивидуализм и питаемая нашей верой в самосовершенствование и материальный успех. Она имеет определённую привлекательность и обоснованность с точки зрения здравого смысла, хотя и не поддаётся научному подтверждению. Если есть выбор, большинство людей предпочтут иметь высокую самооценку, а не низкую, потому что связывают её с личным благополучием и эффективностью.

В семейном консультировании надо в первую очередь уделять внимание самооценке членов семьи, так как она может оказывать значительное влияние на их взаимоотношения. Как правило, чем хуже они себя чувствуют, тем хуже относятся к другим, и, соответственно, тем хуже к ним относятся в ответ, что в итоге приводит к ухудшению их самочувствия, и так по кругу идёт цикл несчастья. В семьях с низкой самооценкой отношения могут стать взаимно разрушительными.

Однако в семьях с высокой самооценкой чаще происходит обратное: чем лучше каждый член семьи относится к себе, тем лучше все члены семьи относятся друг к другу. В семьях с высоким уважением к себе отношения являются взаимоутверждающими. В таких семьях, как правило, люди склонны проявлять свои лучшие качества [87].

Поэтому позитивная самооценка - это не какое-то новомодное слово, а от её наличия отчасти зависит счастливая и здоровая жизнедеятельность индивида, особенно в подростковом возрасте.

Карл Пикхардт считает, что существует два основных случая падения самооценки в подростковом возрасте.

Первое падение происходит в самом начале раннего подросткового возраста (9-13 лет), когда в результате расставания с

детством молодой человек не удовлетворён тем, что его больше не считают ребёнком. В этом процессе многие компоненты самоопределения, которые в этот период считаются «детскими» и которые поддерживали его самооценку ранее, могут быть принесены в жертву ради его будущего роста и становления как взрослого. Многие «детские» вещи: старые игрушки и хобби, имеющие для него значительную психологическую ценность, могут быть заброшены. И даже любимые бабушки и дедушки отдалены от него.

Второе падение самооценки индивида происходит в конце подросткового возраста, на этапе пробной независимости (18-23 года), когда молодой человек сталкивается с пугающей самостоятельностью в реальной жизни и чувствует себя подавленным от неизвестного потрясения в будущем. Чувствуя, что не справляется с этой задачей, а иногда и ведёт себя неподобающим образом, легко разочаровывается в себе, и даже наказывает себя, в результате чего падает его самооценка.

Часто они произносят такие фразы *«Мне уже 22 года. Я всё ещё не справляюсь с проблемами и не могу наладить свою жизнь!»* [87].

Так что же такое самооценка?

Подобно таким понятиям, как «интеллект» или «совесть», «самооценка» - это абстрактное психологическое понятие, придуманное для описания части человеческой природы. О её существовании и полезности можно судить по поступкам и высказываниям. Так же как решение проблемы можно считать проявлением интеллекта человека, а действия в соответствии со своими этическими убеждениями - доказательством наличия совести у него. Настойчивость в требовании справедливого или уважительного обращения с ним может служить свидетельством самоуважения индивида.

Точнее, «самооценка» - это два слова, объединённые в одно. Разделите их, и смысл более крупного термина станет ясен. «Сам – я» - это описательное понятие: *«По каким конкретным характеристикам я определяю, кто я?»* «Самооценка» - это оценочное понятие: *«Как я оцениваю ценность того, кем я являюсь?»*. Самооценка связана с тем, как человек идентифицирует и оценивает своё определение себя [87].

Самооценка как идентификация

Если подросток посвящает себя только одной части жизни, например, наличию друзей, спортивным соревнованиям или высоким

академическим достижениям, а после того, как друзья теряются или из-за травмы прекращаются занятия спортом, успеваемость падает, самооценка рушится.

Вот характерные фразы, которые сопровождают это падение: *«Я никто без моих друзей!» «Я ничего не стою без спорта!» «Я неудачник, если не получаю пятёрки!»*. Чтобы сохранить относительное постоянство благополучия во время обычных «взлетов и падений» в подростковом возрасте, очень полезно иметь несколько столпов самооценки [87].

Клинический психолог Натаниэль Бранден* представляет шесть столпов - шесть практик для повседневной жизни, которые обеспечат здоровую самооценку и помогут осознать её важность в пяти ключевых сферах жизни: на работе, в воспитании детей, образовании, психотерапии и культуре.

Бранден предлагает следующие шесть столпов самооценки:

- 1. Жить осознанно;**
- 2. Прекратить внутреннюю вражду самим с собой;**
- 3. Стать ответственным;**
- 4. Уважать собственные желания;**
- 5. Ставить и достигать цели;**
- 6. Скорректировать поведение в соответствии с моралью.**

Это очень кратко. Подробнее можно прочитать в его книге «Шесть столпов самооценки».

Натаниэль Бранден (*Nathaniel Branden*) - американский психолог, психотерапевт и автор книг, известный своими работами в области психологии самооценки.

Самооценка как оценка своей ценности

Когда подросток постоянно строг к себе, критикует свои неудачи, наказывает себя за ошибки, а после того, как ожидания не оправдываются, несовершенства становятся очевидными, тогда и рушится его самооценка. Можно услышать от него: *«Я такой глупый!» «Что со мной не так?» «Я ничего не могу сделать правильно!»* [87].

Чтобы сохранить благополучие во время испытаний в подростковом возрасте, необходимо относиться к себе с терпимостью и пониманием как ответ на неудачный опыт, когда импульсивное или

неразумное решение привело к ошибке, разочарованию или неприятностям.

Подросток может впасть в довольно жёсткую самооценку, проходя через следующие ступени:

- *делать плохой выбор;*
- *страдать от обиды;*
- *нести бремя вины;*
- *критиковать или обвинять себя;*
- *наказывать себя за плохое поведение;*
- *воспринимать плохое обращение как заслуженное;*
- *тратить больше сил на раскаяние, чем на восстановление.*

Если подросток начнёт корить себя за неразумный выбор или за то, что жизнь сложилась неудачно, вы можете посоветовать ему следующее:

«Если ты будешь корить себя, когда тебе и так больно, это только усугубит боль. Когда тебе больно - это время, чтобы относиться к себе не плохо, а хорошо. Так ты сможешь мотивировать себя на лучшее».

Чем незначительнее ты себя определяешь и чем более негативно оцениваешь свою личность, тем выше риск снижения самооценки. В таком несчастном состоянии ты будешь плохо относиться как к себе, так и к другим. Поэтому сделай себе одолжение, поддержи положительную самооценку, определи себя более значимо, оценивай доброжелательно, - тогда в большинстве случаев начнёшь ценить своё общество и общества тех, кто разделяет твоё позитивное отношение к жизни».

Существует ли слишком высокая самооценка?

Существует. Люди, которые слишком высоко себя оценивают, часто считают, что они всегда правы, что им полагается особое внимание и отношение, что они не допускают никаких разногласий, знают всё (или, по крайней мере, всё, что стоит знать), заслуживают того, чтобы им давали дорогу, и что им должно быть позволено управлять жизнью других людей.

Многие тираны, как мелкие, так и крупные, от самодовольного ребёнка до жестокого деспота, обладали чрезвычайно высокой самооценкой, конечно же, за счёт других людей [87].

В своей концепции, доктор Карл Пикхардт считает, что высокая самооценка не зависит от морали. Высокая самооценка не предотвращает правонарушения. Люди, которые чрезвычайно высоко оценивают себя, могут стать хулиганами, преступниками и даже разрушительными фанатиками. Зло может претендовать на высокую самооценку так же легко, как и добро.

Высокая самооценка также не гарантирует высоких достижений. Люди, уверенные в том, что у них всё получится, способны ошибаться и совершать ошибки. Высокая самооценка может привести человека как к неудаче, так и к успеху.

Рецепт сохранения высокой самооценки был описан доктором Карлом Пикхардт в газете Нью-Йорк Таймс. Он написал, что «в наши дни много говорят о чувстве собственного достоинства. Если вы хотите гордиться собой, сделайте то, чем вы можете гордиться. Чувства следуют за поступками. К примеру, прачка, Осеола Маккарти, которая отдала свои сбережения в размере 150 000 долларов на финансирование стипендий в Университете штата Миссисипи» [87].

[Карл Пикхардт \(Carl E Pickhardt, Ph.D\) – американский психолог, автор 12 книг по детской психологии](#)

3.3. Уверенность в себе и самооценка

Уверенность в себе и чувство собственного достоинства не всегда сопутствуют друг другу. Обычно людям легче укрепить уверенность в себе, чем повысить самооценку, и, путая одно с другим, они в итоге получают длинный список способностей и достижений. Вместо того чтобы признать свои недостатки и неудачи, они прячут их за грамотами и призами. Но, как известно любому, кто учился в университете, длинный список способностей и достижений не является ни достаточным, ни необходимым условием для здоровой самооценки. Пока люди продолжают работать над своим списком достоинств в надежде, что когда-нибудь он станет достаточно длинным, они пытаются заполнить пустоту внутри себя статусом, доходом, имуществом, отношениями, сексом и так далее [18].

Разберём, в чём же разница между уверенностью в себе и самооценкой. Слово «уверенность» происходит от латинского «*fidere*» - «доверять». Быть уверенным в себе означает доверять себе и, в частности, верить в свою способность или умение успешно или хотя бы адекватно взаимодействовать с миром. Уверенный в себе человек готов принимать новые вызовы, использовать возможности, справляться с трудными ситуациями и брать на себя ответственность, если что-то идёт не так.

Как уверенность в себе ведёт к успешному опыту, так и успешный опыт ведёт к уверенности в себе. Но можно быть очень уверенным в одной области, например, в кулинарии или танцах и очень неуверенным в другой, например, в математике или публичных выступлениях.

На смену неуверенности приходит смелость. Уверенность действует в сфере известного, а смелость - в сфере неизвестного, неопределённого и страшного. *«Я не могу быть уверенным в том, что нырну с высоты 10 метров, если однажды не набрался смелости нырнуть с высоты 10 метров»* [18].

Смелость - более благородное качество, чем уверенность в себе, потому что она требует большей силы, а также потому, что смелый человек - это человек с безграничными возможностями и способностями.

Уверенность в себе и самооценка не всегда идут рука об руку. В частности, можно быть очень уверенным в себе и при этом иметь глубоко заниженную самооценку, как это происходит, например, со многими артистами и знаменитостями, которые могут выступать перед многотысячной аудиторией, но затем наносят себе вред или убивают себя наркотиками.

Слово «самооценка» происходит от латинского «*aestimare*», что означает «оценивать, ценить, взвешивать». Самооценка - это наша когнитивная и, прежде всего, эмоциональная оценка собственной ценности. Более того, это матрица, через которую мы думаем, чувствуем и действуем, отражающая и определяющая наше отношение к себе, к другим и к миру.

Людям со здоровой самооценкой не нужно поддерживать себя внешними проявлениями, такими как доход, статус или известность, или опираться на такие «костыли», как алкоголь, наркотики или секс.

Напротив, они относятся к себе с уважением и заботятся о своём здоровье, обществе и окружающей среде. Они способны полностью вкладывать себя в проекты и людей, потому что не боятся неудач и отказов. Конечно, они страдают от обид и разочарований, но неудачи не вредят им и не ослабляют их. Благодаря своей жизнестойкости они открыты для опыта, роста и значимых отношений, терпимы к риску, радуются и восхищаются, принимают и прощают себя и других [18].

Адаптировано из книги «Небеса и ад: Психология эмоций». Нил Бартон, 2020.

Вопросы для самоконтроля

1. Что подтвердило исследование о селфи двух психологов М.Д. Гриффитс и Д. Балакришнан?
2. Назовите 6 факторов, лежащих в основе селфи- аддикции.
3. Назовите 3 уровня селфи-зависимости.
4. Какие расстройства были у британского селфи-зависимого подростка?
5. Что включает в себя самооценка?
6. С чем связана низкая самооценка?
7. К каким результатам может привести низкая самооценка в будущем жизни подростка?
8. Назовите факторы риска и защиты, влияющие на самооценку подростка.
9. С какими сферами жизни пересекаются факторы риска и защиты?
10. Какое определение «самооценке даёт профессор К. Пикхард?
11. Опишите основные случаи падения самооценки в двух периодах подросткового возраста согласно мнению К. Пикхард.
12. Что такое самооценка? Дайте определение.
13. Какой совет необходимо дать подростку относительно его самооценки, чтобы сохранить благополучие во время жизненных испытаний?
14. Каким образом проявляется высокая самооценка в людях?
15. Гарантирует ли высокая самооценка высокие достижения в жизни?
16. Чем отличается уверенность в себе от самооценки?

Практические занятия

Задание 1. Рассмотрите транспарант - [приложение 3](#).

«Концептуальная модель доминирования факторов риска и защиты, которые влияют на самооценку и поведение индивида».

Обсудите в группе.

1). В каких случаях общество, семья, община, школа, сверстники могут быть факторами риска, в каких случаях – защиты?

Приведите примеры.

2). Что может служить индивидуальным фактором риска?
- фактором защиты?

Задание 2. Прочитайте историю «Дэнни Боумен - первый британский селфи-зависимый подросток». [Приложение 4А](#)

Опишите психологический портрет селфи-зависимого подростка.

Задание 3. [Приложение 4](#).

а) Рассмотрите транспарант «Опасные места для селфи».

б) Прочитайте репортажи о рискованных поступках подростков ради селфи:

- *«Подросток решил сделать на железнодорожном мосту эффектное фото, попытался взобраться на металлическую конструкцию и упал на пути с высоты третьего этажа. В машине «скорой помощи» девятиклассник скончался».*

- *«В середине апреля, когда с крыши сошёл снег, школьники посетили здание заброшенной поликлиники. Строение было опечатано более пяти лет назад, окна на первом этаже заколочены, однако любители экстрима находят способы пробраться внутрь бывшего лечебного учреждения».*

- *«Без страховки мальчишки залезли на крутую двухскатную крышу и принялись фотографироваться. Высшим пилотажем было сделать селфи на краю крыши, где за спиной открывалась панорама города. Самые отважные из ребят взобрались на железную лестницу,*

которая на три метра выдвигалась за пределы крыши. Внизу была пропасть, высота с 12-этажный дом!» [91].

с) «Почему подростки рискуют жизнью для экстремальных селфи?»

Прочитайте ответы экспертов на этот вопрос.

Ответы экспертов:

- «По мнению сыктывкарского врача-психотерапевта Александра Фирсова, на столь опасные забавы молодых толкает жажда славы и отсутствие понимания степени риска. «Сейчас век клипового сознания: зрительные анализаторы работают быстрее, поэтому фотографии так популярны, - уверен специалист. - Молодёжи скучно, скука порождает тоску, а та, в свою очередь, мысли о смерти.»

- «Быстро повзрослевшая молодежь заигрывает со смертью, ведь в 15 лет кажется, что смерти нет. Чувство самосохранения приходит лишь к 20 годам. Школьниками движет любопытство, жажда узнать неизведанное. И если их родители и деды отправлялись за адреналином в экспедиции осваивать тайгу или строить БАМ, то у нынешнего поколения все иначе».

- «Мои сверстники идут на риск, чтобы получить признание среди друзей и знакомых. Но иногда подростки поступают необдуманно, - считает сыктывкарский фаерщик, практикующий цирковые искусства Артём Рыженков. В нашем клубе прежде, чем выполнить какой-то трюк на публике, нужно долго тренироваться с руководителем» [91].

d) Дайте свой аргументированный ответ в виде эссе на тему: «Экстремальные селфи: зачем подростки рискуют своей жизнью». Используйте для этого дополнительную литературу.

Задание 4. Используя материалы данной лекции, подготовьте и проведите:

a) - урок на тему: «*Подросток и селфимания*».

(для учащихся)

Смотрите рабочий лист. [Приложение 4А](#)

в) - презентацию «*Экстремальные селфи: зачем подростки рискуют своей жизнью*». (для родителей)

Лекция 4

ПОДРОСТКИ, ОБРАЗ ТЕЛА И ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

4.1. Образ тела и самооценка

Что такое «образ тела»? Часто образ тела путают с самооценкой. Самооценка — это то, что вы думаете и чувствуете о себе как о целостной личности. А образ тела — это то, что вы думаете и чувствуете о своём теле. Образ тела — это компонент самооценки.

Что влияет на образ тела?

Одним из наиболее важных факторов, влияющих на неудовлетворённость своим телом и внешностью у девочек-подростков является то, насколько их сверстники сосредоточены на своей внешности.

Родители и другие члены семьи влияют на самооценку подростка

Прямое влияние: замечания по поводу веса и фигуры, развития тела, посадка детей на диету, чтобы похудеть, дразнилки - всё это может оказать негативное влияние.

Косвенное: Копирования действий говорят громче слов! Черты характера могут сделать человека более или менее уязвимым к окружающим нас вещам.

Вехи развития молодых людей:

Дошкольный возраст

Дети начинают узнавать себя в возрасте около 2-х лет. Около 4-х лет мы начинаем сравнивать себя с другими. Проблемы с образом тела в этом возрасте обычно сосредоточены на одежде и причёске. Осознание размеров тела появляется примерно в 5 лет, однако обычно оно сосредоточено на желании быть больше.

Детство и начальная школа

В возрасте 6 лет социокультурные факторы начинают влиять на неудовлетворённость своим телом. 40 % девочек начальной школы и 25 % мальчиков начальной школы хотят быть стройнее. К концу начальной школы 50 % девочек недовольны весом и фигурой, и у них формируется негативная оценка тела.

Именно в начальной школе начинается расхождение в оценке тела у девочек и мальчиков, которое сохраняется на протяжении всей жизни. Наиболее устойчивым фактором риска неудовлетворённости своим телом у детей является индекс массы тела (ИМТ).

Социокультурные факторы: СМИ, игры, комментарии сверстников и родителей

Детство - отрочество

До начальной школы девочки и мальчики одинаково положительно оценивают себя. Примерно в возрасте 11-12 лет девочки и мальчики получают одинаковые баллы по показателям самооценки. После 12 лет показатели у девочек резко падают, а у мальчиков остаются относительно неизменными. Вероятно, это отчасти связано со значительными изменениями в организме с началом полового созревания. Похоже, что самооценка у девочек колеблется сильнее, чем у мальчиков.

Дошкольный и подростковый возраст

Уже в подростковом возрасте девочки начинают отказываться от высказывания своего мнения, посещения бассейна и т. д., потому что им неприятно то, как они выглядят. В средней школе девочки начинают активно управлять своей внешностью. Повышается риск депрессии, самоповреждений, расстройств пищевого поведения и тревожности. Для девочек этот период является особенно стрессовым, потому что всё происходит одновременно: половое созревание и социальные изменения. Удовлетворённость своим телом достигает минимума в возрасте 12-15 лет и является важнейшим компонентом самооценки.

В подростковом возрасте:- девочки часто думают, что если они будут стройнее, то станут счастливее, здоровее и будут лучше выглядеть; они- ориентируются на то, чтобы вписаться в общество; - примерно 19 % старшеклассниц хронически сидят на диетах, а 57 % участвуют в нездоровом поведении, направленном на контроль веса; - признаются в том, что в акценте на внешности есть что-то неправильное (но это не меняет их поведения); - 9 из 10 девочек чувствовали давление со стороны индустрии моды и СМИ, заставляющее их быть худыми, при этом 65 % респонденток считают, что образ тела, представленный индустрией моды, слишком худой; - более 60 % сравнивали себя с моделями, а 46 % использовали модные журналы как образ тела, к которому нужно стремиться [31].

Учёные выявили факторы риска и защиты, а также сложные взаимосвязи между самооценкой, индексом массы тела (ИМТ), школьной успеваемостью и рядом социально-демографических

факторов риска. Повышенный ИМТ и малоподвижный образ жизни являются факторами риска для формирования низкой самооценки. Но высокий уровень образования родителей, высокий доход семьи, большая физическая активность, лучшая успеваемость в школе, хорошее здоровье, позитивное общение и близость в семье, авторитетное воспитание, ощущаемая поддержка учителей, чувство безопасности в школе и принадлежность к религиозной общине – являются защитными факторами, формирующими положительную самооценку.

4.2. Исследования образа тела у подростков в начальной школе

Группа учёных (М.Л. Силва, С. Р. Такетт и Э. С. Коутиньо) из четырёх государственных учебных заведений Бразилии провели качественное исследование в 2013 году, в котором они выявили, как такие патологии, как депрессия и расстройства пищевого поведения у подростков связаны с неудовлетворённостью субъекта собственным телом. В исследовании приняли участие учащиеся обоих полов восьмого и девятого классов [35].

Дискуссии, которые вели исследователи, проходили по заранее разработанному сценарию, содержащему темы, которые служили основой для дебатов и по которым подросткам предлагалось выразить свои чувства. В центре дискуссий были: образ тела и его значение в повседневной жизни; факторы, которые могут повлиять на отношение подростков к своему телу (родители, сверстники, СМИ); идеал красоты, представленный СМИ и обществом; физические упражнения и стандарт красоты, идеализируемый подростками.

В каждой школе было набрано по две группы, состоящие из учеников одного года обучения и разделённые по половому признаку. В большинстве групп дебаты начинались робко, но вскоре становились все более жаркими, причём доминировали самые раскованные участники, так что исследователю приходилось несколько раз вмешиваться, чтобы избежать параллельных дискуссий и гарантировать участие всех подростков. Все опрошенные школьники в своих рассказах демонстрировали озабоченность самооценкой. Даже у тех, кто отрицал эту озабоченность, вопреки их утверждениям, можно было заметить явную озабоченность тем, как они одеваются, какие делают причёски, какие используют аксессуары и краску для волос,

носят разноцветные кроссовки, крупные и экзотические серьги. Эта озабоченность также прослеживалась и в комментариях, которые они делали по поводу своего внешнего вида и других участников.

Рассказы подростков были классифицированы и интерпретированы в соответствии с предположениями исследования, в результате чего были выделены три основные категории: влияние СМИ на образ тела, важность здорового тела и связь между стандартами красоты и дискриминацией.

Участники признали, что существует стандарт внешности, который общество считает идеальным, и подробно описали его. Идеальным мужским телом считается высокое, мускулистое и загорелое, с широкими плечами, выраженными бицепсами и прессом с «6 кубиками». Идеализированное женское тело должно быть стройным, с тонкой талией, среднего роста [35].

Было выявлено, что подростки женского пола в целом более подробны в своей критике и с большим энтузиазмом склонны рассказывать «свою историю», в то время как подростки мужского пола, как правило, более лаконичны и прямы в своих аргументах.

Подростки обоих полов считают, что ожирение - состояние несовместимое с моделью мужской или женской красоты и рассматривают его как нечто нежелательное. Повышенное требование к женскому полу иметь стройное тело отчасти является следствием того, что СМИ демонстрируют образы идеальной женской красоты в сравнении с мужскими фигурами. Эти трансляции субъективно влияют на девочек, заставляя их соответствовать доминирующему стандарту красоты [35].

Другое исследование, проведенное Харгривсом и Тиггеманном, показало, что мужчины могут считать «внешность» темой, которую им не следует обсуждать, поскольку это может быть расценено как «женский» вопрос и, следовательно, подростки мужского пола могут чувствовать себя неловко и могут оказаться неготовыми к подробному описанию того, что они считают идеалом мужской красоты.

Несмотря на то, что во время дискуссии в группе был достигнут консенсус относительно стандартов красоты, которых они хотели бы достичь, участники также осознали, что эти стандарты недостижимы и искусственны. Все участники согласились с мнением, что одному человеку очень трудно иметь и безупречное лицо, и идеальное тело.

Подростки сообщили, что для женщины такая идеальная физическая форма возможна только с помощью пластической хирургии, а для мужчины - с помощью анаболических стероидов, что они отвергают [39].

Ещё одним актуальным вопросом стала критика того, как манипулируют образами, транслируемые СМИ. Преобладала идея о том, что образы так называемых идеальных тел были обработаны с помощью компьютера и не соответствовали тому, какими люди являются в реальной жизни. Подростки признали наличие скрытого умысла, полагая, что целью использования икон красоты в рекламе и роликах является продажа товаров. В рекламе одежды завуалированное послание компании своим потенциальным клиентам можно интерпретировать и подытожить так, как выразился один из участников: *«Купите эту одежду, и вы будете выглядеть так же стройно»* [76].

Подводя итог, можно сказать, что озабоченность подростков самовосприятием соответствует модели гендерной социализации в обществе, в которой забота о внешности является скорее частью женской роли, чем мужской. Но вопреки тому, что они критиковали стандарты красоты, пропагандируемые СМИ, считая их манипулятивными и идеализированными, всё же старались им следовать, демонстрируя власть медиа над ними.

4.3. Влияние СМИ на опыт и поведение подростков

Исследователи, изучившие влияния медийных средств утверждают, что сайты состоят из уникальных особенностей (например, «24 часа в сутки», «7 дней в неделю», публичность), которые влияют на социальный опыт и процессы развития подростков. Они описали семь характеристик СМИ: визуальность, количественное выражение, доступность, публичность, постоянство, асинхронность и отсутствие сигнала. Одна из особенностей СМИ является постоянство. Оно описывает постоянную доступность контента с образами, что может стимулировать внимание подростков к своему внешнему виду. Визуальность, публичность и доступность стимулируют индивида сосредотачиваться на собственной внешности и внешности своих сверстников; количественное выражение стимулирует обратную связь сверстников. Учитывая это, зарождающаяся молодёжная культура

цифровой коммуникации поощряет переосмыслить подростковый возраст как фазу развития, состоящую из культурных убеждений и идеальных моделей образа тела [57].

В своём стремлении установить новую идентичность подростки сталкиваются с социальными тенденциями и культурами, подвергаются значительному влиянию со стороны них [49].

Современное общество пропагандирует сильные модели утверждения, поведенческие стереотипы и идеалы, которые распространяются и усиливаются посредством цифровой коммуникации.

Физические, психологические и социальные изменения, происходящие в подростковом возрасте представляют собой физиологический кризис, необходимый для развития и роста. Создание подходящего «образа себя» важно для гармоничного психофизического развития в этот период. В современную эпоху цифровые технологии служат необычным средством коммуникации для молодых людей, которые активно используют изображения как способ самовыражения. В связи с этим растёт интерес к взаимосвязи между физическим развитием, самовосприятием и использованием цифровых медиа [10].

Обзор литературы по данной теме, показал, что в 2024 году было проведено более 14 исследований, в которых учёные выявили влияние цифровых медиа на культурные модели образа тела подростка, и как эта «социальная» культура влияет на благополучие и развитие молодых людей.

Считается, что с появлением цифровых и социальных медиа культура внешнего вида - следование идеальным моделям (например, идеал худобы) и сравнение в обществе - достигла беспрецедентного уровня.

По оценкам специалистов, цифровой механизм воздействует на уязвимость подростка, стимулирует стремление к экспериментам и преувеличивает культурные убеждения, которые подталкивают молодых людей к девиантному или патологическому поведению в отношении своего тела. *«Использование цифровых изображений подчеркивает восприятие себя, делая его более реальным и живым, но пустым по содержанию»* [71].

Первоначально физическое и сексуальное развитие подростков в период полового созревания может вызывать переживания беспомощности. Однако по мере того, как их тела становятся сильнее и более зрелыми, они могут развивать психосоциальные и межличностные навыки, которые усиливают самоконтроль. Основой этих физиологических и психофизических изменений являются модификации тела и развитие нового «образа себя.» [50].

Образ тела - это мысли, эмоции, восприятие и действия, касающиеся физического «я» и ощущения себя в своём теле. Это многогранное понятие, которое включает в себя то, как мы воспринимаем и чувствуем своё тело, а также то, как мы взаимодействуем с ним и живём в нём [13].

Появление цифровых технологий как средства коммуникаций и социальных отношений, создало среду, в которой подростки регулярно выкладывают изображения в социальные сети в поисках комментариев и/или социального одобрения. Их частые акты «запечатления» своего тела и личных моментов в образах подчеркивают интенсивность подросткового возраста как фазы развития, в которой признание и самоутверждение имеют первостепенное значение [85].

Несколько теорий, предложенных до наступления цифровой эпохи, рассматривают, как социально-культурное давление может влиять на отношения и конфронтацию, подчёркивая физический аспект. Теория Томсона о «трёхсторонней модели влияния образа тела» предполагает, что три социально-культурные силы (сверстники, родители и средства массовой информации) влияют на образ тела через процесс интернализации идеала, (например, стройности) и поощрения сравнений внешности, особенно девочек. Интернализация идеала стройности определяется степенью, в которой индивид усваивает культурно обусловленные стандарты красоты.

Существующий в обществе аспект сравнений подтверждается «теорией социального сравнения» Фестингера (1954), где утверждается, что индивидуумы участвуют в социальном сравнении, чтобы оценить свой собственный социальный статус относительно других. Социальная конфронтация была связана с неудовлетворённостью телом у мальчиков и девочек [28].

Другая фундаментальная теория — «теория объективации» (Фредриксон и Робертс, 1997), предполагает, что в западной культуре,

которая сексуально объективирует женские тела, женщины, уже с подросткового возраста, чувствуют, что их воспринимают как вещь, постоянно оценивают (например, мужской взгляд) и используют в индустрии развлечений и рекламе.

Средства массовой информации всё время посылают сигналы обществу, и прежде всего женскому полу, что женщин нужно оценивать не по тому, кем они являются, а по тому, как они выглядят. Популярный в массовой культуре идеал худощавой красоты побуждает уже девочек – подростков думать, что если они хотят быть положительно оценены другими, они обязаны соответствовать этому идеалу. Мнение, что женщин нужно оценивать по тому, как они выглядят, принимается самими женщинами. Этот процесс, в результате которого индивиды начинают думать, что они действительно являются объектами или товарами, подлежащими разглядыванию и оцениванию, Фредриксон и Робертс называют самообъективацией. В свою очередь самообъективация порождает беспокойство о внешности, депрессию, неудовлетворённость своим телом, пониженное самоуважение, расстройство пищевого поведения и т. д. [29].

Многочисленные исследования показали, что все проблемы, действительно свойственны женскому полу в большей степени, чем мужскому. Но хотя все женщины живут в объективирующей культуре, они переживают это по-разному. Если физические упражнения ради поддержания стабильного веса или привлекательности коррелируют с ростом неудовлетворённости телом, пониженным самоуважением и расстройствами пищевого поведения, то функциональные мотивы упражнений (ради здоровья, удовольствия или хорошей физической формы), напротив, способствуют повышению самоуважения и телесной самооценки. Больше всего психологических проблем у тех девочек-подростков, которые чаще других демонстрируют своё тело (например, занимаясь аэробикой или танцами).

Заслуга теории объективации в том, что она высветила: гендерные аспекты взгляда на образ тела, зависимость женского тела от канона красоты, субъективность образа тела и подчинённого социального положения женщин. Кроме того, выяснилось, что те же самые проблемы существуют и у мужского пола. Поскольку тело и внешность стали важными компонентами мужского образа «Я», от них

сильно зависят общая самооценка, самоуважение и уровень субъективного благополучия личности [57].

Подростковый возраст характеризуется сложными биопсихосоциальными изменениями, которые способствуют исследованию идентичности, началу романтических и сексуальных отношений и поиску новых ощущений. В контексте этих сложных биологических, когнитивных и межличностных изменений культура внешности развивается в подростковом возрасте, определяя нормативное поведение, которое усиливает идеалы красоты; подростки часто обсуждают физическую привлекательность и способы её улучшения, поощряя социальное сравнение и усугубляя физическую неудовлетворённость [47].

Исследователи подчеркивают, что подросток может защитить себя, если не будет стремиться усовершенствовать себя в соответствии со стандартами, обусловленными СМИ, а вернётся к собственному личному опыту, наполнит свою жизнь эмоциональным содержанием и образами из реальной жизни, а также представлениями о собственном теле.

4.4. Позитивный образ тела как конструкт личности

Период развития в подростковом возрасте характеризуется переходом и трансформацией, которые налагают значительное психологическое напряжение. Происходящий переход охватывает не только физические и биологические изменения, но также важные сдвиги в социальных ролях. По сравнению с прошлым веком сроки этих переходов сместились, и половое созревание (психофизический процесс, знаменующий начало подросткового возраста) теперь происходит в более раннем возрасте почти во всех популяциях, в то время как социальные вехи, такие как завершение образования, вступление в брак и рождение детей, откладываются. В результате переход от детства к взрослой жизни теперь охватывает более длительный период [73].

В подростковом возрасте процесс формирования идентичности должен соответствовать изменениям, происходящим в организме. Физические изменения наиболее выражены в раннем подростковом возрасте, в то время как психологическое и умственное развитие занимают центральное место в позднем подростковом возрасте. На

нейробиологическом уровне мозг испытывает структурные преобразования как в белом, так и в сером веществе. Лимбическая область, отвечающая за эмоциональные реакции, поведенческие реакции и обучение, созревает раньше, чем префронтальная кора, которая управляет исполнительными функциями, контролем импульсов и планирования. Это несоответствие приводит к снижению торможения наряду с усилением восприятия и склонностью к поиску нового опыта. Кроме того, половые гормоны становятся более активными, особенно влияя на лимбическую систему, что усиливает стремления к исследованию новых и стимулирующих впечатлений [14]; [67].

Одновременно физические и психологические изменения в подростковом возрасте могут вызывать чувства неуверенности и нестабильности. Эмоции и поведение формируются не только социальными и культурными реалиями, но и СМИ, особенно через цифровые технологии [49].

Социальные сети, цифровые технологии и цифровые сообщества развивают общую идентичность [84].

Участие в социальной сети (например, комментирование, посещение, пересылки сообщений) может усилить сравнение подростков со сверстниками, обеспечить им обратную связь и повысить их чувство принадлежности к группе или цифровому сообществу. Это может помочь подросткам чувствовать себя в безопасности и позволить им легче узнавать себя [49].

В поиске своей идентичности подростки склонны воспроизводить персонажей, с которыми они себя идентифицируют, опираясь на окружающую их среду и культуру потребления. Образ тела и образ «красоты» являются современными объектами массовой культуры, которые раскручивают СМИ, акцентируя на «культ молодости» [84].

В подростковом возрасте формирование идентичности зависит от способности человека ассимилировать своё «новое тело» в тот образ себя, который будет соответствовать общественным идеалам и определён культурой. Ряд учёных предполагают, что характерные для СМИ идеализированные образы пересекаются с факторами развития (например, с идеалами красоты) и культурой внешнего вида у девочек-подростков [10]; [84].

Красота обуславливается недостижимыми социальными стандартами. СМИ играют деликатную роль в формировании коммуникации и распространении контента (то есть, изображений и видеоматериалов) среди подростков. Неудовлетворённость образом тела может возникнуть, когда подростки, проводя время в сети, сравнивают себя с изображениями сверстников, или, когда они получают негативные комментарии, неодобрение относительно своего веса, формы тела или привычек питания [54]; [44].

Сравнение внешности является фактором, который может усугубить опасения подростков по поводу своего образа тела и может привести к поведению, направленному на изменение внешнего вида и поиск советов в СМИ. [60]

Отрицательный образ тела может спровоцировать ряд поведенческих реакций, направленных на «улучшение» внешнего вида, таких как ограничение калорий, физическая активность и использование различных эстетических медицинских процедур для реконструкции тела, которые могут проходить в чрезмерной, неадаптивной степени.

Культурные модели, на которых делает акцент СМИ, стали неопределёнными и рискованными. Было доказано, что продвижение идеала «худобы» в СМИ повышает риск развития у подростков расстройств пищевого поведения.

Свободный доступ к веб-сайтам, которые проповедают нервную анорексию как добродетельный образ жизни или стремление к идеальным формам тела посредством хирургических вмешательств, может еще больше усугубить эти проблемы [79]; [77].

Исследования показали, что негативные комментарии, направленные на подростка с избыточным весом в Интернете, могут повысить риск развития патологических симптомов депрессии. Недовольство своим телом и выражение общего дискомфорта и страданий также могут повысить уязвимость к таким формам самоповреждения, как порезы, царапания и ожоги, которые часто ассоциируются с симптомами депрессии [25].

Эти данные свидетельствуют о том, что СМИ могут отрицательно влиять на удовлетворённость телом и общее благополучие у подростков.

Характеристики позитивного образа тела относятся к гармоничному функционированию восприятия тела, сфокусированному на уходе за собой, нейтральному по отношению к идентичности/самооценке, при этом красота не является главной целью; в то время как характеристики негативного образа тела связаны с оценками тела, сфокусированными на внешности, с установкой на контроль и/или изменение физического аспекта.

Позитивный образ тела признаётся как конструкт, отличный от негативного образа тела. Формирование позитивного образа тела требует участия в различных видах поведения, повышающих эмоциональное, когнитивное и физическое благополучие. Кроме того, ряд факторов способствует формированию позитивного образа тела, включая медиаграмотность (то есть критические взгляды на идеалы тела, представленные в СМИ), благоприятное окружение, обеспечивающее безусловное принятие контекста или культуры, в которых широко представлена концепция привлекательности, а также веру в то, что высшие силы создали людей, которые по своей сути являются особенными.

Таким образом, существует множество возможностей для формирования позитивного образа тела. Позитивный образ тела связан с несколькими положительными результатами: улучшением ухода за собой, вовлечением в здоровое поведение, защитной фильтрацией информации, поиском позитивного окружения, оценкой и уважением своего тела, минимизацией воздействия вредных СМИ, подчёркиванием личности и внутренних качеств, а также демонстрацией гибких стандартов красоты. Кроме того, позитивный образ тела, как утверждается, действует взаимно и циклично: действия, которые способствуют формированию позитивного образа тела, и результаты, которые возникают в результате формирования позитивного образа тела, служат для укрепления и поддержания позитивного образа тела [81].

4.5. Использование подростками цифровых медиа

Часто можно увидеть подростков, которые фотографируют себя в причудливых позах с помощью своих телефонов, уделяя особое внимание деталям. Как правило, полученные изображения загружаются в блоги и социальные сети в надежде, что они привлекут внимание комментаторов, или удаляются, если они не соответствуют желаемому

виду или вызывают неодобрение общества. Французские учёные исследовали уникальные взаимоотношения «гипермодных» подростков со временем благодаря использованию ими новых технологий, что привело к формированию новой культуры общения [51].

В традиционных и современных обществах ритуалы и мифы организуют время, формируя у детей связь с ним. Однако цифровые технологии и культурные артефакты перестраивают и провоцируют новое отношение подростков к пониманию времени. В обществе, отмеченном неоднозначными границами, молодые люди могут ухватиться за временность как за средство утверждения своей эмансипации. Вальтер Бенджамин (2022) различая «жизнь» и «опыт», определяет опыт как субъект живого общения, подлежащий субъективной интерпретации [11].

В быстро меняющейся современной молодёжной культуре подростки должны разрабатывать стратегии для преобразования своих переживаний в получении значимого для них опыта.

В современном обществе изображение достигло максимальной выразительности с помощью цифровых технологий [56].

Подростки посвящают больше времени онлайн-активностям, таким как обмен фотографиями и общение со сверстниками.

Учёными были высказаны особые опасения по поводу ненадлежащего и искажённого использования подростками Интернета. Это технологическая зависимость, нарушение конфиденциальности, кибербуллинг и чрезмерное использование, приводящее к хроническому недосыпанию. Всё это может негативно влиять на когнитивные способности, успеваемость и жизнедеятельность подростка [43].

Программы профилактики, а также образовательная и родительская поддержка могут способствовать открытому общению с подростками, чтобы помочь им ответственно использовать цифровые технологии и установить соответствующие ограничения для их использования. Привитие подросткам цифровой грамотности и навыков означает управление рисками, связанными с цифровыми технологиями, и установление соответствующих ограничений на его использование [43].

Это наводит на размышления о том, как новая культура связей заменяет живые отношения и может иметь негативные последствия. Учёные психологи отметили, что повышенное использование SM-платформ (например, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter, Facebook) во

время пандемии (COVID -19) коррелировало с проблемами образа тела, снижением самооценки, склонностью к похудению и повышенным риском расстройств пищевого поведения среди подростков в целом, особенно среди молодых женщин. [82]

Новым направлением в области цифровых технологий является генеративный искусственный интеллект (ИИ), способный создавать различные формы контента (например, текст, аудио, изображения, видео), которые имитируют человеческую внешность и эмоции [74].

Потенциальные последствия этих технологий для самооценки подростков и

восприятия ими своего тела остаются неизвестными, поскольку научные исследования еще не дали чётких результатов.

Использование цифровых медиа, как ожидается, будет расти в будущих поколениях, что вызывает опасения по поводу возможных рисков для развития подростков. В этой связи Хеффлер и др. обнаружили нетипичные сенсорные процессы в раннем опыте использования подростками цифровых медиа, что требует дальнейших исследований для понимания взаимосвязи между временем, проведенным за экраном, и конкретными результатами развития и поведения, связанными с сенсорикой [42].

Выявление тех видов деятельности, которые как положительно, так и отрицательно влияют на эмоциональное и поведенческое благополучие подростков, в контексте их использования социальных сетей, имеет решающее значение.

4.6. Понятие красоты

Важность здорового тела

Учёные в своих многочисленных исследованиях выяснили, что хотя идеал красоты для мужчин заключается в атлетическом телосложении, а для женщин - в стройном с изгибами, главной целью подростков при выполнении физических упражнений является не достижение этих идеалов, а здоровое тело.

Мышечная масса и тонус были признаны значимыми результатами физической активности мальчиков, которые ассоциировали хорошо развитую мускулатуру с хорошей физической формой и здоровьем, а также с определением мужской красоты: *«...быть в форме, в тонусе, здоровым и спортивным»* [39].

Мальчики оценивали физическую активность в основном как способ достижения хорошей физической формы, а не как эстетический аспект, даже в тех случаях, когда целью физической активности было похудение. В отличие от женщин, подростки мужского пола не ссылались на диету, чтобы похудеть.

Согласно исследованию, проведённому Сюзанной Браунмиллер (1984), диеты обычно воспринимаются как женское поведение, в то время как для мужчин, ограничение потребления пищи в качестве средства для снижения веса, не является популярной темой [16].

Другие данные, имеющие отношение к физической активности, касались её взаимосвязи со свободным времяпрепровождением подростков с другими подростками. В компании молодых людей подросткам было легче заниматься спортом, играми и физическими упражнениями. В частности, подростки обнаружили, что основным стимулом для занятий физической активностью было развлечение и поощрение здорового поведения в кругу друзей и сверстников, а улучшение внешнего вида было второстепенным мотивом [81].

Эти выводы согласуются с результатами исследований учёных И.Причард и М.Тиггеманн: занятия спортом, мотивированные исключительно на улучшение внешнего вида, связаны с ухудшением восприятия своего тела, особенно у подростков женского пола. Мнение сверстников о необходимости заниматься спортом для создания здорового и красивого тела повлияло на мальчиков сильнее, чем модели, демонстрируемые в СМИ, в отличие от девочек [65].

На основе результатов качественных и количественных исследований можно сделать вывод, что средства массовой информации оказывают меньшее влияние на образ тела у подростков мужского пола, чем у подростков женского пола. Существуют различные гипотезы для объяснения этих результатов, но требуются дальнейшие исследования для их подтверждения.

Некоторые исследования показали влияние социокультурных факторов на образ тела у девочек-подростков, причём главной целью этой возрастной группы является похудение. Для подростков, особенно девочек, худоба ассоциируется с чрезмерной, неконтролируемой заботой о стройном теле, несовместимой со стандартами красоты, поскольку худоба подчеркивается как нечто

негативное. Физическая активность рассматривается как инструмент для достижения «нормального», «красивого» и здорового тела.

Многие подростки сообщили, что для достижения красоты и здоровья, тело женщины должно быть «нормальным» или соответствовать «единому стандарту», который они определили, как «ни толстое, ни худое, ни с избыточным, ни с недостаточным весом» [76].

Взаимосвязь между стандартами красоты и дискриминацией

В исследовании образа тела у подростков в начальной школе группа Бразильских учёных обсудили с участниками тему дискриминации. Подростки признали, что существует дискриминация в отношении людей, которых считают непривлекательными или имеющими незначительные физические дефекты. Участники заявили, что их отвергали и даже исключали из круга общения, когда считали, что они не прилагали усилий для улучшения своей внешности. Это свидетельствует о том, что дискриминируемые подростки испытывают давление со стороны группы, требующей от них соответствовать заранее принятым стандартам красоты.

Неудовлетворённость образом тела означает, что человек, которого не принимают в обществе, ищет альтернативы (спортзал, пластическая хирургия, лекарства и т. д.), чтобы исправить то, что некоторые воспринимают как недостаток [76].

По словам учёных, для подростков внешность, выходящая за рамки так называемых норм, становится маркером личности, выделяя её среди других в негативном ключе. Внимание обращается только на один аспект или признак, что делает это отличие исключением, и такие люди начинают восприниматься через это отличие, что может привести к социальной сегрегации.

Из этих представлений о внешности видно, что молодые люди, которые не вписываются в общество или не пытаются достичь идеалов красоты, подвергаются дискриминации, маргинализации со стороны одноклассников или резкому исключению из социального взаимодействия и даже моральным и физическим нападениям. Это иллюстрирует следующий отрывок:

«Если парень уродлив, но он хорошо одет, у него хорошие кроссовки, он хорошо пахнет. Я стараюсь забыть о его уродстве. Я терплю его или дружески обнимаю!» [76].

Часто используются прозвища, которые подчеркивают негативные черты, которые молодой человек предпочёл бы скрыть. Исследователи сделали вывод, те, кто подвергается стигматизации, становятся легкой добычей для предрассудков, тем более что невозможно достичь установленного стандарта красоты. Многие подростки с избыточным весом подвергаются социальной маргинализации, а депрессивные симптомы, связанные с искажённым образом тела, часто встречаются у девочек школьного возраста.

Рассказы молодых людей свидетельствуют о том, что модели поведения и эстетические стандарты, транслируемые СМИ, часто оказывают негативное воздействие на восприятие подростками собственной идентичности. И для того чтобы избежать социальную изоляцию, им приходится жить по навязанным нормам. Это приводит к потере идентичности в поисках своей личной идентификации.

Дискриминируемые подростки склонны считать, что улучшение внешнего вида повысит самооценку и приведёт к признанию со стороны сверстников. Они активно участвуют в различных процедурах: в косметических (для кожи и волос), по снижению веса, стоматологии и пластической хирургии, а также других мероприятиях, направленных на коррекцию видимых недостатков.

Подростки обычно испытывают недовольство собственным образом тела, в той или иной степени. Те молодые люди, кто крайне недоволен своей внешностью, могут страдать от психологического расстройства, известного как дисморфическое расстройство тела. В таких случаях косметическая операция по улучшению образа тела обречена на неудачу, так как фактической деформации нет, и операция не сможет решить проблему, которая всегда будет меняться вместе с внешностью.

Все исследования по данной проблеме показывают, что подростки считают, что средства массовой информации создают модели красоты, которых трудно достичь. И хотя подростки пытаются следовать этим моделям, они демонстрируют собственное мнение и сдержанность, осуждая чрезмерность в поисках идеализированной красоты. Они признают, что существует в их социуме дискриминация и предрассудки в отношении тех, кого считают непривлекательными. Эти результаты требуют дальнейшего изучения для разработки профилактических и интервенционных программ, направленных на то,

чтобы избежать проблем с образом тела и поведением, связанным с риском для здоровья подростков [85].

Вопросы для самоконтроля

1. Что понимается под «образом тела» и понятием «самооценка»?
2. Что влияет на образ тела?
3. Каковы факторы риска для формирования низкой самооценки подростка?
4. Перечислите защитные факторы для положительной самооценки подростка.
5. В чём проявляется озабоченность самооценкой у подростков?
6. Каков идеальный стандарт красоты тела среди подростков? Есть ли у них осознание, что этот стандарт им навязан СМИ?
7. Какими характеристиками владеют СМИ для манипуляции и влияния на массы?
8. Почему для подростка важно создание «образа себя»?
9. Как цифровые медиа и социальная культура влияют на благополучие и развитие подростка? **См. приложение 5. (Схема 2)**
10. Для какой цели подростки выкладывают изображения себя в социальные сети?
11. В чём суть теории Томсона о «трёхсторонней модели влияния образа тела» и «теории социального сравнения» Фестингера?
12. В чём заслуга «теории объективации» Фредриксона и Робертс (1997)?
13. Какие физиологические процессы толкают подростка к исследованию новых впечатлений?
14. От чего зависит формирование идентичности в подростковом возрасте?
15. При каких условиях и почему может возникнуть неудовлетворённость своим телом у подростка, находясь в социальной сети?
16. Какова характеристика позитивного образа тела и с чем этот образ связан у подростка?
17. Чем отличается понятие «жизнь» и «опыт» согласно учёного В. Бенджамин?

18. Какова новая культура связей подростков с применением информационных технологий создавалась на сегодня, и в чём опасения учёных по поводу использования этих технологий подростками?
19. Какой основной стимул подростков для занятий физическими упражнениями?
20. Как влияют социокультурные факторы на образ тела у девушек-подростков?
21. Кто повлиял на ваш внешний вид и самооценку в подростковом возрасте?

Практические занятия

Задание 1. Прочитайте советы по формированию здорового веса и образа тела у детей и подростков.

Обсудите советы в группе / с родителями ваших учеников

1. Моделируйте здоровое поведение для детей:

- избегайте экстремальных диет;
- избегайте обсуждений диет;
- избегайте комментариев, связанных с весом, о себе и других;
- занимайтесь регулярной, сбалансированной физической активностью, которая вам нравится;
- не запрещайте определённые продукты, всё можно есть в меру.

2. Меньше концентрируйтесь на весе; вместо этого сосредоточьтесь на поведении и общем состоянии здоровья:

- поощряйте детей к здоровому поведению, не зацикливаясь на потере веса;
- помогайте детям развивать личность, которая не ограничивается только своим внешним видом;
- установите политику нетерпимости к дразнилкам по поводу веса или разговорам о полноте.

3. Создайте благоприятную обстановку, в которой нужно много говорить и слушать:

- будьте рядом, чтобы выслушать и оказать поддержку, когда ребёнок обсуждает проблемы, связанные с весом и образом тела;
- прислушивайтесь к любым необычным замечаниям, связанным с телом, и реагируйте на них;

- будьте открытыми в общении;
- помогайте отделять самооценку от оценки тела.

4. Следите за любыми странными или ограничивающими привычками в еде.

5. Реагируйте на любые подозрения, связанные с расстройствами пищевого поведения, депрессией или тревогой.

6. Устраивайте регулярные семейные обеды.

Задание 2. Прочитайте стратегии противодействия негативным сообщениям СМИ для родителей. Обсудите в группе / с родителями ваших учеников.

1. Помните о воздействии СМИ.
2. Уберите телевизор из детских спален.
3. Не смотрите телевизор во время еды.
4. Выключайте телевизор, если его не смотрят!
5. Обращайте внимание на журналы, на которые вы подписываетесь; если ваш подросток хочет подписаться на журнал, сначала проверьте его.

6. Будьте в курсе того, на каких Интернет-сайтах сидят подростки и что они делают в социальных сетях.

7. Учите детей критически относиться к средствам массовой информации:

8. Расскажите им об искажениях в СМИ, например, о фотошопе. Покажите им, как менялись «идеальные» формы причёсок с течением времени. **Приложение 6.**

9. Смотрите вместе с ними телевизор и обсуждайте, какие сообщения подаются в рекламных роликах и других программах. Компенсируйте негатив позитивом.

10. Предоставьте им позитивные Интернет-ресурсы, журналы, телепередачи и фильмы.

Фотошоп – Adobe Photoshop – графический редактор, в котором можно создавать и обрабатывать изображения.

Задание 3. Смотрите **приложение- 7, 7А, 7В**

Лекция 5

ОБЩЕНИЕ ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ И СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ. БУЛЛИНГ

5.1. Буллинг – (запугивание, издевательство, травля)

В данной лекции обобщается история исследований и вмешательства в проблему буллинга в школах за последние два десятилетия.

Школьная травля становится международной проблемой, у социологов и педагогов появляется всё больше знаний о её природе и последствиях. Также растёт опыт эффективности различных превенций буллинга на базе школ.

Социализация человека идёт в процессе его взаимодействия с многообразными и многочисленными факторами, группами, организациями, среди которых особое место занимает школа. Школа, как известно, охватывает три возрастных этапа социализации человека: младший школьный возраст (6-10 лет), подростковый (11-14 лет), раннее юношество (15-17 лет). В этот период происходит становление и развитие личности, что требует от школы большей ответственности. В процессе социализации детей школа, объединяя все три возрастные группы, выполняет такие главные задачи, как: естественно-культурные, социально-культурные и социально-психологические, учитывая на каждом возрастном этапе специфическое их содержание и способы их решения. Если для детей младшего школьного возраста большую значимость имеют естественно-культурные и социально-культурные задачи, то уже в подростковом возрасте для ребёнка во многом определяющими в процессе жизнедеятельности и жизнеутверждения становятся социально-психологические задачи. Отсюда одна из целей школы: помочь в определении задач социализации детей и путей их решения [3].

Буллинг в школе является наиболее распространённым видом насилия среди молодёжи, который стал серьёзной проблемой для учеников и мировой общественности.

Первыми исследователями школьного буллинга в западной психологии считаются такие учёные, как Д.Олвеус, А.Пикас и П.Хайнеманн.

Травля определяется как тип агрессивного поведения, обычно характеризующееся повторяемостью и дисбалансом сил. Провоцируя травлю, агрессор стремится поддержать свой статус, повысить свою самооценку за счёт понижения статуса другого члена социума в глазах сверстников.

Травля в школе отличается от других форм насилия, а также от простого межличностного конфликта между учениками, тремя способами:

- намерение причинить вред;
- повторение вредоносных действий;
- дисбаланс сил между хулиганом (виновником травли) и запугиваемой жертвой [9].

У хулигана есть преимущество перед жертвой, например, физическая сила, социальное положение, авторитет и популярность.

Несмотря на сложную задачу оценки травли из-за различных показателей, используемых в разных исследованиях, учёные в целом сходятся во мнении, что издевательства являются широко распространённой и серьёзной проблемой в современных школах.

Издевательства проявляются в разных формах и стилях:

Физические издевательства включают: пощёчины, пинки и удары кулаками.

Вербальные издевательства: оскорбления, насмешки, угрозы, ругательства и многое другое.

Психологические издевательства, такие как домогательства, запугивания и унижения.

Издевательства в социальных отношениях: социальное отторжение или недопущение индивида к участию в определённых действиях.

Сексуальные издевательства: угрозы или сексуальные прикосновения, использование грязных слов или хватание за руки.

Кибербуллинг (издевательства в сети Интернета): оскорбления и угрозы через текстовые сообщения, провокационные высказывания с долей сарказма, публикация в открытом доступе персональных данных человека без его согласия и другое [66].

Прямая и косвенная травля

Существует две общие категории типов травли – прямая (очная) и косвенная. При очной форме буллинга происходят физические нападения и словесные оскорбления, издевательства, унижения, насмешки в отношении жертвы.

Косвенная травля заключается в попытке социально изолировать жертву, держать её в страхе и неведении относительно того, кто это сделал, причинить жертве социальную боль [78].

Прямая травля наблюдается чаще у маленьких детей, где прямое физическое насилие постепенно заменяется словесной травлей.

Считается, что различные формы травли обусловлены гендерными различиями. Подростки женского пола чаще прибегают к вербальному буллингу, в то время как подростки мужского пола используют прямой физический. [См. приложение 8.](#)

В процессе групповой травли школьники берут на себя несколько ролей, таких как: виновники травли, жертвы, свидетели, одобряющие и равнодушные [78].

Разные роли при буллинге

Существуют различные роли, связанные как с хулиганом, так и с жертвой:

1) ***хулиганы*** — это индивиды, которые в течение длительного времени постоянно причиняют вред жертве;

2) ***последователи*** – помогают хулигану и проявляют агрессию против друзей;

3) ***одобряющие*** – одобряют действия хулигана, улыбаются или смеются во время издевательства;

4) ***защитники*** – помогают жертве почувствовать себя лучше или вмешиваются, чтобы остановить этот акт;

5) ***жертвы*** – являются объектом нападения сверстников и чувствуют, что не могут легко защитить себя от хулигана;

6) ***равнодушные*** – наблюдают за участниками, которые являются как хулиганами, так и жертвами [78]. [См. приложение 8А](#)

5.2. Индивидуальные факторы риска

1. Пол

В буллинге и девочки, и мальчики могут быть как хулиганами, так и жертвами травли. Исследования показали, что мальчики чаще, чем девочки, подвергаются буллингу [22].

Гендерное неравенство в буллинге более значимо в прямых действиях, таких как физическое нападение или угрозы. Однако этот критерий менее значим при косвенной травле: распространение слухов или социальная изоляция [27].

2. Ступени обучения

Уровень издевательств снижается по мере взросления детей, от начальной школы к старшей. Издеательства чаще всего встречаются в средней школе, но исследования показывают, что их уровень наиболее высок в школах, где ученики готовятся к переходу в старшие классы (т.е. в периодах: между начальной и средней ступенью, средней и старшей ступенью) [63].

3. Этническая принадлежность

Исследования показали, что школьники, принадлежащие к этническому меньшинству, с большей вероятностью подвергаются травле, чем этническое большинство [46].

4. Социально-экономический статус

Более высокий уровень виктимизации детей наблюдается в социуме, где существуют сильные различия в социально-экономическом статусе семей. (В пределах одной страны) [46].

5. Бодибилдинг и физические характеристики

Согласно исследованиям, сильные парни, как правило, являются задирами. Они выше и крепче своих сверстников. Эти физические характеристики подразумевают, что мальчики с недостаточным весом и ожирением чаще подвергаются издевательствам, чем их сверстники со средним весом, что отражает теорию конфликта, согласно которой жертва издевательств часто отличается от большинства [36].

6. Внешнее поведение

Действия хулигана обычно ассоциируются с экстернализирующим поведением (например, агрессивным, вызывающим, разрушительным или правонарушающим), тогда как жертва ассоциируется с интернализирующим поведением (например, тревожностью, депрессией или низкой самооценкой) [22].

7. Самооценка

Широко распространено мнение о том, что низкая самооценка приводит к агрессии, включая травлю [22].

Исследования показывают, что такие эмоциональные характеристики, как нарциссизм, высокомерие, отсутствие эмпатии и стыда, более тесно связаны с буллингом, чем предполагалось ранее [36].

8. Популярность и социальные навыки

Травля является проблемой социальных отношений. Действительно, как жертвы, так и сами хулиганы имеют дефицит социальных навыков. Даже если многие одноклассники не любят их лично, хулиганы могут восприниматься среди своих сверстников как популярные, влиятельные и «крутые». Кроме того, в буллинге хулиганы часто занимают центральное место и имеют друзей среди своих сверстников [36].

9. Академическая успеваемость

Результаты исследований показывают, что успеваемость хулиганов в школе существенно низкая. Кроме того, в ходе тестирования поведения подростков в школах разных стран было обнаружено, что издевательства со стороны сверстников были связаны с более низкой академической успеваемостью жертвы, особенно если они пропускали школу и упускали возможность получить образование [36].

10. Поведенческое расстройство

Учащиеся с поведенческим расстройством* чаще становятся участниками буллинга, но издевательства могут быть их ответом на травлю [70].

Учёные в области психологии называют расстройством поведения стойкую неспособность планировать и контролировать свои действия и поступки, выстраивать их с учётом общественных норм и правил. Такой недуг чаще всего встречается в детском и подростковом возрасте и проявляется: в необщительности, агрессии по отношению к людям, животным, в непослушании, недисциплинированности, драчливости, жестокости, в регулярной порче имущества, в воровстве, в лживости, в систематических побегах из дома.

Данный диагноз ставится с помощью клинических методов и техник психодиагностики.

Основной генетический фактор, который может спровоцировать нарушение поведения, – это мутация мозговых структур. Поведенческие расстройства способны развиваться не только из-за негативных мутаций генов, но и под влиянием окружающей среды, домашнего или школьного воспитания. Чаще всего причиной поведенческих расстройств выступают:

1. Физиологические нарушения: гормональные нарушения, дисбаланс в процессах возбуждения и торможения, заболевания мозга, инфекции мозговых отделов, эпилепсия, ДЦП, осложнения во время беременности или родов.

2. Индивидуальные особенности психики: низкий интеллект, низкая самооценка, неустойчивая психика, подавленность в настроении, склонность действовать под влиянием внезапного побуждения, гиперактивность, задержка в развитии, нарушение речи и других когнитивных функций, стремление искать виноватых в своих промахах.

3. Атмосфера в семье: внутри семьи царят враждебность и явный недостаток любви и тепла, частые конфликты, один из родителей (или оба) злоупотребляет алкоголем, наркотиками или страдает заболеваниями психики, отличается безнравственным поведением, жестоко обращается с детьми, недостаточно или избыточно опекает детей.

4. Особенности взаимодействия в социуме: травля или агрессивное поведение сверстников в классе или компании, низкий доход или социальный статус семьи, проживание в локациях с национальными разногласиями, посещение школ и детских садов со слабым уровнем организации учебного и воспитательного процессов [4].

5.3. Факторы риска

Группа сверстников

1. Нормы поведения группы сверстников

Если кто-то из группы сверстников участвует в травле, остальные члены группы присоединяются к нему. Кроме того, подростки, которые являются зачинщиками травли, с большей вероятностью происходят из социально значимых групп сверстников.

2. Правонарушения

Влияние сверстников является предвестником участия подростка в домогательствах, издевательствах и правонарушениях.

Кроме того, исследования показывают, что наличие правонарушений (например, вандализм, членство в банде и др.) коррелирует с более высоким уровнем издевательств и виктимизации.

3. Высокий уровень просоциального поведения и низкая социальная тревожность способствуют успеху в учёбе, поскольку помогают подростку избежать травли или виктимизации.

4. Потребление алкоголя/наркотических веществ

Известно, что травля и злоупотребление алкоголем и наркотиками взаимосвязаны. Например, в исследовании данного факта среди взрослых людей в Соединенных Штатах было обнаружено, что травля в течении жизни этих людей была значительно связана с их употреблением алкоголя и наркотических веществ [15].

Школа –как фактор риска

1. Школьный климат

Взрослые играют важную роль в создании позитивной или негативной среды в школах. Там, где школьная среда нездоровая, широко распространены издевательства и связанные с ними проблемы. Когда ученики мотивированы на хорошую успеваемость, царит здоровая атмосфера в школе, издевательства и виктимизация менее распространены [15].

2. Отношение учителя к буллингу

Роль учителя имеет решающее значение в борьбе с буллингом в классе. Реакция учителей на издевательства будет различаться в зависимости от их индивидуальных убеждений и установок. Некоторые учителя считают буллинг нормальным поведением, способствующим развитию социальных навыков у детей, и вмешательство не требуется. Более того, учителя часто не препятствуют издевательствам, если не считают их таковыми: когда присутствует скрытая или вербальная форма издевательств, или, когда сами учителя не воспринимают данное поведение как издевательство [12].

3. Характеристики класса

Школы представляют собой объединение многих классов. Исследование выявило четыре ключевые характеристики, которые предсказывают возможный буллинг в классах:

- 1) негативные отношения со сверстниками;
- 2) плохие отношения между учителем и учеником;

- 3) отсутствие самоконтроля;
- 4) слабые способности решать проблемы среди учеников [15].

4. Принадлежность к школе

У того, кто издевался над другими в начальной школе, показатели привязанности к школе были ниже, чем у того, кто подвергался или не подвергался издевательствам [22].

Фактор риска - родители

1. Характеристики родителей

Исследователи обнаружили, что хулиганы чаще происходят из семей, где мало сплочённости, мало тепла в отношениях, нет отцов, властное доминирующее поведение родителей, низкий социально-экономический статус семьи [17].

Матери жертв мужского пола чаще бывают чрезмерно опекающими, контролирующими, ограничивающими, балующими, чрезмерно вовлечёнными и добрыми, тогда как их отцы - отчуждёнными, критичными, отсутствующими, безразличными, небрежными и властными. У жертв женского пола матери враждебные, которые отрицают или отвергают привязанность, угрожают им и доминируют над ними, а отцы, как правило, бывают беспечными и беззаботными [22].

2. Семейные раздоры

Воспитание в семье, где родители дрались, пили, употребляли наркотики и применяли физическое или сексуальное насилие, предсказывало травлю и виктимизацию у детей со стороны сверстников. Отсутствие родительского руководства и конфликты в семье являются распространёнными темами, относящиеся к хулиганам [22].

Фактор риска - соседство/ община/ район

Соседство/ общины оказывают значительное влияние на поведение подростков. Как правило, издевательства и преступления процветают в небезопасных, агрессивных и неорганизованных районах [22].

СМИ -факторы общественного риска

За последние десятилетия были проведены исследования, в которых учёные пытались определить, связано ли воздействие жестоких видеоигр, телевидения и фильмов с высоким уровнем агрессии людей и подростков, в частности. Метаанализ этих исследований показывает, что насилие в СМИ связано с агрессивным и антисоциальным поведением [17].

5.4. Метаанализ исследований травли

Метаанализ исследований травли, проведенный учёными из Калифорнийского и Вашингтонского университетов, выявил несколько примечательных характеристик как хулиганов, так и жертв.

Исследователи обнаружили, что хулиганы, как правило, испытывают трудности в учёбе и проблемы с разрешением межличностных конфликтов. Они часто происходят из домашней среды, отмеченной конфликтами, насилием, низким уровнем родительского контроля, испытывают негативные чувства по отношению к себе и школьной среде, будучи подверженными негативному влиянию сверстников. Возраст, по-видимому, влияет на поведение травли определённым образом. Молодые хулиганы, как правило, бросают вызов авторитетным лицам, нарушают порядок в классе и ведут себя агрессивно; хулиганы постарше демонстрируют качества, больше связанных с тревогой, депрессией и социальной изоляцией.

Другая сторона буллинга - жертва часто имеет ограниченный круг общения и недостаточно развитые социальные навыки, которые происходят из негативной домашней и семейной среды. Они имеют опыт изоляции или отвержения в группах сверстников, часто воспринимаются как слабые или неспособные защитить себя. Жертвы буллинга также склонны иметь негативные взгляды и установки, часто испытывают трудности с функционированием в социальных условиях и решением проблем, возникающих при погружении в социальную среду.

Термин «жертвы буллинга» относится к людям, которые издеваются над другими и при этом сами подвергаются издевательствам. Например, жертва буллинга может стать мишенью для старших учеников, а затем ответить на это издевательствами над

младшими. Помимо негативного самовосприятия и негативного отношения к сверстникам, жертвы буллинга часто испытывают трудности в социальных ситуациях и легко поддаются негативному влиянию друзей, с которыми они регулярно общаются [41].

Последствия и результаты буллинга

Последствия травли могут быть серьёзными и долговременными. Молодые люди, над которыми издеваются, подвергаются повышенному риску негативных психологических и эмоциональных последствий, включая тревогу, депрессию, низкую самооценку, злоупотребление алкоголем и наркотиками, враждебность, правонарушения, суицидальное поведение (особенно для девочек), а также насильственное или преступное поведение (характерно для мальчиков).

По статистике, те, над кем сильно издеваются, чаще пытаются совершить самоубийство, а исследования показывают, что суицидальные мысли распространены особенно среди жертв издевательств.

Издеательства могут спровоцировать проблемы с психическим здоровьем у жертв, которые ранее их не испытывали, и усугубить проблемы у молодых людей с уже существующими психическими расстройствами.

Помимо риска получить травму в результате физического нападения хулигана, жертвы могут испытывать такие физические симптомы, как нарушения сна, хронические боли и психосоматические симптомы: головные боли, боли в животе, учащенное сердцебиение и головокружение. У жертв издевательств повышается уровень гормона кортизола, связанного со стрессом, который может нарушать нормальную работу мозга. Некоторые исследователи полагают, что повышенный уровень кортизола может объяснить некоторые поведенческие проблемы, связанные с виктимизацией, например, агрессивное поведение по отношению к сверстникам, братьям, сёстрам или родителям [41].

Эффект стороннего наблюдателя

Эксперты часто ссылаются на явление, известное как эффект стороннего наблюдателя, чтобы объяснить, почему свидетели могут не вмешиваться, чтобы остановить издеательства хулигана над жертвой.

Под сторонним наблюдателем понимается человек, который знает, что травля имеет место быть, но не предпринимает никаких действий, чтобы остановить её, предпочитает не сообщать о ней или вовсе игнорирует её.

Эффект стороннего наблюдателя обычно возникает в результате одного или нескольких из четырёх факторов.

Свидетель считает, что:

1) инцидент его не касается или не его дело, и поэтому решает не вмешиваться;

2) вмешательство может привлечь негативное внимание хулигана и повысить вероятность того, что он станет следующей его мишенью;

3) не следует нарушать неписаный кодекс поведения среди учеников, рассказывая о происходящем авторитетному лицу;

4) вмешательство не остановит хулигана и не поможет жертве.

Программы вмешательства

Чтобы противостоять эффекту стороннего наблюдателя, многие школы в США внедрили так называемые программы «вмешательства стороннего наблюдателя». Эти программы включают в себя конкретные действия, которые учащимся предлагается предпринять, если они стали свидетелями буллинга. Они основаны на формировании общей школьной атмосферы, способствующей развитию общественных ценностей и взаимосвязи, и учат школьников разнице между «доносом на кого-то» и «сообщением о модели проблемного поведения». Такие инициативы также направлены на формирование сопереживания между сторонними наблюдателями и жертвами, а также на создание сетей наблюдения за сверстниками для предотвращения издевательств, когда взрослые не присутствуют рядом. Они также направлены на расширение прав и возможностей свидетелей и сторонних наблюдателей, чтобы они чувствовали себя более уверенными в том, что смогут рассказать о случившемся.

Стратегии защиты

Стратегии защиты включают в себя поддержание позитивных отношений с учителями, создание здоровых дружеских отношений и избегание мест в школе или на игровой площадке без присмотра.

Недавние исследования также привели к появлению нового набора стратегий, таких как использование юмора для разрядки напряжённых межличностных ситуаций и «признание» потенциальной жертвой обидного высказывания хулигана, чтобы уменьшить его предполагаемое воздействие.

Более традиционные ответные меры, включая притворство и уход от ситуации, по-прежнему рекомендуются. Не рекомендуется отвечать агрессией или насмешками, так как они могут спровоцировать обидчика на эскалацию ситуации [41].

5.5. Кибербуллинг - запугивание в социальной сети

В настоящее время мы переживаем пандемию кибербуллинга. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, примерно каждый восьмой подросток признаётся в том, что подвергал других киберзапугиванию.

Еще поколение назад от издевательств можно было, как правило, укрыться хотя бы дома. Сегодня же хулиганы могут добраться до своих целей круглосуточно и без выходных через социальные сети, текстовые сообщения, электронную почту и онлайн-игры. Для жертв кибербуллинг может стать причиной сильных психических, эмоциональных и физических травм.

Как социальные медиа-платформы, так и законодатели с разной степенью успеха предпринимают шаги по борьбе с киберзапугиванием. Несмотря на эти усилия, многие люди считают, что для его предотвращения делается недостаточно.

Возраст 12-18 лет - критический период становления детей. Кибербуллинг может поставить под угрозу их психическое здоровье и привести к невообразимо тяжёлым последствиям. Поскольку дети проводят всё больше времени за смартфонами, риск стать жертвой кибербуллинга высок как никогда.

Мальчики чаще, чем девочки, признаются в киберзапугивании, хотя с 2018 года наблюдается рост в обеих группах. Поразительное количество людей, готовых признаться в киберзапугивании, может свидетельствовать о продолжающемся недостатке осведомлённости о том, какие глубокие последствия оно может иметь.

Киберзапугивание также было связано очень высоким уровнем (91%) попыток самоубийства. (данные ВОЗ)

Кибербуллинг стал более распространённым явлением, чем школьные издевательства. (Центр исследований кибербуллинга)

Во время пандемии школьные издевательства резко сократились, в то время как киберзапугивание возросло. Фактически эта тенденция до сих пор не изменилась. 25 % учеников средних и старших классов сообщают, что сталкивались с травлей в школе, а 26,5 % - с кибербуллингом. (данные ВОЗ на 2024 год)

Размещение злых и обидных комментариев является наиболее распространённой формой киберзапугивания. Бытует мнение, что кибербуллинг - это постоянные нежелательные прямые сообщения. Но если в эпоху текстовых сообщений это было верно, то социальные сети изменили ситуацию.

Среди школьников, которые сталкивались с киберзапугиванием, 77,5 % сообщили, что кто-то написал о них в Интернете неприятные или обидные вещи.

Следующими наиболее распространёнными формами кибербуллинга являются:

- *распространение слухов;*
- *смущение или унижение;*
- *намеренное исключение из группового чата;*
- *повторные контакты по СМС или в Интернете после просьбы прекратить их;*
- *получение непрошенных откровенных изображений;*
- *неоднократные запросы об их местоположении или местонахождении;*
- *физические угрозы;*
- *распространение откровенных изображений без согласия индивида [72].*

Кибербуллинг связан с подростковой депрессией

Киберзапугивание в социальных сетях связано с депрессией у подростков, говорится в новом исследовании учёных из университета Альберты (Канада), которые проанализировали этот онлайн-феномен.

Виктимизация молодых людей в Интернете становится предметом всё более пристального внимания, особенно после серии громких самоубийств подростков в США, в 2013 году. Смерть подростков, подвергшихся издевательствам на сайтах, побудила

американские сети начать новые мероприятия по обеспечению безопасности. Они объявили о планах по отсеиванию оскорбительных сообщений.

Использование социальных сетей чрезвычайно распространено среди подростков, но последствия кибербуллинга в социальных сетях для здоровья пока в значительной степени неизвестны. Регулярные издевательства в подростковом возрасте могут удвоить риск развития депрессии во взрослом возрасте, а последствия издевательств могут быть хуже, чем жестокое обращение с детьми [38].

В новом обзоре Мишель Хэмм и её коллеги проанализировали исследования, посвящённые кибербуллингу в социальных сетях, и нашли 36 работ, в которых изучалось его влияние на здоровье подростков в возрасте от 12 до 18 лет. Хотя в исследованиях изучались разные показатели здоровья, давались разные определения киберзапугивания, но один результат выделился.

«Существуют устойчивые ассоциации между подверженностью кибербуллингу и повышенной вероятностью развития депрессии», - сказала Мишель Хэмм в интервью научному новостному веб-сайту Live Science.*

[Live Science -научный новостной веб-сайт «Наука в прямом эфире».](#)

Исследования охватывали различные социальные сайты, но самым распространенным оказался Facebook. От 89 до 97,5 % подростков, пользовавшихся социальными сетями, имели аккаунт в Facebook. В исследованиях изучалась распространённость так называемых «жертв буллинга», то есть подростков, которые одновременно издеваются над другими и сами подвергаются издевательствам.

Согласно исследованиям, дети, которые подвергаются издевательствам в Сети, наиболее подвержены риску возникновения проблем с психическим здоровьем. Несмотря на широко разрекламированные случаи самоубийств, связанные с киберзапугиванием, которые освещаются в новостях, Хэмм и её коллеги не обнаружили последовательной связи между издевательствами и самоповреждением во всех исследованиях. Также они не обнаружили последовательной связи между киберзапугиванием и тревогой. В одних исследованиях были найдены доказательства этих связей, в других – нет [38].

Однако, предупреждает Хэмм, полученные результаты не означают, что этих связей не существует. В 36 исследованиях использовались различные показатели здоровья, а также было проделано недостаточно работы, чтобы подтвердить или исключить связь между киберзапугиванием и тревогой или самоповреждением.

Кибербуллинг и депрессия идут рука об руку, сообщают исследователи в журнале *JAMA Pediatrics*.

[JAMA Pediatrics- ежемесячный рецензируемый медицинский журнал, издаваемый Американской медицинской ассоциацией.](#)

Сами по себе эти исследования не могут доказать, что травля вызвала депрессию. Возможно, депрессивные подростки чаще становятся объектами травли, чем их более здоровые сверстники. Однако, по словам Хэмм, в одном из исследований выяснилось, что кибербуллинг предшествовал депрессии подростка, что намекает на причинно-следственную связь. Исследование также показало, что чем чаще подросток подвергался киберзапугиванию, тем сильнее у него проявлялись симптомы депрессии.

Исследователи выражают тревогу: подростки, как правило, страдают от кибербуллинга молча. Дети не решаются сообщить кому-либо о случаях киберзапугивания из-за страха потерять доступ в Интернет при обращении к родителям.

Поэтому родителям важно быть внимательными и правильно реагировать, если их дети подвергаются издевательствам в Интернете, учить подростков безопасному использованию Интернета, а не лишать их пользоваться Сетью. Родители должны понять, что Интернет и социальные сети важная часть жизни их детей. И это должно быть делом всей команды [38].

Когда речь идёт о предотвращении кибербуллинга и восстановлении после него, родители должны чувствовать себя в силах внести серьёзные изменения в использование ребёнком социальных сетей.

Сегодня подростки проводят в Интернете больше времени, чем когда-либо. По данным исследования *Common Sense Media*, подросток в возрасте от 13 до 18 лет проводит в Интернете в среднем шесть с

половиной часов в день. К сожалению, для многих детей это время, проведённое в Интернете, не является здоровым.

Common Sense Media - Американская некоммерческая организация, которая рассматривает и составляет рейтинги средств массовой информации и технологий с целью предоставления информации об их пригодности для детей.

5.6. Влияние социальных сетей на эмпатию

Усиленное использование социальных сетей оказывает влияние на то, как дети думают и относятся друг к другу. Прежде всего, мы знаем, что социальные сети устроены таким образом, что в них невероятно легко попасться на «крючок».

Психотерапевт Лиза Строман, доктор психологии, считает, что «в индустрии бихевиористы вместе с программистами разрабатывают приложения и платформы таким образом, чтобы они вызывали сильное привыкание» [80].

Родители должны понимать, что их дети и подростки будут чрезмерно использовать социальные сети. И чем больше они пользуются этими сетями, тем большее значительное влияние окажут на их поведение, особенно, на уровень эмпатии.

Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, технологии обеспечивают видимую дистанцию между людьми, но при этом они снижают уровень эмпатии.

Journal of Psychosocial Research on Cyberspace – научный журнал «Психологические исследования влияния киберпространства на людей»

Эмпатия играет определённую роль в сдерживании агрессивного поведения; кроме того, пребывание в сети создаёт ощущение анонимности. Считается, что оба этих фактора - снижение эмпатии и анонимность - способствуют повышению уровня агрессии в виртуальной среде. Поэтому при работе с социальными сетями родителям важно проводить профилактическую работу или обучение детей, чтобы подготовить их к возможному негативному, враждебному

поведению со стороны пользователей. В противном случае многие подростки рискуют оказаться вовлечёнными в нездоровую среду.

Согласно статистике, настораживает тот факт, что лишь 10 % родителей знают о том, насколько распространено киберзапугивание, а большинство подростков признаются, что никогда бы не рассказали родителям, если бы подвергались травле в Интернете.

Наша культура с самого раннего возраста предоставляет детям неограниченный доступ к смартфонам, давая им возможность уединяться и быть самостоятельными в онлайн-мире, где границ не существует, если их не создали родители.

Средний возраст, когда у ребёнка появляется смартфон – около 8-9 лет; дети заводят аккаунты в социальных сетях примерно в 10 - 11 лет. Чрезмерное увлечение сетевым миром, похоже, влияет на детей и подростков двумя способами: во-первых, все пользователи социальных сетей, даже взрослые, склонны фильтровать, что представленная в сети жизнь может исказить реальность. Подростки понимают, что, увиденное в социальных сетях- это идеализированные версии жизни их сверстников; тем не менее, это вызывает у них переживания по поводу собственной жизни.

Молодых людей, чей мозг в подростковом возрасте настроен на связь со сверстниками, толкает в социальные сети из-за страха упустить что-то новое, т.е. любопытство и новизна. Как следствие, они проводят больше времени в социальных сетях и меньше времени в реальной общественной жизни, чем предыдущие поколения. Как ни странно, но это приводит к изоляции и подавленному состоянию.

Во-вторых, поскольку использование социальных сетей снижает уровень эмпатии и повышает агрессию у подростков, создаётся идеальная среда для киберзапугивания, а издевательства для жертв не заканчиваются после того, как они покидают школу и возвращаются домой.

(В случае с Синди Райс, её обидчики из кожи вон лезли, чтобы атаковать её в социальных сетях после уроков). См. Приложение 8D

Исследователи утверждают, что мозг подростков ещё не в полной мере способен сдерживать импульсивное поведение, а неограниченные анонимные возможности - это большее искушение, чем многие из них могут выдержать. Многие из детей, которые занимаются анонимной

травлей в Интернете, никогда бы не стали задира́ть кого-то в реальной жизни [80].

Передовые методы обеспечения безопасности в Интернете

Поскольку кибербуллинг становится новой проблемой для молодёжи, активисты и педагоги также обучают школьников передовым методам обеспечения безопасности в Интернете. Одна из заслуживающих внимания стратегий вращается вокруг набора принципов, известных как «*принцип вечности*», «*принцип отсутствия конфиденциальности*» и «*принцип экс*».

Эти принципы побуждают учащихся считать, что всё, что они публикуют в Интернете, остаётся там навсегда: что в виртуальной среде у них нет личной жизни, и вся размещённая ими информация может быть отслежена. Они никогда не должны размещать в Интернете ничего такого, что не доверили бы бывшим парню или девушке.

Школьная администрация должна понимать важность внедрения методов профилактики буллинга, причём особенно эффективными считаются многоуровневые системы поддержки.

Модели многоуровневой системы поддержки предусматривают методы скрининга для выявления потенциальных проблем, раннее вмешательство с применением совместного подхода к решению проблем и последующий мониторинг прогресса после инцидента. При необходимости они могут быть расширены за счёт привлечения внешних социальных, психиатрических или правоохранительных служб [89].

Вопросы для самоконтроля

1. Какие задачи являются определяющими в подростковом возрасте для ребёнка?
2. Какие главные задачи выполняет школа в процессе социализации детей?
3. Дайте определение буллинга (травли).
4. Какие существуют стили и типы буллинга? [Приложение 8.](#)
5. Какие роли существуют в буллинге? [Приложение 8А](#)
6. Обрисуйте психологический портрет хулигана и жертвы согласно метаанализу учёных Вашингтонского университета. [Приложение 8 В](#)

7. Назовите индивидуальные факторы риска, при которых буллинг состоится.
8. Какие факторы риска способствуют буллингу? [Приложение 9](#)
9. Каковы последствия буллинга для жертвы?
10. В чём заключается эффект стороннего наблюдателя?
11. Какими методами противостоят школы США эффекту стороннего наблюдателя?
12. Каковы стратегии защиты жертвы в буллинге?
13. Что такое кибербуллинг и каковы его самые распространённые формы?
14. Каким образом кибербуллинг связан с депрессией подростка?
15. Как снижение эмпатии и анонимность в Сети связаны с агрессивным поведением подростка?
16. Какие 3 важных принципа лежат в основе методов обеспечения безопасности в Интернете?

Практические занятия

Задание 1. Обсудите факторы риска, которые способствуют буллингу. Подробно рассмотрите факторы риска в [приложении 9](#). «Модель профилактики девиантного поведения».

Задание 2. Подготовьте урок по профилактике буллинга в классе.
(10+)

1) Используйте:

- материал лекции 5;
- транспарант «Виды буллинга». [Приложение 8](#);
- транспарант «Роли в буллинге». [Приложение 8А](#);
- картинки, демонстрирующие виды буллинга. [Приложение 8В](#).

2) Попросите учащихся назвать виды буллинга, роли жертвы и обидчика, которые изображены на картинках. Попросите привести примеры из их жизни.

3) Прочитайте историю девочки-подростка Синди Райс.

[Приложение 8D](#)

Обсудите с подростками, можно ли было предотвратить эту трагедию?

4) Прочитайте 4 совета жертве кибербуллинга «Как защитить себя от травли». Задайте вопрос: -Все ли знают эти советы?
Обсудите с подростками.

Задание 3. Проведите опрос на тему: «Риск буллинга в классе»
(10+).

Используйте «Опросник атмосферы в школе», разработанный А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецовой и др. Смотрите - [Приложение 8А](#).

Задание 4. По результатам опроса (если выявлены случаи травли в классе), подготовьте презентацию урока для родителей учащихся на тему: «Атмосфера в классе».
Используйте материалы лекции и дополнительную литературу.

Лекция 6

РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ВЕК ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. СЕКСТИНГ

6.1. Модель отношений подростков

В данной лекции обобщаются основные результаты исследования романтических отношений подростков и излагаются методологические и измерительные инновации, которые позволят лучше понять их предвестники и последствия. До сих пор эти исследования были ограничены: - узкими определениями того, что такое отношения; - фокусом на предположительно девиантном поведении (например, сексуальной активности); - относительным игнорированием динамики отношений; - недостаточной точностью измерений для отображения колебаний характера вовлечённости и качества партнёрства.

В заключении лекции обсуждается, как мобильные технологии открывают новые возможности для изучения динамики и последствий подростковых романов в цифровую эпоху.

Подростковый возраст - это поворотный период развития, когда здоровье, образование, социальные и поведенческие траектории, заложенные в раннем детстве, либо усиливаются, либо отклоняются от нормы [90].

Помимо огромного количества физических и неврологических изменений, происходящих в подростковом возрасте, меняются семейные роли, увеличивается время, проводимое со сверстниками, и зарождаются романтические отношения [91].

Несмотря на растущее согласие с тем, что романтические отношения являются доминирующим источником положительных или отрицательных эмоций подростков, многие ранние исследования либо преуменьшали их значение для развития как переходящей «щенячьей любви», либо преувеличивали негативные аспекты, фокусируясь на неблагоприятных результатах, таких как депрессия, делинквентное поведение, незащищённые сексуальные контакты и беременность [92].

Последние исследования связывают партнёрское поведение подростков с широким спектром как благоприятных, так и неблагоприятных последствий, включая эмоциональное и физическое здоровье, формирование личности, успеваемость, карьерные устремления и стабильность союза во взрослой жизни [93].

Существует единое мнение в отношении того, что последствия подростковых браков зависят от качества отношений и социального контекста, в котором они возникают и развиваются, и только относительно небольшое количество исследований чётко рассматривают, как эти аспекты подростковых романов влияют на их психосоциальные и медицинские последствия [20].

Отношения подростков: Определения

Подростковые романтические отношения отличаются от отношений взрослых своей эмоциональностью, нестабильностью и асимметричностью, что осложняет оценку их распространённости, качества и значимости для развития личности [52].

Что именно определяет романтические отношения между подростками, также недостаточно изучено, поскольку начальные этапы зачастую являются неоднозначными: они зарождаются в кругах сверстников.

Тот факт, что более четверти подростков не могут вспомнить, когда начались их отношения, свидетельствует о двух основных проблемах: предвзятости воспоминаний и неоднозначности определений романтических отношений.

Молодёжные опросы, где речь идёт об «особых» или взаимных партнёрских отношениях, редко отражают процесс зарождения таких отношений или их динамику, включая переходы между различными состояниями [21].

Более того, отношения, которые при поперечном измерении кажутся устойчивыми или распадающимися, могут иметь характер нерегулярности или нестабильности. Это означает, что как поперечные срезы, так и продольные измерения, разделённые большими временными интервалами, будут занижать их распространённость.

Отсутствие стандартных операциональных определений подростковых романтических отношений приводит к различным оценкам распространённости, продолжительности и последствий, а также ограничивает возможности исследователей охарактеризовать, как возникают, развиваются и заканчиваются партнёрские отношения подростков [21].

Концептуальная модель отношений подростков

Схема 1. Приложение 10.

Схема 1 представляет стилизованную модель романтических отношений подростков, в которой выделяются асимметричные влечения (влюблённости); явно прослеживаются вариации типов и серьёзности партнёрства; допускается двунаправленный переход между состояниями знакомства и разрыва. Важно отметить, что эта система представляет собой важное теоретическое различие между «романтическими отношениями», которые отвечают взаимностью, и «романтическим опытом», который включает в себя знакомства и безответное влечение [21].

Большинство исследований выявляют такие типы отношений: полностью сформированные партнёрские отношения, и «случайную» или «не связанную с отношениями» сексуальную активность, но в опросах редко выясняют такие отношения, как только зарождающиеся («флирт» или «разговоры») или желаемые отношения (влюблённость) [32].

Разговоры являются ключом к формированию эмоциональной привязанности, однако редко исследуются в опросах, посвящённых установившимся партнёрским отношениям. То, что влюблённость преимущественно игнорируется, не позволяет изучить связь между зарождающимися и желаемыми отношениями, а также множество психосоциальных последствий таких отношений. Например, предполагается, что недооцененные чувства оказывают негативное влияние; однако относительно мало известно об их влиянии на долгосрочные последствия, включая способность к установлению эмоциональных связей [30].

Помимо ограничений, связанных с характеристикой романтической вовлечённости, молодёжные опросы редко собирают информацию о динамике отношений и эмоциональном содержании подростковых партнёрств [20].

Развитие романтических отношений подростков

Теория привязанности как доминирующая точка зрения является определяющей в исследованиях подростковых отношений и предполагает связь между надёжными эмоциональными связями, переживаемыми в раннем возрасте, и успехом в формировании последующих отношений [32].

Хотя теория привязанности кажется разумной, но она не учитывает вариации субъективных значений межличностных связей, которые зависят от контекста и качества отношений, включая возникновение и время событий, которые нарушают первичные или вторичные эмоциональные связи. Также спорными являются предположения о том, что эмоциональные связи обязательно являются просоциальными с точки зрения развития [21].

Учёные Кросно и Джонсон (2011) призывают к более целостному взгляду на пересекающиеся отношения между членами семьи, сверстниками и партнёрами [23].

Растущее количество исследований показывает, что аспекты жизни подростков, такие как семейные и дружеские отношения, существенно влияют на их романтический опыт [30].

Основываясь на многочисленных доказательствах того, что способность к близости во взрослой жизни развивается из более раннего межличностного опыта, который накапливается в детстве и юности, ряд учёных рекомендуют «оглядываться на детство и смотреть вперёд на взрослую жизнь» и критически оценивать и качество отношений, и контекст, в котором они возникают [23].

Концептуальная модель предвестников и последствий романтических отношений* **Схема 2. Приложение 10А.*

Схема 2 представляет концептуальную модель, определяющую несколько детских и подростковых переживаний, связанных с романтическими привязанностями подростков, и несколько наиболее часто оцениваемых краткосрочных и долгосрочных результатов, связанных с романтическими партнёрствами подростков, включая способность формировать здоровые взрослые союзы.

На схеме представлена структура, которая характеризует подростковые партнёрства, обобщает весь обзор современной литературы о предвестниках и последствиях подростковых романов и выявляет существующие пробелы, требующие дальнейших исследований.

Подростковые романтические отношения являются центральным компонентом нормального развития подростка, поскольку они создают основу для промежуточных и долгосрочных эмоциональных привязанностей [55].

Ранние исследования партнёрских отношений подростков были сосредоточены на неблагоприятных последствиях, таких как рискованное сексуальное поведение и депрессия. Это привело к неполному знанию факторов, которые предрасполагают одних подростков к романтическому и сексуальному опыту, подрывающему их эмоциональное и физическое здоровье, а других - к формированию партнёрских отношений, способствующих их позитивному развитию [20]; [32].

То, что первоначальные исследования сексуальной активности подростков рассматривались в рамках парадигмы риска, отвлекало внимание от её нормативных аспектов развития. Однако поскольку подростковое сексуальное поведение стало статистически нормативным, исследователи стремятся определить качества отношений, которые способствуют здоровым привязанностям, сексуальной самооценке и физическому здоровью [21].

Эмпирическая база, устанавливающая положительные связи между подростковыми романами и просоциальными результатами - такими как сексуальная удовлетворённость, позитивная самооценка, социальная компетентность и развитие идентичности - меньше, чем для проблемного поведения и депрессии. Тем не менее, заботливые и поддерживающие отношения между подростками могут способствовать краткосрочному эмоциональному благополучию, но также могут подрывать развитие молодёжи в долгосрочной перспективе, если романтические отношения отвлекают от учёбы или если эмоциональная близость приводит к беременности [32].

Существует единое мнение относительно того, что польза для здоровья и развития подростков от партнерских отношений зависит от времени и характера отношений (включая их качество и стабильность), от характеристик партнёра и от социального контекста, в котором эти отношения возникают и развиваются [21]; [30].

Исследователи установили связи между качеством отношений и несколькими поведенческими результатами, включая сексуальное поведение, использование контрацептивов и насилие со стороны интимного партнера. Тем не менее, в этих данных не хватает точности измерений, необходимых для установления причинно-следственной связи между изменениями качества отношений внутри пары и изменениями в физическом и эмоциональном благополучии [32].

Расставания являются неизменно сильным предиктором депрессии, но интенсивность реакции на разрыв отношений значительно варьируется по не вполне понятным причинам. В большинстве исследований, связывающих романтические отношения подростков с депрессивными симптомами, используются поперечные или периодические продольные исследования, которые дают ограниченное представление об основных механизмах и порядке причинно-следственных связей, а именно: при каких обстоятельствах депрессия провоцирует разрыв отношений, а когда разрыв способствует развитию депрессии [30].

Предвестники динамики отношений между подростками

Теория жизненного цикла указывает на то, что значимость событий для развития зависит от возраста, в котором они происходят [33].

В раннем детстве, когда развитие происходит наиболее быстрыми темпами, и семья доминирует в социальных взаимодействиях детей, неблагоприятный опыт (такой как распад семьи или насилие между родителями) может иметь более серьёзные последствия от этих событий. С другой стороны, если негативное воздействие происходит в раннем возрасте и является однократным, у детей есть возможность восстановления до подросткового периода. Длительное или повторяющееся воздействие неблагоприятного детского опыта может существенно повлиять на время наступления и качество партнерских отношений в период подросткового возраста [33].

Существует общее мнение о том, что детский опыт подростков влияет на их способность формировать качественные романтические привязанности. Некоторые исследования указывают на преемственность поколений в качестве отношений родителей и подростков, которые измеряются стабильностью, поддержкой и конфликтами. В нескольких исследованиях были установлена связь между родителями с детьми (например, родительской поддержкой, близостью и теплотой) и снижением вероятности рискованного сексуального поведения [69].

Учёные обнаружили, что высокое качество материнского воспитания в детстве и подростковом возрасте снижает вероятность формирования романтических отношений в раннем подростковом

периоде и повышает вероятность формирования качественной романтической привязанности среди тех, кто состоит в отношениях.

Несколько исследований также выявили связь между структурой семьи и её нестабильностью с романтическим и сексуальным поведением подростков.

Подростковые романы могут компенсировать неблагополучную семейную динамику; однако низкое качество партнёрских отношений также могут стать неблагоприятными факторами [23].

В связи с распространением смартфонов среди подростков, исследователи начали фиксировать, как мобильные технологии и социальные сети меняют то, как подростки заводят, поддерживают и расторгают романтические отношения.

Недавние исследования показывают, что хотя онлайн-пространство не часто используется подростками для знакомства с романтическими партнёрами, оно играет важную роль в том, как подростки флиртуют, ухаживают и общаются с потенциальными и настоящими партнёрами. Подростки активно используют социальные сети: ставят «лайк» (нравится), оставляют комментарии или становятся друзьями; отправляют СМС - мгновенные онлайн-сообщения и публикуют информацию о себе в социальных сетях. Эти средства позволяют формировать и поддерживать отношения, особенно по мере развития навыков межличностного общения подростков [52].

Учёные Валкенбург, Самтер и Питер характеризуют раскрытие информации и коммуникативное поведение молодёжи в Сети как репетицию самораскрытия в реальной жизни, что важно для менее уверенных в себе молодых людей. Повсеместное распространение мобильных технологий среди подростков в сочетании с постоянным доступом к Интернету и социальным сетям создаёт новые риски и возможности для их романтических и сексуальных отношений [83].

С одной стороны, сетевые коммуникационные платформы предоставляют молодым людям огромные возможности для развития личной идентичности, повышения самооценки и сексуального самоанализа - все ключевые аспекты психосоциального развития, которые также могут способствовать укреплению романтических партнёрств [83].

С другой стороны, сетевые платформы также создают риски, которые могут подорвать эмоциональное благополучие, включая

кибербуллинг, киберпреследование и опасное взаимодействие с незнакомцами [83].

Подростки также могут столкнуться с жестоким или контролирующим поведением со стороны настоящих или бывших романтических партнёров [52].

Секстинг привлекает внимание СМИ, когда раскрывается информация о причинении вреда личности, но его распространённость среди подростков неизвестна [5].

Секстинг — пересылка личных фотографий, сообщений интимного содержания посредством современных средств связи.

6.2. Социальные сети и мобильные телефоны в романтической жизни подростков

Подростковый возраст - это время невероятного физического, социального и эмоционального роста, и отношения со сверстниками, особенно романтические, являются для многих подростков одним из главных социальных приоритетов. Понимание того, какую роль играют социальные и цифровые медиа в этих романтических отношениях, крайне важно учитывать, насколько глубоко эти технологические инструменты проникли в жизнь современной молодёжи и как быстро меняются эти платформы и устройства.

Многие исследования показывают, что цифровая сфера - это часть более широкой вселенной, в которой подростки знакомятся, встречаются и расстаются с романтическими партнёрами. Сетевое пространство редко используется для знакомства с романтическими партнёрами, но играет важную роль в том, как подростки флиртуют, ухаживают и общаются с потенциальными или уже существующими возлюбленными [52].

По мере того как подростки растут и развиваются, формирование отношений со сверстниками - как дружеских, так и романтических - становится одним из основных направлений их социальной и личной жизни.

Стремление к романтическим отношениям приобретает всё большее значение для физического и эмоционального созревания подростков и понимания, как романтические отношения влияют на формирование их личности.

По мере того как цифровые технологии, такие как мобильные телефоны и социальные сети, все глубже внедряются в жизнь подростков, эти инструменты играют значимую роль во всех типах отношений со сверстниками, включая романтические привязанности. Как пишет Ч.Д. Паскоу (C.J. Pascoe), профессор университета в Орегоне, в своём исследовании о молодёжи: «Молодые люди находятся на переднем крае разработки, использования, адаптации и интеграции новых способов знакомств через медиа в свои практики, которые могут быть незнакомыми, непривычными, и даже пугающими для взрослых» [61].

На сегодняшний день, крайне важно для родителей, педагогов и политиков понимание норм, которые подростки постоянно вырабатывают и пересматривают в связи с меняющимися ожиданиями относительно гендерных ролей и практики отношений, а также стремительно меняющимся технологическим ландшафтом.

Аманда Ленхарт, Моника Андерсон и Аарон Смит исследовали роль цифровых инструментов в романтических отношениях подростков: как подростки знакомятся, флиртуют, приглашают на свидания, проводят время, встречаются и расстаются со своими значимыми партнёрами, используя цифровые технологии. Структура этого отчёта соответствует дуге отношений - от знакомства и флирта до разрыва.

В этом исследовании они изучили, сколько подростков в возрасте от 13 до 17 лет состоят в отношениях с другими людьми, и каково разнообразие типов этих отношений. Кроме этого, они узнали, как подростки изучают потенциальных партнёров и флиртуют с теми, кто их заинтересовал, как они приглашают кого-то на свидание, чем они делятся в Интернете, где они проводят время вместе – лично или в цифровом формате – и каковы ожидания романтических партнёров от общения друг с другом.

Учёные посвятили целый раздел социальным медиа. В нём рассматриваются положительные стороны социальных сетей и отношений, включая усиление чувства связи с партнёром и возможность увидеть другую сторону его личности. В нём также рассматриваются отрицательные стороны, в том числе то, как цифровые медиа используются для намеренного создания ревности и неуверенности, как подростки одновременно используют социальные

сети для публичной демонстрации привязанности в своих отношениях, а также то, что они чувствуют.

Учёные рассмотрели вопрос о расставании: подростки считают приемлемым способом расстаться - лично или по телефону. После разрыва некоторые подростки удаляют контент из своих профилей, а иногда и вовсе вычеркивают своих бывших из списков друзей в социальных сетях и телефонных записных книжек. И хотя большинство считает, что социальные сети помогают им чувствовать поддержку после расставания, многие подростки также считают, что расставание разжигает худшую драму в социальных сетях.

В исследовании учёные также рассмотрели потенциально контролирующее и вредоносное поведение в романтических отношениях – как, то, в котором подростки участвовали, так и то, которое они пережили. В исследовании также проводится различие между опытом, который подростки получают во время отношений, и насилием, которому они подвергаются после их окончания.

Хотя большинство романтических отношений подростков не начинаются в Интернете, цифровые технологии являются одним из основных средств флирта и выражения интереса к потенциальному партнёру.

Наряду с флиртом при личной встрече подростки часто используют социальные сети, чтобы поставить «лайк», оставить комментарий, подружиться или пошутить с тем, кто им нравится:

- 55 % всех подростков в возрасте от 13 до 17 лет флиртывали или разговаривали с кем-то лично, чтобы дать ему понять, что он им интересен;

- 50 % подростков давали кому-то понять, что заинтересованы в нём в романтическом плане, добавляя его в друзья на Facebook или другом сайте социальных сетей;

- 47% подростков выражали свою симпатию, ставя «лайк», комментируя или иным образом взаимодействуя с этим человеком в социальных сетях;

- 46 % подростков поделились чем-то забавным или интересным со своим романтическим партнёром в Интернете;

- 31 % отправляли им флиртующие сообщения;

- 11 % составили для них музыкальный плейлист;

- 10 % отправляли кокетливые или сексуальные фотографии, или видео о себе;

- 7% сняли для них видео.

Цифровой флирт имеет «начальный уровень» и более сложные элементы для подростков, в зависимости от характера отношений и их опыта использования стратегий виртуального флирта.

Каждый из видов флирта, описанных в исследовании, чаще встречается среди подростков при знакомствах. Но если некоторые из этих форм поведения относительно часто встречаются среди неопитов, то другие почти полностью используются подростками, опираясь на опыт предыдущих отношений. Когда речь идёт о флирте «начального уровня», подростки, никогда не состоявшие в романтических отношениях, чувствуют себя наиболее комфортно, давая понять, что заинтересованы в человеке в романтическом плане. Девочки чаще становятся объектами неловких тактик флирта. Не все проявления флирта ценятся или уместны. Четверть подростков (25 %) удаляли или блокировали кого-либо в социальных сетях, потому что этот человек флиртовал так, что им было неприятно.

Так же, как и взрослые женщины, девочки-подростки значительно чаще, чем мальчики, сталкиваются с некомфортным флиртом в социальных сетях. Они подвергаются более частым и интенсивным домогательствам в Интернете. Почти 35 % девочек-подростков приходилось блокировать или удалять из друзей человека, который флиртовал с ними таким образом, что им было некомфортно, это вдвое больше, чем 16 % мальчиков, которые пошли на такой шаг.

Многие подростки, состоящие в отношениях, рассматривают социальные сети как место, где они могут почувствовать себя более связанными с ежедневными событиями в жизни своего возлюбленного, поделиться эмоциями и дать понять своему возлюбленному, что он им небезразличен. В то же время использование подростками социальных сетей может вызывать чувство ревности или неуверенности в стабильности их отношений. Однако даже те подростки, которые отмечают, что социальные сети сыграли определённую роль в их отношениях (как в хорошую, так и в плохую сторону), как правило, считают, что их роль относительно скромна в общей системе отношений.

Мальчики чаще, чем девочки, рассматривают социальные сети как пространство для эмоциональной связи со своей второй половинкой. 65 % подростков-мальчиков говорят, что социальные сети помогают им чувствовать себя более осведомлёнными о том, что происходит в жизни их второй половинки (по сравнению с 52 % девочек).

Подросткам нравится возможность публично демонстрировать свою привязанность и поддерживать романтические отношения с другими людьми. Однако они также считают, что это позволяет слишком многим людям вмешиваться в их личные дела.

Для некоторых молодых людей социальные сети - это пространство, где они могут продемонстрировать свои отношения к другим людям, публично выражая свою привязанность. Более трети (37 %) подростков с опытом отношений (называемых в данном отчёте «подростковыми свиданиями») использовали социальные сети, чтобы дать понять партнёру, как сильно он ему нравится таким образом, чтобы это было видно другим людям в сети.

Подростки также используют других людей в социальных сетях для выражения публичной поддержки или одобрения романтических отношений. Почти две трети (63 %) подростков, имеющих опыт знакомств, размещали или ставили «лайк» в социальных сетях, чтобы выразить свою поддержку отношениям друзей. Девочки особенно склонны поддерживать отношения друзей в социальных сетях: 71 % девочек с опытом свиданий делали это, по сравнению с 57 % мальчиков.

Но даже если они используют социальные сети для проявления привязанности, демонстрации своих отношений и поддержки отношений своих друзей, многие подростки также выражают раздражение по поводу публичного характера их собственных романтических отношений в Сети.

Около 69 % подростков, имеющих опыт знакомств в Интернете, согласны с тем, что слишком много людей будут наблюдать за тем, что происходит в их отношениях; 16 % из этой группы «категорически» согласны с этим.

Большинство подростков, состоящих в романтических отношениях, предполагают, что они будут регулярно общаться со своим партнёром в течение дня.

В целом 85 % подростков, состоящих в романтических отношениях, ожидают известий от своего партнёра или любимого человека как минимум раз в день, а то и чаще;

- 11 % рассчитывают получать известия от партнёра ежечасно;
- 35 % через каждые 2-3 часа в день;
- 38 % раз в день.

Когда подростка спрашивают об ожиданиях его партнёра в их общении, вырисовывается похожая картина:

- 88 % подростков, состоящих в романтических отношениях, говорят, что их партнёр ожидает от них известий хотя бы раз в день;
- 15 % говорят, что от них ждут ежечасных сообщений;
- 38 % через каждые 2-3 часа в день;
- 35 % раз в день.

Когда речь заходит о том, как провести время с любимым человеком, подростки говорят, что СМС-сообщения являются основным способом, а телефонные звонки и личные встречи сочетаются с другими цифровыми средствами поддержания связи [52].

6.3. Технологии меняют подростковую романтику

Родителям на заметку

Тема подростковой романтики и секса всегда была острой, но современные цифровые технологии позволили повысить градус напряжения. Некоторые родители легко и открыто общаются со своими подростками по поводу всего амурного, в то время как другие считают эту тему болезненно неловкой и стараются её избегать, но цифровой мир заставляет по-новому взглянуть на некоторые из вечных проблем, связанных с наступлением совершеннолетия. Независимо от того, когда вы будете готовы к разговору на данную тему, учтите один важный момент, любопытство подростка (к лучшему или худшему) будет удовлетворено в Интернете.

Подростки действительно могут найти в Сети материалы откровенно сексуального характера. Все новые исследования говорят о тревожном месте, которое занимает порнография в жизни молодых людей. Например, в новом обзоре исследований говорится о том, что воздействие откровенно сексуальных и сексуально оскорбительных материалов связано с увеличением числа случаев насилия на свидании. Что касается более позитивных моментов, то подростки также

обращаются к Интернету за информацией об отношениях и сексуальном здоровье.

Так, в одном из недавних отчётов было обнаружено, что уровень подростковой рождаемости и инфекций, передающихся половым путем, снизился в тех сообществах, где улучшился доступ к высокоскоростному Интернету. Исследователи пришли к выводу, что снижение числа рождений среди подростков не было однозначно связано с изменением числа абортов и, скорее всего, частично объяснялось расширением доступа к информации о контрацепции и способах её получения.

Родители могут решить эти проблемы, поговорив с подростком о порнографии и направив его либо к надёжной информации в Интернете, либо к книгам о здоровой сексуальности, которые могут послужить отличным источником информации для детей и подростков.

Некоторые подростки могут спокойно просматривать сайты, посвящённые сексуальному образованию, вместе с родителями, в то время как другие предпочтут получить текстовое сообщение от своих родителей («Делюсь без комментариев сайтом с достоверной информацией...»). А некоторые будут рады уклончивому подходу, например, если ваш подросток упомянет, что у его одноклассника есть серьёзная девушка, вы можете сказать: «Если им это нужно, я надеюсь, они знают, что можно ознакомиться с информацией о здоровье и отношениях, которую ХХХХ размещает в Интернете» [24].

Насилие на свидании может быть цифровым

Родителям стоит поговорить со своими подростками о жестоких отношениях, и разговор о плохом обращении с ними в цифровом формате будет хорошим началом. По данным опроса, более половины девочек и мальчиков-подростков встречались с человеком, который пытался следить за ними или контролировать их: писал СМС-сообщения так часто, что это вызывало дискомфорт, ожидал немедленного ответа, спрашивал пароли, отслеживал их местоположение или социальную активность.

В отчётах недавних исследований говорится, что почти половина подростков состояла в отношениях с партнёром, который использовал цифровые технологии против них: распускал слухи, публиковал постыдные или обидные сообщения или угрожал по Сети. Примерно

треть подростков сталкивалась с сексуальным принуждением с помощью цифровых технологий: на них оказывали давление, заставляли заниматься сексом по Сети, они получали нежелательные сексуальные изображения или побуждали их отправить свои, а также без разрешения отправляли свои фотографии в обнажённом виде другим людям.

Беседуя с подростками о принудительных отношениях, мы должны признать, что если кто-то постоянно хочет знать, чем ты занимаешься в каждую минуту дня, это может выглядеть как очень близкие отношения, но здоровые отношения основаны на доверии и поддержке, а не на шпионаже или запугивании.

Родители должны знать, что подростки испытывают огромное облегчение, когда напоминают им о необходимости предупредить взрослого, если они беспокоятся о своём здоровье или безопасности друга. Насилие на свиданиях в Сети полностью относится к этой категории, поскольку, что неудивительно, в некоторых исследованиях оно было связано с физической и сексуальной виктимизацией, особенно в отношении девочек.

Отношения могут стать круглосуточными

Трудно представить, что что-то может повысить интенсивность первой любви подростка, но цифровые технологии, похоже, сделали своё дело в этом вопросе. Подростковые пары просыпаются вместе по смс или звонку, общаются по дороге в школу, общаются лично в течение дня, не прекращая переписываться, делают домашние задания по Сети, а затем виртуально общаются в Интернете перед сном. Большинство подростков продолжают дружить и заниматься спортом даже тогда, когда у них есть здоровые, хотя и не завязывающиеся, романы. Тем не менее важно понимать, что означает для подростка конец вездесущих отношений. Помимо того, что подросток переживает сердечную боль, ему приходится искать новый способ начинать и заканчивать каждый день и заполнять большую часть своего дневного времени. Влюблённые подростки обычно быстро восстанавливаются, но родителям не стоит недооценивать масштаб потери в краткосрочной перспективе.

Современные цифровые технологии приносят новые повороты в извечные «американские горки» подростковой романтики. Возможно, наши подростки знают больше, чем мы, об онлайн-мире, но

мы знаем больше о романтическом мире. Даже если их личная жизнь не похожа на ту, которую мы помним, мы всё равно обязаны найти способы оказать подросткам поддержку и помочь им [24].

Вопросы для самоконтроля

1. Какие негативные аспекты имеют романтические отношения подростков согласно ранним исследованиям?
2. Какие благоприятные и неблагоприятные последствия имеет партнёрское поведение подростков?
3. Чем отличается подростковые романтические отношения от отношений зрелых взрослых людей?
4. Что ограничивает возможности исследователей дать определение подростковому романтическим отношениям?
5. Какие типы отношений подростков выявляет большинство исследователей?
6. Что является ключом к формированию эмоциональной привязанности?
7. Что оказывает негативное влияние на романтические отношения подростков?
8. Какая доминирующая точка зрения является определяющей в исследованиях подростковых отношений?
9. Что не учитывают теории привязанности в отношении подростковых романтических отношений?
10. Какие аспекты жизни подростков существенно влияют на их романтический опыт?
11. Что является центральным компонентом нормального развития подростка? Почему?
12. Какие отношения между подростками могут способствовать их развитию, а какие – отвлекать от учёбы?
13. В чём состоит польза партнёрских отношений подростков и от чего они зависят?
14. Что влияет на время наступления и качество партнёрских отношений в подростковый период?
15. Что предоставляют сетевые коммуникационные платформы молодым людям?
16. Какие риски создают сетевые платформы для подростков?
17. Какую роль играет сетевое пространство для подростков?

18. Как используют подростки цифровые социальные медиа?
19. Какой приемлемый способ расставаний существует для современных подростков?
20. Как часто современные подростковые пары, состоящие в романтических отношениях, общаются?

Практические занятия

Задание 1. Рассмотрите «Концептуальную модель отношений подростков». [Схема 1. Приложение 10.](#)

Опишите концепцию отношений современного подростка.

Обсудите эту концепцию в группе.

Выразите своё мнение аргументированно: В чём вы согласны/не согласны? Почему?

Задание 2. Рассмотрите «Концептуальную модель предвестников и последствий романтических отношений подростков». [Схема 2. Приложение 10А.](#)

Опишите концепцию отношений современного подростка.

Обсудите в группе.

Выразите свою точку зрения с помощью убедительных доводов.

Задание 3. Подготовьте презентацию на тему «Романтические отношения подростков в цифровую эпоху» (для родителей).

Используйте лекцию 6 и дополнительную литературу.

ПРОГРАММА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРЕВЕНЦИИ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Блок I. РАБОТА ПЕДАГОГОВ С РОДИТЕЛЯМИ

В данной Программе предоставлены инструменты, которые помогут вам выявить тревожные признаки, определить границы, исправить проблемы и закрепить семейные правила пользования цифровыми технологиями.

Мы надеемся, что после изучения данной Программы у вас появится более чёткое понимание опасностей в использовании цифровых технологий детьми, а также обучитесь некоторым реальным стратегиям, которые вы сможете применить в своей практике воспитания детей.

Часть 1

Чрезмерное использование цифровых технологий

Программа превенции поможет вам распознать потенциальную опасность и предоставит инструменты для обучения и защиты детей от эмоциональных и физических угроз, связанных с использованием цифровых технологий. Она также поможет вам научиться устанавливать границы использования технологий, чтобы ваша семья могла найти баланс между виртуальным и реальным миром.

Мы определяем цифровую технологию как любое электронное устройство, которое можно включить или выключить:

- *Компьютеры*
- *Игровые устройства*
- *Мобильные телефоны*
- *Телевизоры*
- *Цифровые музыкальные плееры*
- *Портативные компьютеры и планшеты*
- *Детские интерактивные и «говорящие» игрушки*
- *DVD-плееры*
- *Цифровые диктофоны*

Технологии - это не плохо! Мы признаём, что эти устройства и решают, и создают проблемы. Например, когда вы даёте детям их собственные мобильные телефоны, это позволяет вам постоянно

следить за тем, где они находятся (при условии, что они держат их заряженными и не теряют). В то же время они могут общаться с кем хотят, когда хотят и говорить всё, что хотят, без вашего ведома. Прошли те времена, когда нужно было знать, кто звонит вашему ребёнку, и наоборот. По сути, решение одной проблемы создаёт целый ряд других проблем. С учётом того, что с конца 1990-х годов число подключений к Интернету в домах неуклонно растёт, у детей появляется всё больше возможностей для общения с неизвестными вам «друзьями», что создаёт ещё больше проблем.

Британский антрополог Робин Данбар заявил, что люди могут поддерживать только 150 социальных отношений, основанных на когнитивных способностях. Это число получило название «число Данбара». Исследование Данбара демонстрирует, что человек не способен знать более 150 человек, и показывает, как каждый человек в этой группе имеет связи друг с другом. Очевидно, что определение «друзей Данбара» значительно отличается от определения «друзей Facebook». Среди 18-25-летних пользователей Facebook в среднем более 600 друзей [86].

Современные дети всю свою жизнь проводят на связи. Марк Пренски, эксперт в области образования и влияния цифровых технологий на обучение, называет их «цифровыми аборигенами». Он описывает их как «первое поколение, которое провело всю свою жизнь в окружении компьютеров, видеоигр, цифровых музыкальных плееров, видеокамер, мобильных телефонов, разных игрушек и инструментов цифрового века».

По оценкам М. Пренски, к моменту поступления в колледж эти «цифровые аборигены» проведут около 5 000 часов за чтением, более 10 000 часов за видеоиграми и 20 000 часов за просмотром телевизора [92].

Добавьте к этому количество времени, которое молодые люди тратят на выполнение курсовых работ, переписку с друзьями, проверку социальных сетей и чтение электронной почты, и вы начнете понимать, насколько сильно цифровые технологии влияют на их жизнь. Учитывая эти цифры, можно сказать, что это пугающая реальность.

1.1. Зависимость от чрезмерного использования цифровых технологий

Термин «технологическая зависимость» в настоящее время является немедицинским термином для описания наблюдаемого поведения. Люди часто говорят о зависимости вскользь: «*Я пристрастился к этим чипсам*» или «*Он так пристрастился к этой игре*». Зависимость состоит из двух основных компонентов. Первая - это поведение, которое вызывает проблему (например, игра в видеоигры); вторая часть связана с постоянством этого поведения. Если человек продолжает демонстрировать такое поведение или думать о нём, несмотря на негативные последствия, это можно считать аддиктивным расстройством.

Диагностическое статистическое руководство (DSM) - американский золотой стандарт психологии, только в 2013 году добавило термин «аддиктивные расстройства», хотя так и не дало полного определения «зависимости». Исследования в этой области были не столь однозначны, поэтому расстройство от Интернет-игр было помещено в раздел «Условия для дальнейшего изучения», что означает, будут проведены дополнительные исследования, чтобы установить руководящие принципы для официального диагноза. [6]

При работе с детьми мы предпочитаем использовать фразу «чрезмерное использование технологий», а не «зависимость» по двум основным причинам.

Причина первая: дети ещё растут и развиваются. У детей ещё не сформированы навыки критического мышления, и навешивание на них ярлыка расстройства может иметь далеко идущие пагубные последствия. Неверным будет сравнение ребёнка, «пристрастившегося» к технологиям, со взрослым, страдающим зависимостью от наркотиков или азартных игр.

У взрослого диагноз «расстройство» ставят, когда он теряет работу или разводится, потому что его действия (например, употребление наркотиков или алкоголя) стали нездоровыми. Взрослый обладает навыками критического мышления, чтобы определить, как ему реагировать. Он может решить, примет ли он диагноз и обратится за помощью, чтобы попытаться справиться с ним, будет ли относиться к диагнозу как к костылю, чтобы объяснить своё поведение, или вообще проигнорирует диагноз.

У ребёнка диагностируют расстройство, когда он не успевает в школе, теряет друзей или набирает вес из-за чрезмерного увлечения технологиями. Ребёнок ещё не обладает навыками критического мышления, чтобы справиться с диагнозом. Мы считаем, что ставить детей в одну категорию с алкоголиками и игроманами - безответственно.

Причина вторая: люди будут относиться к ребёнку с ярлыком «зависимый» по-другому и, возможно, несправедливо. Как только на ребёнка навешивается ярлык зависимого, взрослые в его жизни, скорее всего, будут воспринимать его как зависимого и ожидать от него зависимого поведения.

В конечном счёте для постановки официального клинического диагноза «интернет/компьютер/видеоигровая зависимость» потребуются экстремальное использование технологий с серьёзными вредными последствиями, чтобы квалифицироваться в соответствии с медицинскими рекомендациями. Для официального диагноза ребёнок должен продемонстрировать неврологические осложнения, психологические нарушения и социальные проблемы, влияющие на повседневную жизнедеятельность.

Должен ли этот клинический диагноз и лечение быть занесены в постоянную медицинскую карту ребёнка, что ставит его в один ряд с людьми, борющимися с игровой, алкогольной, наркотической и другими зависимостями? Мы считаем, не должен.

В Программе мы чаще используем термин «чрезмерное использование технологий», поскольку считаем, что он более точно описывает проблемы и поведение, которые проявляются у большинства детей. И хотя использование технологий может в значительной степени способствовать возникновению проблем с поведением, технически оно не подпадает под определение «зависимости».

Хотя формальный диагноз остаётся предметом обсуждения, наши коллеги в своих исследованиях используют в качестве описания словосочетание «интернет-зависимость» или «технологическая зависимость». Хотя мы предпочитаем «чрезмерное использование технологий», мы также будем иногда использовать фразу «технологическая зависимость», потому что именно её чаще всего использует широкая общественность, включая родителей, для

описания поведения или проблемы, а также для поиска в Интернете при обращении за помощью.

Наша цель - защитить детей и предоставить родителям помощь и руководство, необходимые для успешного развития их детей.

1.2. Искушение для родителей- «скользящая дорожка»

Настойчивый четырёхлетний ребёнок, который пятый день подряд хочет посмотреть мультфильм «Frozen», или 12-летний подросток, который постоянно просит поиграть в игры на планшете, демонстрируют экстремальное поведение, и вам надо всерьёз задуматься о том, что виной всему- чрезмерное использование технологий или зависимость от них. Раздражает ли поведение ребёнка? Да. Является ли оно зависимым? Не обязательно.

Искушение родителей уступить требованиям - вот где начинается «скользящая дорожка». Иногда трудно найти убедительные доводы, чтобы сказать «нет», и, давайте посмотрим правде в глаза, гораздо проще сказать «да». Технологии часто являются лёгким выходом. Когда вы усаживаете своих детей перед компьютерами, игровыми приставками, телевизорами и смарт-устройствами, у вас меньше отвлекающих факторов. чтобы подготовиться к работе, приготовить ужин, насладиться тишиной или выкроить пару часов для работы по дому.

Поднимите руку, если вы усаживали своих детей перед «образовательными» программами, чтобы сделать свои дела по дому. Да, многие родители так делают.

Слишком частое использование технологий порождает грубое поведение

История Бетси (Канада):

После нескольких недель использования технологий в качестве няни мама Бетси рассказала, что её пятилетний ребенок больше не искал свой любимый розовый карандаш для рисования или кукол для игры. Она хотела играть только в компьютерные игры. Бетси стала чаще спорить с матерью, вступая в перепалки, когда мама пыталась выключить электронику. Вместо того чтобы бороться, мать Бетси пришла к выводу, что проще уступить требованиям дочери, чтобы она могла сама заниматься домашними делами.

Знакомый сценарий?

Обычно дети хотят использовать технологии всё чаще и чаще, как только они начинают ими пользоваться. Как бы трудно это ни было, задача родителей вводить ограничения и устанавливать границы. Раннее знакомство детей с технологиями заложит основу, которая может предотвратить чрезмерное их использование.

Активный и здоровый образ жизни, но недостаток компьютерной грамотности

История Брайана (США):

Родители Брайана всегда очень строго следили за тем, чтобы он проводил время в Интернете. Вместо этого они занимали его и его брата игрой в многочисленных спортивных командах и активным отдыхом. В то время как большинство детей после школы смотрели телевизор или играли на компьютере, братья играли на улице до обеда. Оба мальчика были активными и здоровыми, но когда мать Брайана встретила с учителями его восьмого класса, она обнаружила, что он отстаёт от своих сверстников на уроках, где требуется знание компьютера. Учителя указали на недостаток компьютерной грамотности Брайана как на причину для беспокойства относительно его готовности к старшим классам.

История Брайана демонстрирует, как важно находить баланс. Мы советуем родителям с осторожностью относиться к времени, которое дети проводят за компьютером, особенно когда они ещё маленькие. Когда они перейдут в среднюю и старшую школу, технологии станут значительной частью их учебной и социальной жизни.

Вам необходимо помочь вашим детям развить уровень компетентности, который позволит им добиться успеха и научиться находить баланс для активного и здорового образа жизни.

Кто кого обучает?

Кто из родителей не просил ребёнка помочь запрограммировать какое-нибудь устройство, разобраться с получением голосовой почты или завести аккаунт в социальных сетях? Большинство родителей привыкли полагаться на своих детей в том, что касается понимания того, как пользоваться новым телефоном, компьютером или почти всем, что требует понимания цифровых технологий. Для того чтобы

научить детей равновесию, важно понимать мир технологий, с которым сталкиваются наши дети, а значит, родителям необходимо научиться самим пользоваться современными технологиями.

Родителям, которые не знакомы с различными технологиями, будет сложно следить за их правильным использованием, и, что ещё хуже, они сами могут оказаться в стороне от жизни своих детей. Аналогично, если вы резко ограничите использование технологий вашими детьми, и они могут оказаться в изоляции от сверстников и отстать в учёбе.

Всемирная паутина

Несомненно, возможность круглосуточного общения в режиме онлайн имеет и свои преимущества:

- Интернет предоставляет доступ к таким объёмам информации, которые никогда не смогла бы вместить школьная библиотека;

- учащиеся могут мгновенно общаться и узнавать о культурах всего мира. (Те, кто вырос в 1980-е годы и раньше, помнят, как у них были друзья по переписке и как томительно было ждать ответа неделями);

- школы используют социальные сети для распространения информации о заданиях и общения с родителями и учениками;

- при правильном использовании социальные сети могут предоставлять актуальные новости, информацию о текущих тенденциях и поддерживать связь между людьми, разделёнными расстоянием.

Дети должны быть знакомы со всеми видами технологий для общения, учёбы и будущей работы. Поэтому воспитание здорового, уравновешенного ребёнка требует, чтобы родители знали о постоянно развивающихся технологиях, об опасностях и преимуществах круглосуточного доступа к ним.

Знать, чем занимаются ваши дети в Интернете

История отца двоих детей (Россия):

Сергей Павлович, 48-летний отец двоих детей, получил на день рождения новый ноутбук, хотя не очень-то и хотел его иметь. Он любил пользоваться семейным компьютером, чтобы проверять электронную почту и иногда искать информацию в Интернете. Дети постоянно сидели в Интернете, выполняя домашние задания, - так считали он и его жена.

Сергей Павлович откладывал настройку своего нового ноутбука, потому что никак не мог найти инструкцию по эксплуатации. Но он не знал, что она уже была установлена в нём. Всё, что ему нужно было сделать, - это подключить ноутбук к сети, включить его и следовать подсказкам. Когда он наконец попробовал, то не смог ответить на многие подсказки, потому что не понимал терминологии.

В конце концов он успешно настроил ноутбук с помощью своих сыновей. Однако, несмотря на все эти усилия, он использовал компьютер только для того, чтобы раскладывать пасьянс, который прилагался к пакету программ, и изредка проверять электронную почту.

Сергей Павлович никогда не узнает и не поймет, чем занимаются его дети в Интернете, потому что он не говорит на их языке и не понимает их виртуальной культуры.

Как и многие подростки, его дети проводят в социальных сетях гораздо больше времени, чем за выполнением домашнего задания. Отказавшись узнать больше о том, как всё устроено, Сергей Павлович не знает, чем на самом деле занимаются его дети. Теперь он не знает, подвержены ли его дети риску чрезмерного использования технологий и их негативным последствиям.

Родителям не надо становиться экспертами в области технологий или устанавливать профили на каждой платформе социальных сетей, но родителям важно знать о технологиях достаточно, чтобы понимать, чем занимаются их дети в Интернете. Зная, какие существуют инструменты и как они работают, легче контролировать и регулировать то, чем занимаются дети.

Строгие родители ограничивают социальную жизнь

История Анны (Россия):

Анне не разрешали иметь мобильный телефон до 18 лет, потому что её родители слышали страшные истории о том, что происходит, когда у подростков появляются мобильные телефоны. Её родители считали, что раз они обходились без мобильных телефонов, когда росли в 1980-х годах, то и их дочь сможет сделать то же самое.

Анне также не разрешали заводить аккаунты в социальных сетях. Её родители не пользовались социальными сетями, а поскольку они также слышали тревожные истории о различных платформах социальных сетей, то не хотели рассматривать их потенциальные преимущества.

Анна часто оставалась на выходных без друзей, потому что они планировали свои встречи по смс и сообщениям в социальных сетях. Они часто забывали позвонить ей на домашний телефон, чтобы сообщить, куда они собираются, и она начала чувствовать себя оторванной от своей социальной группы, что привело к её дальнейшему отчуждению. Вскоре у неё начались признаки депрессии.

В данном случае ограничения в использовании технологий вызвали проблемы у Анны схожие с теми, которые наблюдаются у детей, злоупотребляющих технологиями.

Оградить детей от использования смартфона или социальных сетей может показаться хорошей идеей, но родители не могут просто предотвратить чрезмерное использование технологий, полностью ограничив доступ к ним своих детей. Чтобы защитить детей от опасностей и научить их делать правильный выбор, родители должны больше понимать и меньше бояться.

Технологии повсюду

Сегодня школы требуют, чтобы ученики пользовались Интернетом для выполнения заданий, проведения исследований, общения с учителями и отслеживания успехов в учёбе. Некоторые школы даже пропагандируют «безбумажные» дни, когда все учебные задания выполняются с помощью технологий. Современные дети растут в эпоху, когда отсутствие доступа к Интернету и компьютерам приведёт к тому, что они не смогут выполнить базовые образовательные требования и, что еще хуже, станут отставать в учёбе.

Родители должны устанавливать разумные ограничения на доступ детей к технологиям, но при этом они должны поощрять и помогать им развивать интеллектуальное любопытство и понимать новые захватывающие технологии.

Звучит противоречиво? Все сводится к установлению ограничений и внимательности.

Мы не можем точно сказать вам, сколько времени ваша семья должна проводить в Интернете или каковы должны быть правила использования технологий - это ваша работа!

Список дел

- Не ставьте своим детям диагноз - «технологическая зависимость».
- Начните принимать меры по предотвращению чрезмерного использования технологий.
- Придерживайтесь правил пользования технологиями, которые вы установили для своих детей и членов семьи.
- Не сдавайтесь, как бы они ни старались измотать вас психологически.
- Помните, то, что вы делаете или не делаете в отношении использования технологий вашими детьми, может привести к циклу зависимости от них и проблемам в дальнейшем.
- Признайте, что технологии играют важную роль в современном обществе - речь не идёт о том, чтобы использовать всё или ничего.
- Стремитесь к балансу использования технологий в семье.

Часть 2

Цифровые технологии и мозг человека

Чтобы родители могли принять взвешенное решение относительно «экранного времени», важно понимать биологические последствия чрезмерного использования цифровых технологий.

В настоящее время существуют две важные области, в которых ведутся исследования: влияние технологий на структурное развитие мозга и влияние технологий на химию мозга.

2.1. Исследования о мозге зависимых подростков

Исследование, опубликованное в [European Journal of Radiology, 12*](#) показало, что у подростков, которые чрезмерно играют в видео- или Интернет-игры, наблюдается нарушение структуры белого вещества, соединяющего области мозга, которые участвуют в генерации и обработке эмоций, принятии решений и когнитивном контроле. В целом, по данным исследования, мозг таких подростков структурно отличается от мозга их сверстников, не играющих в игры. Дети, у которых

наблюдаются подобные изменения в белом веществе мозга, могут иметь задержки в развитии, трудности с обработкой информации и проблемы с поддержанием отношений [92].

Дофамин - это химическое вещество, выделяемое в нашем мозге, которое регулирует стресс, способствует спокойствию и в целом управляет психическим состоянием. Химические вещества мозга, управляющие настроением и чувствами, у людей, чрезмерно использующих технологии, отличаются от тех, кто не подвергается чрезмерному воздействию технологий. Поскольку высвобождение дофамина нарушается, а белое вещество мозга начинает структурно изменяться, это негативно сказывается на настроении и личностных качествах ваших детей.

[European Journal of Radiology, 12 - Международный журнал, который публикует информацию о развитии радиологии.](#)

Центры принятия решений и структурные изменения в мозге

Всё, что мы делаем, способно изменить структуру мозга. Даже после начального развития мозг способен восстанавливаться, регенерировать и обрастать новым мозговым веществом на протяжении всей взрослой жизни благодаря тому, что в медицине называется «пластичностью».

В исследовании, опубликованном в 2003 году в журнале «Нейронаука», было проанализировано, как работает мозг музыкантов и выявлено, что объём серого вещества, которое отвечает за контроль всех функций организма, в тех областях, которые чаще всего используются музыкантами, был самым высоким у профессионалов, промежуточным у музыкантов-любителей и самым низким у немусыкантов. У струнников выпуклости расположены на одной стороне моторной коры, поскольку они контролируют только одну руку, а у клавишников - на обеих, поскольку игра на фортепиано требует чёткого контроля обеих рук.

Исследование 2006 года показало, что у лондонских таксистов гиппокамп значительно больше, чем у водителей автобусов. Эта область мозга специализируется на пространственной информации для навигации, и водители такси гораздо чаще пользуются навигацией, чем

водители автобусов, которые просто следуют заданным маршрутам [90].

Итак, если наш мозг постоянно развивается и меняется, почему мы должны беспокоиться о наших детях и их использовании технологий? Кто-то может возразить, что если мы можем структурно улучшить и сформировать свой мозг, будучи взрослыми, то нам не стоит так беспокоиться о технологиях и их влиянии на мозг детей. На самом деле развитие префронтальной коры головного мозга полностью завершается только к 25 годам.

Это область, отвечающая за суждения, контроль импульсов, долгосрочное планирование и принятие решений.

Если у вас дома живёт подросток, который импульсивен, самолюбив и идёт по жизни без плана, вы, вероятно, только что тяжело вздохнули.

Ответ заключается в том, что неограниченный или неконтролируемый доступ к технологиям в критические периоды развития мозга может иметь значительные негативные последствия. Исследования ещё слишком новы, чтобы определить, есть ли долгосрочные последствия, которые нельзя исправить, но нам бы не хотелось рисковать.

Подростки предпочитают играть всю ночь напролёт, несмотря на то что страдают от негативных последствий, чувствуют себя слишком уставшими, рассеяны и невнимательны в школе. Они импульсивно отправляют неуместные текстовые сообщения, содержащие изображения обнажённой натуры или издевательские высказывания. Эти негативные социальные, академические и физические последствия могут и будут возникать из-за импульсивного, неправильного принятия решений, связанного с ещё не полностью развитой лобной долей мозга.

Чрезмерное использование технологий изменяет мозг во многих областях в один из самых активных периодов его развития, и эти изменения способствуют возникновению целого ряда серьёзных проблем [93].

Трудности в решении социальных конфликтов

Мозг создан для того, чтобы принимать разные социальные вызовы и справляться с конфликтами как часть нормального развития. Эти социальные вызовы, по сути, исчезают для подростков, потому что они могут выйти в Интернет, чтобы избежать тех конфликтов, которым они должны учиться.

Если к неразвитой префронтальной доле мозга, склонному к незрелым решениям и импульсивному поведению, добавить чрезмерное воздействие технологий, то мы получим:

- **высокий уровень аффективных расстройств и зависимостей среди подростков;**
- **высокий уровень депрессии;**
- **увеличение числа самоубийств среди подростков;**
- **рискованное поведение более рискованным.**

Участки мозга, которые используются для остановки потенциально рискованного поведения, у пользователей цифровых технологий недостаточно развиты. Это известно, как растормаживание - импульсивное поведение, ведущее к немедленному удовлетворению без учёта прошлого опыта и будущих последствий. Расторможенность отлично подходит для геймеров: чем смелее он ведёт себя в игре, тем выше вероятность, что он добьётся успеха. В реальном мире это может быть опасно. Знание того, когда нужно проявить сдержанность, помогает нам оставаться в безопасности [90].

История Челси и Брианны (США):

Четырнадцатилетняя Челси случайно отправила своей подруге Брианне фотографию себя частично обнаженной. Это сообщение должно было отправиться онлайн-бойфренду Челси, симпатичному 17-летнему сёрферу, с которым она никогда не встречалась лично, потому что он жил в другом штате. Челси отмахнулась от ошибочной фотографии и сказала, что это не её тело. Брианна почувствовала, что что-то не так, и рассказала об этом своей маме, которая работала в правоохранительных органах. Мама Брианны немедленно сообщила в полицию, а та связалась с родителями Челси. Полиция начала расследовать ситуацию, отслеживая обмен сообщениями между Челси и её парнем-сёрфером. Они обнаружили очень серьёзный роман в Интернете и план первой встречи. Парень оказался 40-летним мужчиной, выдававшим себя за подростка. Когда он явился в школу Челси, чтобы встретиться с ней, его арестовали. В его багажнике полицейские нашли верёвку, скотч, лопату и щелочь.

Родители Челси ничего не подозревали и ничего не знали об интернет-романе дочери. Пока Челси отдавала все силы так называемым отношениям, она продолжала выполнять школьные задания, но стала немного отстранённой. Её родители заметили некоторые изменения, но отнесли их к «обычному» поведению подростка.

Как эта история связана с развитием мозга?

Ранее мы говорили о том, что люди с неразвитыми лобными долями более склонны к принятию импульсивных решений.

Сейчас Интернет открывает детям доступ к опыту и возможностям, к которым они раньше не имели. Теперь последствия, с которыми они могут столкнуться, приняв неверное решение о размещении информации в Сети, могут иметь пугающие последствия. Мы знаем, что чрезмерное использование технологий может изменить развитие детского мозга, и мы также знаем, что это может негативно повлиять на суждения детей.

История Челси не для того, чтобы предположить, что такое может быть во всех случаях. Мы приводим этот пример, чтобы подчеркнуть, как важно учитывать, насколько уязвимы ваши дети. Их мозг не развит настолько, чтобы способствовать здравому суждению, а чрезмерное использование технологий могут создать реальную угрозу их безопасности.

Центры удовольствия и химия в головном мозге

Все, у кого есть дети, знают, какими требовательными они могут быть. Значительную часть этого можно объяснить структурной незрелостью их мозга. Другой важный компонент - это химия мозга. Исследования химии мозга особенно интересны. Достижения в области нейронаук позволяют учёным увидеть, как глоток кофе или одно текстовое сообщение влияют на мозг.

Дофамин - наиболее широко изученный нейромедиатор в науке. Это химическое вещество выделяется, когда мозг предвкушает вознаграждение или, когда мы достигаем цели. Это «приятное» химическое вещество побуждает людей продолжать заниматься чем-то приятным.

Когда ваш мозг говорит вам, что нужно найти любимое блюдо или поискать тот самый аромат духов, который напоминает вам о друге, это происходит потому, что ваш мозг вспоминает пережитый дофаминовый всплеск и хочет его повторить.

Ранние исследования указывали на то, что дофамин - это нейромедиатор, который позволяет вам испытывать удовольствие, но новые исследования показывают, что на самом деле дофамин отвечает за само поведение поиска, а опиоиды - это то, что вознаграждает нас за удовольствие.

Почему дофамин повышает общий уровень возбуждения и целеустремлённого поведения?

Потому что дофамин помогает вам оставаться сосредоточенным и мотивированным на поиск новых идей.

Что касается технологий, то,- как только вы начинаете искать, - особенно если получаете мгновенные результаты - остановиться очень сложно. Вспомните о своём смартфоне и о том, как часто вы проверяете электронную почту, текстовые сообщения и социальные сети. Удовольствие от получения новой информации заставляет ваш мозг хотеть большего.

В игровой индустрии разработчики и дизайнеры хорошо знают о дофамине и используют так называемую «петлю принуждения», чтобы люди продолжали играть бесконечное время.

Программисты работают над созданием такой системы вознаграждения для игрока, чтобы он захотел продолжить игру, чтобы заработать следующее вознаграждение. Можно утверждать, что это ничем не отличается от того, как табачные компании изучают научные основы никотина (также дофамина) и модифицируют свой продукт таким же образом. Дофамин лежит в основе большинства зависимостей.

Популярное игровое приложение опустошает банковский счёт

История Николь (Канада):

Когда Николь впервые увидела игру, она не поняла, почему её друзья постоянно говорят о популярном игровом приложении. Это была простая игра - настолько простая, что в неё могла играть её 8-летняя сестра. Она быстро прошла первые 20 уровней и обнаружила, что игра - отличный способ скоротать время между уроками, в ожидании автобуса и ночью, перед тем как заснуть.

По мере прохождения уровней она заметила, что они становятся всё более сложными и вызывают всё большее разочарование. Она нашла в Интернете форумы, на которых размещались «чаты»,

и подключила свою дебетовую карту к аккаунту в социальных сетях, чтобы платить небольшие взносы за продвижение вперед, а не ждать, пока её популярные друзья в социальных сетях пришлют ей вознаграждение. Ей нравилось крутить ежедневное колесо призов, и она даже научилась менять часы на своем iPhone, чтобы обмануть игру и заставить её думать, что прошло 24 часа, и таким образом получать больше призов.

Когда мама Николь получила уведомление из банка о том, что счёт её дочери переполнен, она была шокирована, увидев сотни списаний со счёта социальной медиа-платформы в размере от \$ 99 до \$119...

Предвкушение вознаграждения является неотъемлемой частью такого элементарного процесса, как питание, необходимого для выживания. Когда дофамин работает, именно это заставляет вас продолжать есть даже после того, как организм почувствует себя сытым. Это то, что заставляет вас искать что-то в Интернете даже после того, как вы нашли ответ на свой вопрос. Ваша дофаминовая система говорит, что хочет ещё. Неспособность мозга предвидеть следующее взаимодействие является ключом к эффекту дофамина.

Интернет - это идеальная система вознаграждения: вы никогда не знаете, когда и где получите следующее вознаграждение. Количество и качество информации играют важную роль в стимулировании дофаминовой системы. Маленькие дозы информации заставляют вас хотеть большего, что усиливает предвкушение. Например, так реагирует мозг на контент TikTok.

[TikTok \(«ТикТок»\) – сервис для создания и просмотра коротких видео, принадлежащий китайской компании ByteDance](#)

Текстовые сообщения и другие мгновенные сообщения настраивают вас на то, чтобы продолжать этот процесс снова и снова, поскольку дофаминергический процесс подпитывает мозг. Вознаграждения, стимулирующие выработку дофамина, не новы: именно они привели к эволюции человека.

Необходимо быть в курсе того, как наука и маркетинг объединяются и используют дофаминовое вознаграждение, чтобы стимулировать вас продолжать потреблять определенные продукты.

Часть 3

Система поощрения и технологии

Исследователи поведения обнаружили, что если вы хотите приучить животное к чему-то, постоянное поощрение этого поведения - не самая лучшая тактика.

На самом деле, наиболее эффективным режимом дрессировки является тот, при котором вы даёте животному вознаграждение через случайные промежутки времени. Животные, обученные по графику прерывистого подкрепления, усерднее работают за вознаграждение и продолжают также вести себя долгое время после того, как вознаграждение за поведение отменяется. Это работает даже тогда, когда поощрение прекращается, потому что животное привыкло к такому поведению, не получая вознаграждения.

Люди действуют точно так же. Эти действия людей можно увидеть в казино, в Лас-Вегасе (США). В азартных играх прерывистое подкрепление достигает своего наивысшего уровня. Когда случайным образом люди получают вознаграждение за то, что они опустили деньги в автомат, они снова возвращаются к этим игральным автоматам, надеясь на выигрыш в следующий раз. Помните о дофамине? Дофамин создаёт потребность положить больше денег в автомат в ожидании большой выплаты [90].

3.1. Научная основа прерывистого подкрепления человеческого поведения

Теперь давайте применим систему периодического поощрения к вашему дому. Когда вы случайно уступаете и разрешаете ребёнку посмотреть телевизор, поиграть в другую игру или подольше посидеть за компьютером, вы невольно создаёте самую сильную и эффективную систему поощрения - *систему периодического подкрепления*.

Взаимодействие со смартфоном, планшетом, компьютером или игровым устройством - это как Лас-Вегас для детей, только намного хуже.

Дети получают случайное вознаграждение (каждый раз, когда получают положительное сообщение, «лайк», и пр.), и, поскольку они

не видят ощутимых негативных последствий, они становятся зависимыми.

Зная, какими технологиями пользуются дети и как они работают, можно надеяться на то, что родители смогут контролировать их с помощью умеренности и воспитания.

В случае с детьми нужно просто обеспечить им постоянный контроль, убрать периодическое подкрепление из вашего воспитания и быть активным и присутствующим примером для подражания в их жизни.

Знание того, как мозг ищет информацию и реагирует на неё, помогает нам понять, как мы можем стать восприимчивыми к чрезмерному использованию технологий. Обучение детей тому, как дофамин влияет на их поведение, должно быть частью разговора, так же, как и обучение их осознанию опасности наркотиков и алкоголя.

Как только дети научатся распознавать и преодолевать систему - «петля принуждения», они обретут больше власти и контроля над технологиями.

Родителям также необходимо осознавать, читают ли они нотации или же выполняют сами то, что говорят и проповедуют своим детям [90; 93].

3.2. Как вы узнаете, что вам нужна помощь?

Когда у ребёнка травма, инфекция или другое недомогание, родители обычно ведут его к педиатру, чтобы выяснить, в чём дело и что можно сделать, чтобы помочь. Став опытным родителем, вы научитесь лучше понимать, когда следует обратиться за помощью. При более серьёзных травмах и заболеваниях врач порекомендует лечение. Если врач назначает правильное решение и лекарства, лечение помогает, жизнь возвращается в нормальное русло. Всё снова хорошо.

Когда речь идёт о психическом здоровье вашего ребёнка, выявить реальные проблемы гораздо сложнее, потому что дети проходят через множество эмоциональных стадий подъёмов и спадов. Кроме того, лечение психического здоровья связано с клеймом позора, что отталкивает родителей от желания вести своих детей на лечение.

Список дел

- Осознать, что чрезмерное использование технологий в раннем возрасте может навсегда изменить мозг ребенка.
- Когда действия вашего ребенка не имеют смысла, напомните себе, что область мозга ребёнка, отвечающая за принятие правильных решений, полностью развивается только к 25 годам.
- Практикуйте последовательность в своих поступках.
- Расскажите своим детям о дофамине и о том, как мозг ожидает вознаграждения, чтобы они были лучше подготовлены к тому, чтобы разорвать цикл, похожий на зависимость.
- Активно ищите любые признаки того, что ваш ребёнок страдает от чрезмерного использования технологий.
- Обратитесь к специалисту, если вы заметили изменения, которые вызывают у вас беспокойство.

Часть 4

Стратегии использования цифровых технологий

Использование технологий влияет на поведение, физическое благополучие, эмоциональное здоровье и навыки межличностного общения.

В этой части лекции мы подробно рассмотрим, как именно использование технологий влияет на эти сферы и как родители могут управлять своими семьями таким образом, чтобы свести к минимуму негативные последствия слишком большого количества экранного времени.

Мы можем с уверенностью сказать, что следующие поведенческие факторы напрямую связаны с чрезмерным использованием технологий. Это поведение детей можно наблюдать, и можно повлиять на время и интенсивность использования детьми технологий.

4.1. Поведенческие маркеры зависимости от технологий

Некоторые поведенческие факторы включают:

- повышенная потребность в использовании технологий;
- потеря интереса к ранее любимым увлечениям;
- количество времени, уделяемого технологиям;
- влияние на успеваемость в школе (снижение оценок);
- влияние на посещаемость школы;

- усиление конфликтов в семье.

Поведенческие маркеры чрезмерного использования или зависимости могут быть разными у разных детей. Хотя ваш ребёнок может не проявлять всех поведенческих признаков, он всё равно может быть в группе риска.

Большинство детей будут пользоваться компьютерами, игровыми устройствами, мобильными телефонами и Интернетом в течение длительного времени, если их не ограничивать. Точно так же, как они отказываются уходить с вечеринки по случаю дня рождения, непрерывно смотрят телевизор или часами играют с любимой игрушкой. Они будут упорно использовать технологии, если им это разрешить.

Многие родители используют устройства в качестве няньки, чтобы развлечь детей, пока они пытаются сделать дела: выпить кофе с другом, поужинать с супругом или выполнить любую другую работу по дому. Все так делают. Мы знаем, что нереально ожидать, что родители полностью прекратят это делать.

Если родители будут сводить электронное времяпрепровождение к минимуму, то риск чрезмерного использования будет менее вероятным.

Поведенческие проблемы начинают возникать, когда дети демонстрируют признаки того, что они не могут расстаться с техникой. Они отказываются её выключать, и чем больше они играют, тем больше времени им нужно на игру. (Вспомните лекцию о дофамине). Если все разговоры подростка крутятся вокруг технологий, то, возможно, у него проявляются поведенческие признаки чрезмерного их использования.

Чрезмерное увлечение играми разрушает мечты

История Тео (США):

Тео был отличником. Он был старшеклассником и любил играть в стратегические игры в Интернете. Он стал эффективным игроком и быстро проходил уровни. По сути, он входил в число лучших игроков мира. Когда он наконец достиг действительно сложного уровня, то большую часть времени проводил в раздумьях о том, как его пройти, чтобы продвинуться дальше. Тео стал поглощен поисками того, как пройти уровень, и стал проводить за компьютером большую часть выходных, пытаясь продвинуться вперёд.

Тео предстояло сдавать вступительные экзамены в колледж. Для подготовки он должен был посещать тренировочные занятия по SAT/ACT,

(тесты) но часто пропускал их, чтобы больше времени уделять игре.

Его родители были обеспокоены тем, сколько времени он проводит в своей комнате, но он убедил их, что готовится к экзаменам и выполняет домашние задания. Вместо того чтобы учиться, спать или общаться, Тео играл в Интернете до часу ночи и просыпался в школу, проспав всего пять часов. Он стал проводить всё меньше времени с друзьями.

Вечером накануне вступительного экзамена в колледж Тео пообещал себе, что ляжет спать в разумное время, чтобы хорошо отдохнуть перед экзаменом. Он сказал себе, что поиграет всего один час и ляжет спать в 10 вечера, но когда в следующий раз посмотрел на часы, было уже 3 часа ночи. Он боялся, что если уснет, то не успеет проснуться, чтобы успеть в центр тестирования, поэтому решил, что лучше не спать, чем пытаться уснуть на короткое время.

Хотя Тео чувствовал себя бодрым во время экзамена и считал, что набрал достаточно баллов, чтобы получить стипендию, он и его родители были шокированы, увидев, что его баллы находятся на уровне ниже 50 %.

Поскольку Тео всегда был хорошим учеником, а родители доверяли ему, они не посчитали нужным устанавливать ограничения для его онлайн-игр. К счастью, они распознали проблему достаточно рано, чтобы помочь сыну, и приняли меры, чтобы он смог пересдать вступительные экзамены в колледж.

Поведенческие признаки чрезмерного использования технологий:

- потеря времени;
- проведение меньше времени с друзьями;
- неспособность управлять временем;
- обман родителей, учителей, друзей;
- снижение успеваемости;
- недостаток сна, усталость.

Строгость родителей действительно работает История Татьяны (Россия):

На свой двенадцатый день рождения Татьяна получила от бабушки и дедушки портативную игровую систему. Она была в восторге, потому что её друзья говорили об одной игре с восторгом, и теперь Татьяна могла присоединиться к ним. Первую неделю она играла в эту игру, когда была дома. Родители предоставили ей доступ к игре с некоторыми ограничениями: она могла пользоваться игровым устройством дома перед сном при условии, что её домашнее задание было выполнено.

После первой недели игры Татьяна начала проносить устройство в спальню, чтобы продолжать играть до поздней ночи. Когда родители зашли к ней в спальню и обнаружили, что она играет, они запретили ей пользоваться устройством в течение недели. Первый день без игры был для Татьяны тяжёлым, и она обвинила родителей в жестокости. На второй день она пожаловалась, что они слишком строги к ней, но родители не успокоились. На четвёртый день Татьяна перестала просить. Через десять дней она попросила вернуть ей игровую систему, но пообещала больше не нарушать правила.

Родители похвалили её за то, что она взяла на себя ответственность и осознала необходимость следовать правилам. Они также поговорили с ней о том, как самостоятельно регулировать время, которое она проводит за технологиями.

Хотя Татьяна любила свою новую игру и играла в неё при любой возможности, она смогла отвлечься от игровой системы, пока родители следили за соблюдением ограничений. Она даже пережила период, когда её «не было видно, не было слышно».

Мы считаем, что чрезмерное использование технологий определяется не желанием ребёнка пользоваться технологическими устройствами или частотой их использования, а тем, как он реагирует на ограничения, и его способностью устанавливать свои собственные границы.

Например, если вы решили, что ваш ребёнок может пользоваться компьютером только 30 минут утром, обязательно расскажите о по-

следствиях несоблюдения этого правила. Если он превысит лимит времени, то может лишиться следующих 30 минут или столкнуться с другими последствиями, о которых вы договорились. Те же правила можно применить и к мобильным телефонам. Если вы обнаружили, что ваш ребёнок проносит мобильник в свою комнату после отхода ко сну, то подходящим последствием может стать лишение его мобильного на один день или более.

4.2. Поведенческие стратегии

<p>Поведенческие проблемы, вызванные чрезмерным использованием цифровых технологий, могут привести к тому, что дети теряют интерес к хобби, бросают внеклассные занятия и начинают уделять чрезмерное количество времени занятиям, связанным с технологиями. Чрезмерное использование технологий может негативно сказаться на их успеваемости в школе и привести к усилению конфликтов в семье.</p>	
<p><i>Цель – привить ответственность и хорошие привычки у ребёнка</i></p>	
<p>Установление ожиданий для вашего подростка</p> <p>При чрезмерном использовании технологий часто замечается у детей отсутствие гигиены и ухоженности: дети не чистят зубы, не принимают душ и не расчёсывают волосы, не говоря уже о склонности носить грязную одежду и иметь длинные и грязные ногти.</p>	<p>Чтобы привить ответственность, рекомендуем поручать работу по дому своим детям, независимо от их возраста.</p> <p>Следует ожидать, что все члены семьи будут вносить свой вклад в ведение домашнего хозяйства.</p> <p>Необходимо составить график выполнения обязанностей всех членов семьи.</p> <p>В графике обязанностей должно быть чётко указано, какие обязанности возложены на того или иного ребёнка, а также частота и сроки выполнения заданий.</p> <p>Другой вариант распределения обязанностей, который выбирают некоторые семьи, - написать каждую обязанность на небольшом листе бумаги и положить в коробку. Затем каждый ребёнок выбирает свою обязанность (обязанности) в случайном порядке, и это те обязанности, которые он должен выполнить за неделю.</p> <p>Какой бы метод вы ни выбрали, очень важно включать работу по дому в жизнь ваших детей. Это готовит их к самостоятельной жизни и учит их важности вклада в домашнее хозяйство.</p>

<p>Установление правил использования технологий</p> <p>Дети иногда ведут себя как профессиональные попрошайки. Когда они хотят добиться своего, они могут быть неумолимы.</p> <p>Когда вы устали повторять «нет», вы можете в конце концов сказать: «Хорошо, но не очень долго». Это и есть начало развития поведенческих проблем.</p>	<p>Самое важное, что вы можете сделать, чтобы предотвратить чрезмерное использование технологий вашими детьми, - это установить границы.</p> <p>Когда родители уступают, это нарушает границы и создаёт идеальную среду для развития поведенческих проблем.</p> <p>Все мы совершаем ошибки, поэтому примите это как напоминание, чтобы свести промахи к минимуму.</p> <p>Последовательность облегчит соблюдение границ для всей семьи.</p> <p>Помните, что правила не являются правилами, если нет последствий!</p> <p>Смотрите: Приложение 12В</p>
---	---

Список дел

- **Установите чёткие правила и ожидания.**
- **Возьмите на себя ответственность за соблюдение правил.**
- **Установите последствия за нарушение правил.**

4.3. Физические проявления чрезмерного использования ребёнком технологий

Физические проявления могут быть следствием ряда других проблем, но важно учитывать их влияние при наблюдении за общим состоянием здоровья вашего ребёнка. Если ваш ребёнок испытывает трудности в других областях - поведенческой, эмоциональной и межличностной - обратите внимание и на его физическое здоровье.

Физические симптомы могут включать в себя:

- *необычное увеличение или уменьшение веса;*
- *изменяющееся внимание к гигиене;*
- *проблемы со зрением;*
- *тёмные круги под глазами;*
- *проблемы со спиной;*
- *изменения в привычках сна;*
- *нездоровые пищевые привычки или изменения аппетита.*

**СМС-сообщения в течение ночи нарушают сон подростка
История Анжелы (Россия):**

Анжеле на тринадцатилетние родители подарили мобильный телефон. Когда она начала пользоваться телефоном, родители подключили ей безлимитный тарифный план.

Родители Анжелы впервые заметили, что у неё темные круги под глазами, и она пьёт много энергетических напитков. Затем они поняли, что она не постоянно ест во время приёма пищи и с трудом встаёт с постели по утрам. Анжела отмахнулась от беспокойства родителей, сказав, что устала из-за поздних занятий, утверждала, что не голодна, потому что ест после школы, а энергетические напитки пьёт, потому что они питательные.

Родители Анжелы также заметили, что Анжела часто проверяла свой телефон и никогда не появлялась без него. Она брала телефон с собой за обеденный стол, в ванную и держала его у кровати.

Когда отчёт за пользование телефоном Анжелы показал, что за один месяц она отправила 4500 текстовых сообщений, причём в любое время суток, ее мать поняла, что пора принимать меры. Стало ясно, что недостаток сна, неправильное питание и употребление энергетических напитков связаны с тем, что её дочь по ночам отправляла СМС.

У Анжелы были ярко выраженные физические симптомы чрезмерного использования технологий. К счастью, её родители рано заметили изменения в своей дочери и проверили показания её мобильного телефона, где им удалось определить корень проблемы.

Стратегии физического воздействия

Физические признаки чрезмерного использования технологий часто легко заметить. Ребёнок, злоупотребляющий техникой, может похудеть или набрать вес, заметно недосыпать или начать испытывать проблемы со зрением. Эти физические изменения часто сигнализируют о серьёзной проблеме, которую нельзя упускать из виду.

Цель- сделать сон приоритетом

Сон - одно из самых важных занятий детей в день. Без сна они становятся раздражи-

Регулярное укладывание детей спать помогает обеспечить им необходимый сон.

<p>тельными, нетерпеливыми и постоянно ссорятся с членами семьи.</p>	<p>Использование технологий непосредственно перед сном может существенно нарушить способность ребёнка засыпать.</p> <p>Свет, излучаемый экраном, нарушает естественный цикл сна и влияет на уровень мелатонина в организме.</p> <p>Чтобы сон был спокойным, необходимо заканчивать пользоваться техникой как минимум за час до сна.</p> <p>Отключайте устройства от сети до 21:00, если это возможно, но не позднее 22:00. Если у вас есть подростки, это побудит их ложиться спать раньше, особенно когда «больше нечем заняться».</p> <p>Это также хорошее правило для взрослых членов семьи. Принятие этой стратегии поможет установить график сна в доме, что облегчит засыпание и пробуждение для вас и ваших детей.</p>
<p>Избегать стимуляторов</p> <p>Также важно учитывать количество кофеина и сахара, которые дети потребляют в течение дня. Кофеин - безобидный на первый взгляд ингредиент многих напитков, которые дети начинают употреблять к моменту перехода в среднюю и старшую школу.</p>	<p>Учёные рекомендуют подросткам (в возрасте от 13 до 18 лет) употреблять не более 100 мг кофеина в день, а детям младше 13 лет не употреблять кофеин вообще, поскольку он не имеет питательной ценности и действует как стимулятор.</p> <p>Детям вообще не следует употреблять кофеин, поскольку он изменяет настроение и не имеет никакой питательной пользы.</p> <p>Это ещё более актуально для детей, принимающих психотропные препараты-стимуляторы для лечения синдрома дефицита внимания или синдрома гиперактивности.</p> <p>Детям, которым прописаны такие лекарства, следует полностью отказаться от употребления напитков с кофеином. Взаимодействие кофеина с лекарством может вызвать проблемы с сердцем и панические атаки.</p>
<p>Технологии и зрение ребёнка</p>	<p>Дети подвержены риску развития синдрома компьютерного зрения, если не следить за использованием компьютера или</p>

<p>Исследования подтверждают резкое увеличение случаев близорукости, что, скорее всего, связано с использованием компьютера.</p> <p>Поскольку мелкая моторика глаз у детей развита не полностью, их глазные мышцы физически недостаточно развиты для нагрузки, вызванной длительным пребыванием у экрана.</p>	<p>экранный времени. Синдром компьютерного зрения представляет собой группу проблем, связанных с глазами и зрением вообще, которые возникают в результате длительной работы за компьютером. Помимо напряжения глаз, симптомами являются нечёткость зрения, головные боли, сухость в глазах, боли в шее и плечах.</p> <p>Врачи рекомендуют регулярно проверять глаза, ограничивать время сидения за компьютером и делать частые перерывы, чтобы не смотреть на экран, а также отрегулировать эргономику компьютерного рабочего места: - дети должны правильно сидеть, -устранить или уменьшить блики на экране компьютера, -согласовать уровень освещения в комнате с экраном компьютера.</p>
---	--

Список дел

- **Установите чёткие правила и ожидания.**
- **Определите последствия, если возникнут споры.**
- **Регулярно планируйте семейное время.**
- **Поощряйте занятия, не связанные с техникой.**
- **Убедитесь, что все члены семьи высыпаются, и поощряйте отказ от техники перед сном.**
- **Проконсультируйтесь со специалистом, если у вас есть какие-либо сомнения.**

4.4. Влияние чрезмерного использования технологий на эмоции подростков

Эмоциональное здоровье, вероятно, одна из самых сложных областей для её оценки из-за обычного подъёма и спада эмоций, характерных для подросткового возраста. Добавьте сюда половое созревание, и вы получите задумчивого, сложного подростка, полного раздражения по непонятным причинам. В результате приходится проводить детективную работу, чтобы понять, являются ли эмоции частью нор-

мального развития подростка, связаны ли они с чрезмерным использованием технологий или являются результатом какого-то другого события или основной проблемы.

К факторам эмоционального здоровья относятся:

- *перепады настроения или колебания настроения;*
- *депрессивные симптомы;*
- *беспокойство;*
- *чрезмерный гнев;*
- *отсутствие демонстрируемых эмоций;*
- *технологически зависимое эмоциональное состояние.*

Если у подростка наблюдаются эти признаки, не пытайтесь самостоятельно диагностировать его эмоциональное здоровье. Если вы обеспокоены психическим здоровьем своего ребёнка, обратитесь за помощью к специалисту.

Чтобы помочь распознать потенциальные проблемы с эмоциональным здоровьем, приводим пример, когда чрезмерное использование технологий явно не способствовало благополучию подростка.

Весёлый общительный скаут превращается в угрюмого подростка История Джимми (США):

Джимми учился в восьмом классе и до средней школы был счастливым, общительным подростком. Он занимался спортом и активно участвовал в местном скаутском отряде. Однако, когда он перешёл в среднюю школу, его характер начал меняться в худшую сторону. Без ведома родителей он активно увлёкся многопользовательскими онлайн-фантазийными видеоиграми. Вместе с друзьями по сети он создал легион, и они соревновались с другими легионами по всему миру. По мере того как он

всё больше увлекался игрой, он предлагал своим друзьям из реальной жизни присоединиться к игре, но они отказывались.

Джимми потерял интерес к другим занятиям и хотел говорить только о видеоиграх. Друзья стали отвергать его и называть ботаником и неудачником. Он отдалился от своих друзей в реальной жизни и всё больше времени проводил в общении с друзьями в Интернете. Он сказал родителям, что хочет уйти из скаутского отряда,

и закатил истерику, когда родители сказали ему «нет». В конце концов они смирились, когда он отказался участвовать в одной из программ.

Родители Джимми заметили, что он меньше общается, меньше ест и, похоже, худеет. Он часто отказывался садиться за стол на ужин, утверждая, что не голоден и устал от необходимости рассказывать о своём дне.

Разочарованные его угрюмостью и замкнутостью, родители Джимми отключили его от компьютера. Джимми пришёл в ярость и стал угрожать родителям физической расправой. Испугавшись его поведения, мать вызвала полицию, когда он начал нападать на отца.

Полицейские вывели Джимми из дома, и им потребовалось почти тридцать минут, чтобы успокоить его. После разговора с его родителями полицейские согласились разрешить Джимми вернуться в дом. Вначале Джимми извинился перед отцом за своё поведение, а вскоре после ухода полицейских родители попытались поговорить с ним о случившемся. Джимми разрыдался и начал кричать на родителей, говоря, что они его не понимают.

Подавленные и растерянные родители сдались и разрешили Джимми доступ к своему компьютеру. Хотя родителям было не по себе от его дружбы в Интернете, они боялись, что он может снова проявить насилие или угрозы.

У Джимми продолжились вспышки гнева. После каждого эпизода Джимми чувствовал себя неуправляемым и испытывал угрызения совести.

Случай с Джимми - это яркий пример того, что может произойти, когда чрезмерное использование технологий приводит к эмоциональным проблемам.

Когда большинство родителей слышат истории, подобные этой, они думают, что их ребёнок никогда бы не повел себя подобным образом. К сожалению, это происходит чаще, чем вы можете себе представить.

В случае с Джимми его родители заметили изменения в его поведении. Они знали, что он отстраняется, пытались установить ограничения в использовании технологий, но когда их стало трудно соблюдать, родители сдались, вместо того чтобы обратиться за помощью. Они ошибочно полагали, что это лишь этап, который пройдет, и не предприняли должных шагов для борьбы с его чрезмерным увлечением техникой.

Эмоциональные признаки чрезмерного использования технологий:

- *угрюмость и замкнутость;*
- *потеря интереса к занятиям, которые раньше нравились и доставляли удовольствие;*
- *отчуждение от друзей/знакомых;*
- *истерики, вспышки гнева и/или угрозы.*

Стратегии эмоционального воздействия

Несмотря на сотни друзей, с которыми дети общаются в социальных сетях, их постоянное онлайн-взаимодействие, исследования подтверждают, что современные дети более тревожны, изолированы и одиноки, чем все предыдущие поколения.

В свою очередь, неспособность справиться с одиночеством приводит к чрезмерному использованию технологий, и таким образом получается замкнутый круг.

Крепкие отношения между родителями и детьми - один из важнейших факторов предотвращения эмоциональных проблем, связанных с технологиями.

Цель- структурировать семейное время, наладить более тесную связь с детьми и дать им возможность обсудить с родителями важные вопросы.

Семейный вечер

Вы можете услышать стоны подростков (и некоторых родителей) по поводу семейного вечера.

Возможно, сначала вам придется убедить подростка принять в нём участие, но это прекрасный способ поддерживать связь с ним.

Надо начинать проводить семейные вечера, когда ваши дети еще маленькие, чтобы они уже стали общепринятой семейной практикой и традицией задолго до того, как ваши дети достигнут подросткового возраста.

Могут пройти недели или месяцы, прежде чем все члены семьи будут «в теме», но дайте им время и терпение, и вскоре все будут с нетерпением ждать этих семейных мероприятий.

	<p>Время можно провести за играми, совместным отдыхом на природе, посещением спортивного мероприятия или просто за совместной трапезой.</p> <p>Помните, что семейные вечера должны быть свободны от технологий, а это значит, что это касается и мамы, и папы тоже.</p>
<p>Целенаправленный ежедневный контакт</p> <p>Очень важно, чтобы родители общались с детьми лицом к лицу каждый день, несмотря на сумасшедший график.</p>	<p>Когда дети возвращаются домой из школы или с прогулки, заведите практику проводить от пяти до десяти минут за разговором с ними. Приучите их приходить и искать вас, чтобы пообщаться. Того же правила должны придерживаться и родители, когда возвращаются домой.</p> <p>Подойдите к ним и расскажите о том, как прошёл день. Такое неформальное общение поможет детям сохранить связь с семьей.</p>

Список дел:

- **Установите четкие правила и ожидания;**
- **Внимательно следите за изменениями в поведении ребенка;**
- **Поощряйте детей за то, что они продолжают заниматься своими хобби;**
- **Поощряйте детей поддерживать связь со своими друзьями в реальной жизни.**

4.5. Влияние чрезмерного использования технологий на межличностные отношения среди подростков

В Интернете подросток, у которого сотни друзей и подписчиков в социальных сетях, может казаться популярным, имеющим связи с людьми по всему миру; однако исследование, проведённое в Принстонском университете, говорит об обратном. Учёные обнаружили, что у тех, кто активно пользуется онлайн-коммуникациями и играми, усиливается чувство одиночества и депрессия. Исследование также предполагает, что жестокие игры способствуют повышению агрессивности, снижению чувствительности к чужим страданиям и неспособности отличить реальную жизнь от фантазий.

Наиболее сильное влияние чрезмерное использование технологий оказывает на межличностные отношения. Проблемы с межличностными навыками - распространённая проблема, с которой сталкиваются подростки, и которая неоднократно приводила их в терапию.

Межличностные навыки могут ухудшиться в подростковом возрасте, если у детей нет возможности развивать и практиковать эти навыки с другими людьми.

Дети учатся взаимодействовать с другими, наблюдать за реакцией сверстников и изменять своё поведение на основе своего социального опыта.

Обратная связь при взаимодействии лицом к лицу в основном поступает в виде невербальных сигналов (выражение лица, поза). В мире Интернета у детей нет таких сигналов, которые помогли бы им определить, какие из их действий продуктивны (приводят к увеличению числа дружеских и искренних связей), а какие непродуктивны (что приводит к затруднению в установлении связей с другими людьми).

История Дэвида (Канада):

17-летний Дэвид никогда не имел большой компании друзей; у него был один лучший друг, с которым он проводил большую часть своего времени. Он всегда был разговорчив со своей семьёй и с удовольствием посещал семейные мероприятия. Чаще всего он общался со взрослыми членами семьи, и большинство из них были впечатлены его интеллектом.

Когда после размолвки с лучшим другом у него не осталось близких друзей, Дэвид всё больше времени проводил в чатах и играл в фэнтези-игры онлайн. Он тратил деньги на покупку различных видеоигр и начал врать родителям, зачем ему были нужны деньги. Когда родители отделили его от дома и потребовали найти работу с частичной занятостью, он начал тайком пользоваться кредитной картой отца, чтобы совершать покупки. Он знал, что отец редко просматривает выписки по кредитной карте, и решил, что ему сойдёт с рук несколько мелких покупок.

Получив звонок из школы, мать Дэвида обнаружила, что он не посещал занятия уже больше недели. Когда она поговорила с Дэвидом, он сказал, что плохо себя чувствовал и решил, что лучше остаться дома и восстановиться. Хотя она и сомневалась в его словах, она понимала, что он провёл так много времени вдали от дома,

и она долго не видела своего сына. Её собственное чувство вины за своё отсутствие привели к выводу, что Дэвид просто страдает от того, что его отделили от семьи.

На самом деле Дэвид всю неделю играл в онлайн-игры и не беспокоился о школе.

По мере того, как Дэвид всё больше увлекался играми, он терял интерес к общению с семьёй. Родителям приходилось уговаривать его присоединиться к ним за ужином дома. Он отказывался идти к ним на ужин, а когда всё же присоединялся, то редко разговаривал.

Этот пример демонстрирует, как интровертный, но вполне нормальный подросток с хорошими навыками межличностного общения может изменить своё взаимодействие с окружающими, когда он начинает чрезмерно увлекаться технологиями. Технология становится центром социального мира подростка, и его навыки межличностного общения начинают страдать. По мере того, как они всё больше вовлекаются в виртуальную жизнь в Интернете, обратная связь для развития их межличностных навыков практически отсутствует; если ситуация, подобная той, в которой оказался Дэвид, будет продолжаться долго, это может оказать долгосрочное влияние на способность строить социальные связи и значимые отношения в реальной жизни.

К распространённым проблемам межличностных отношений относятся:

Плохие навыки общения

Основная ориентация на друзей в Интернете по сравнению с друзьями в реальной жизни

Дезинтеграция дружеских отношений

Неспособность отвлечься от технологий

Отчуждение от семьи

Увеличение времени, проведенного в одиночестве

Социальная неловкость

Стратегии межличностного взаимодействия

Межличностные стратегии направлены на помощь подросткам, которые потеряли или не смогли развить важные социальные навыки из-за изоляции, вызванной чрезмерным использованием технологий.

<p>Восстановление этих навыков - один из основных компонентов возвращения детей в окружающий мир, а не позволения им оставаться потерянными в фантастическом мире технологий. Очень важно, как можно чаще привлекать детей к разговорам и социальному взаимодействию.</p>	
<p>Цель - помочь детям пройти через пробы и ошибки межличностного развития и предоставить им возможность научиться взаимодействовать с другими людьми.</p>	
<p>Используйте технологии в своих интересах.</p> <p>Развитие технологий не стоит на месте, и без их использования было бы сложно выполнять большинство повседневных задач.</p>	<p>Чтобы найти баланс и научить детей здоровым, сбалансированным отношениям с технологиями, родителям необходимо их принять, конечно, но с ограничениями.</p> <p>С постоянным потоком новых технологических разработок, приложений, устройств и платформ социальных сетей, которые осваивают дети, родителям необходимо оставаться в курсе всего этого.</p> <p>Например, если вы родитель подростков, мы рекомендуем общаться с ними по смс.</p> <p>Не нужно писать им, чтобы они пришли на ужин или вели глубокие беседы, но время от времени отправляйте сообщения в течение дня, чтобы узнать, как у них дела и сказать им, что вы их любите.</p> <p>Следите за тем, какими средствами общения они пользуются, - это показывает, что вы не «застряли в тёмных веках», и, что ещё важнее, позволяйте поддерживать открытые линии общения.</p> <p>Это показывает детям, что вы готовы работать с ними в этот постоянно развивающийся век цифровых технологий.</p>
<p>Эксперимент по созданию открытых текстов</p> <p>Эта стратегия так не понравится вашему подростку, что он может даже угрожать «отречься» от вас; однако это упражнение настолько познавательно, что стоит</p>	<p><i>Данная техника общения даёт положительные результаты. И дети, и родители чувствуют себя более счастливыми.</i></p> <p>Найдите большую поверхность для письма, например, большой кусок картона (бумаги), а затем приделайте его к стене в общественном месте вашего дома/квартиры (например, на кухне, в семейной комнате и т. д.). Затем выберите один из текстовых разговоров с друзьями вашего ребёнка и скажите ему, что вы вдвоём напишете этот разговор на маленьких полосках строительного скотча. Тексты вашего ребёнка должны быть написаны фломастером одного цвета, а тексты его друга могут быть написаны фломастером другого цвета.</p>

<p>того, чтобы побороться.</p>	<p>Пообещайте ребёнку, что вы не будете осуждать или критиковать то, что написано в текстах (например, нецензурные выражения, сексуальные разговоры и т. д.).</p> <p>Пусть ваш ребёнок записывает свои тексты, а вы - тексты друга. Затем один за другим прикрепите тексты на большую доску в том порядке, в котором развивался разговор. Постарайтесь выбрать такой текстовый разговор, в котором присутствуют неуместные выражения или комментарии, которые, по вашему мнению, ваш ребёнок не сказал бы при личной встрече.</p> <p>Записав эти тексты на доску, дайте ребёнку время высказать свои замечания по поводу разговора. Спросите, был бы разговор таким же, если бы они встретились с этим человеком лицом к лицу, или они хотели бы изменить какие-либо свои комментарии сейчас.</p> <p>После того как ребёнок изложит вам свои мысли, воспользуйтесь возможностью дать свой собственный конструктивный отзыв о разговоре. Обратите внимание на точку зрения другого человека или на другие вопросы, которые кажутся вам важными.</p> <p><i>Очень важно, чтобы на протяжении всего упражнения вы не становились осуждающим лицом и сохраняли непредвзятость. Помните, что в подростковом возрасте мы все говорили так, как не одобрили бы наши родители.</i></p> <p>Разница в том, что теперь эти частные разговоры передаются через тексты, твиты и другие службы мгновенного обмена сообщениями, которые становятся публичными и постоянными. Используйте это упражнение, чтобы помочь ребёнку развить навыки межличностного общения и понять, какие последствия его слова могут иметь для других.</p> <p>Чтобы ещё больше стимулировать ребёнка к участию в этом занятии, согласитесь опубликовать некоторые из ваших собственных текстовых разговоров. На самом деле, размещение электронного спора между вами и вашим ребёнком может стать отличным способом обсудить навыки межличностного общения (<i>например, я не должен был этого говорить/ или вот, что я имел в виду, и т. д.</i>).</p>
--------------------------------	---

	<p>Если ваш ребёнок категорически отказывается выполнять это упражнение, воспользуйтесь этой возможностью, чтобы обсудить тот факт, что все тексты являются общественным достоянием и могут обсуждаться другими людьми.</p> <p>Их отказ от участия в этом упражнении может послужить хорошим катализатором для дискуссии.</p>
--	---

Список дел

- **Установите чёткие правила и ожидания.**
- **Поощряйте внеклассные занятия.**
- **Предоставьте детям право принимать решения.**
- **Поддерживайте открытые каналы связи.**
- **Содействуйте мероприятиям, которые объединяют детей со сверстниками и дают возможность наладить связи.**

Часть 5

Установление контроля за использованием технологий подростками

Для начала необходимо начать отслеживать использование технологий в вашей семье в течение одной недели с помощью **«Журнала использования технологий»** (см. Приложение 12А)

В журнале вы сможете отследить, сколько времени все члены вашей семьи пользуются компьютерами, мобильными телефонами, игровыми приставками, телевизорами и другими технологиями (родители –тоже).

Родители должны осознавать, как они сами используют технологии и какой пример подают своим детям.

1. Жаловались ли ваши дети на то, что вы слишком много пишете?

2. Часто ли вы отвечаете на звонки по работе во время ужина или семейных посиделок?

3. Постоянно ли вы проверяете электронную почту на своём мобильном телефоне, когда гуляете с семьёй?

Если вы будете отвечать за свои поступки в первую очередь перед собой, а также будете открыты и честны со своими детьми, вы станете для них сильным примером для подражания.

Чрезмерное использование технологий - это семейная проблема, потому что она затрагивает всех. Сбор информации обо всей семье поможет вам реализовать стратегии

Если у вас нет возможности следить за временем работы с экраном, существуют программы, которые помогут вам в отслеживании использования компьютера. Эти инструменты позволят вам полностью проанализировать и задокументировать использование компьютера вашими детьми.

Для начала отследите один будний и один выходной день. Выберите будний день, который лучше всего соответствует типичному дню. Например, если ваш ребёнок занимается спортом по вечерам в понедельник, а все остальные вечера недели проводит дома за компьютером, то выбирать вечер понедельника для отслеживания его использования не стоит. После этого первого шага попробуйте отслеживать всю неделю.

5.1. Рекомендации по контролю использования технологий подростками.

Представленные рекомендации, основаны на результатах исследований и многолетнем опыте консультирования зависимых пациентов. Мы надеемся, что вы примете эти рекомендации к сведению, но также призываем вас адаптировать их к образу жизни вашей семьи. Они послужат основой для умеренного использования технологий в вашей семье. Независимо от того, является ли целью предотвращение будущих проблем или исправление существующей проблемы, с которой ваша семья сталкивается в настоящее время, установление здоровых границ - это первый шаг к воспитанию технологически здоровой атмосферы в семье.

Устройство	Рекомендации	Контроль
Телефоны		
Телефоны, особенно оснащённые доступом в Интернет, могут стать одним из самых больших отвлекающих	Никогда не давать ребёнку доступ к мобильному телефону с выходом в Интернет в его комнате - особенно в ночное время. Получив сво-	Контроль за использованием телефона ребёнком, наблюдение за тем, сколько времени он проводит за телефоном, и установление чётких правил, что ребёнок может и чего

<p>факторов для детей. Наличие у подростка смартфона может привести к ухудшению сна и чрезмерному его использованию.</p>	<p>боду, дети часто используют телефоны для отправки неприемлемого контента или играют в видеоигры без присмотра взрослых.</p> <p>Не рекомендуем дарить телефон детям, которые учатся в начальной школе, поскольку они ещё слишком незрелы, чтобы справиться со многими обязанностями и проблемами, связанными с этой привилегией. Идеальным вариантом было бы подождать до старшей школы.</p>	<p>не может делать на телефоне, - это первые шаги к эффективному установлению границ.</p> <p>Если вы решили, что средняя школа - подходящее время для предоставления этой привилегии, будьте сознательны и заключите с подростком договор.</p> <p>(см. Приложение 12А)</p> <p>Создайте как можно больше родительских ограничений и просмотрите программы, которые помогут вам убедиться в отсутствии издевательств, незаконной передачи фотографий и пр.</p> <p>Просмотрите последний счёт за пользование мобильным телефоном, чтобы узнать больше о том, чем пользуется ваш ребёнок.</p>
<p>Компьютеры/ Планшеты</p>		
<p>Это виртуальный «магазин сладостей» - информации, который проникает в зону сна вашего ребёнка.</p> <p>Вряд ли вы позволили бы своему ребёнку хранить в своей комнате ящики с конфетами, чтобы он мог</p>	<p>Компьютеры и планшеты также никогда не должны находиться в спальне ребёнка.</p> <p>Они должны находиться в местах, где вы можете наблюдать за тем, как они используются, и где можно уста-</p>	<p>Вы можете найти в Интернете «программное обеспечение для родительского контроля» и список ресурсов для слежения за компьютером.</p> <p>Установите таймер, когда ваш ребёнок играет в видеоигры.</p>

<p>достать их, когда захочет.</p> <p>Вы также не захотите, чтобы ваш ребёнок в одиночку заходил в дом к незнакомым людям, не предупредив вас о своём местонахождении. Аналогично следует относиться к компьютеру и Интернету.</p>	<p>новить временные ограничения и соответствующие возрасту рекомендации или правила.</p> <p>Дети и подростки должны заниматься развлекательными медиа не более одного-двух часов в день, и это должен быть высококачественный контент.</p>	<p>Контроль должен быть в том, чтобы дети уделяли время играм на свежем воздухе, чтению, хобби и использованию своего воображения в свободных играх с другими детьми.</p> <p>Компьютеры/ планшеты должны находиться в местах, где вы можете наблюдать за тем, как они используются.</p>
<p>Телевидение</p>		
<p>Исследования показывают, что большинство детей увлекаются телевидением задолго до поступления в школу. По некоторым данным, две трети младенцев и детей ясельного возраста смотрят телевизор в среднем три часа в день. К восьми годам эта цифра возрастает почти до четырёх часов в день. Если учесть видеоигры и Интернет, то средний восьмилетний ребёнок проводит за техникой или глядя в экран до шести часов в день.</p>	<p>Рекомендуется не включать телевизор детям до двух лет.</p> <p>Это правило применимо ко всем экранным технологиям, поскольку первые два года жизни - это очень важный период для развития мозга.</p> <p>Для детей старше двух лет рекомендуется не более одного-двух часов качественных программ в день.</p> <p>Чтобы ограничить использование телевизора, он никогда не должен находиться в детской комнате.</p> <p>Исследования показывают, что дети, у которых в спальне есть телевизор, спят меньше, и больше часов смотрят телевизор.</p>	<p>Используйте родительский контроль; большинство телевизоров оснащены им, чтобы убедиться, что ваши дети смотрят подходящие программы.</p> <p>Вы можете установить таймеры, чтобы телевизор выключался по истечении определенного времени.</p> <p>Вы также можете использовать родительский контроль через вашу кабельную компанию, чтобы заблокировать определённые каналы или программы, которые могут транслировать неподобающее содержание.</p>

Игровые системы		
<p>Игровые системы подключаются к Интернету и, если их активировать, позволяют пользователям взаимодействовать с другими пользователями по всему миру. Это означает, что дневной онлайн-игрок в другой стране становится ночным спутником вашего ребёнка. Такая ситуация может быть особенно опасной, когда вы понимаете, насколько наивными могут быть дети.</p>	<p>Не рекомендуется разрешать детям играть в онлайн -игры без присмотра.</p>	<p>Тот же контроль, что и при использовании компьютера, подключенного к Интернету.</p> <p>Установите таймер, когда ваш ребёнок играет в онлайн-игры, и убедитесь, что игровая консоль находится в гостиной или другом общем помещении, где вы можете контролировать время игры.</p> <p>Создайте журнал для анализа использования техники.</p>

Журнал для анализа использования техники (см. Приложение 12А)

Как только вы соберёте «данные», добавьте колонку «Пустяки, развлечения и основное».

- **Пустяки:** вещи, которые вы считаете совершенно ненужными, например, чрезмерное время, проведенное за играми или просмотром телевизора. От этих вещей вы избавитесь, когда установите границы.

- **Развлечения:** эти вещи вы считаете приемлемыми для проведения вашего свободного времени и времени вашей семьи. Вы позволите использовать их умеренно, в рамках установленных вами границ.

- **Основное:** это обязательные технологические взаимодействия. Онлайн-банкинг, оплата счетов и выполнение домашних заданий - вот примеры фундаментальных задач в Интернете.

Список дел

- **Подавайте хороший пример своим детям, не злоупотребляя цифровыми технологиями во время семейного отдыха.**
- **Точно отслеживайте использование цифровых устройств в вашей семье.**
- **Получите чёткую картину использования технологий в вашей семье, отслеживая дни, которые наиболее точно соответствуют типичному дню в вашей семье.**
- **Определите временные ограничения использования цифровых устройств для своих детей.**
- **Определите, какие технологии используются в первую очередь.**
- **Помните, что вы сами определяете оптимальное количество технологического времени для вашей семьи.**

Ожидайте, что подростки будут хитрить и находить лазейки. Когда вы составите договор, попросите кого-нибудь прочитать его и попытайтесь найти лазейки.

Рекомендации по установлению границ для умеренного использования технологий

- **Не включать телевизор/ компьютер/ видеоигры в спальне.**
- **Используйте родительский контроль с паролями.**
- **Установите временные ограничения.**
- **Чётко устанавливайте ограничения по рейтингу.**
- **Никаких телефонов во время занятий или других внеклассных мероприятий.**
- **Убирайте телефон в свою спальню на ночь.**
- **Следите за выписками по счетам.**
- **Используйте родительский контроль с паролями.**
- **Установите таймеры и ограничения на использование цифровых устройств.**

5.2. Советы по преодолению трудностей при соблюдении правил использования технологий в семье

Предоставив вам все эти замечательные инструменты и рекомендации, мы обязаны подготовить вас к трудностям, с которыми вы можете столкнуться. Мы понимаем, как трудно быть последовательным, ведя напряженный образ жизни. Если вы будете следить за тем, как ваша семья использует технологии, и последовательно устанавливать границы, это поможет избежать чрезмерного использования технологий вашим подростком.

Рекомендации:

Семейное собрание

После того как вы заполните еженедельный журнал и проведёте оценку использования технологий, вы получите более чёткое представление о привычках и степени риска использования технологий в вашей семье.

Следующий шаг, который мы рекомендуем сделать, - это провести семейное собрание, чтобы поделиться полученной информацией. Простого информирования членов семьи об их поведении будет достаточно, чтобы они согласились сократить использование цифровых технологий.

Если вы осознали проблемы и уже внесли соответствующие изменения в использовании технологий в своей семье, то –поздравляем.

Однако более вероятно, что есть семьи, члены которых, чрезмерно использующие технологии, не собираются легко от них отказываться.

Какой бы ни была ситуация, мы рекомендуем всем семьям принять некоторые основные правила, которые помогут установить здоровый баланс использования технологий. Если вы соберётесь всей семьей и согласуете план действий, это поможет сохранить семью.

При установлении новых правил учитывайте мнение ваших детей. Это даст им определённую власть над процессом и поможет им стать более заинтересованными. Спросите их, какое наказание они считают разумным, если они нарушат правила пользования технологиями. Хотя некоторые дети не дадут вам разумного ответа, вы можете быть удивлены тем, насколько проницательными и справедливыми окажутся некоторые из их рекомендаций.

Если они помогли вам определить наказание, то, когда придёт время его применить (а в какой-то момент это будет необходимо), вы сможете напомнить им, что они сами помогли установить последствия нарушений установленных правил.

Разговор может стать проще, если у каждого будет возможность написать, чего он больше всего хочет от встречи и чего хотел бы достичь. Если ваши дети ещё слишком малы для этого шага, вы можете провести беседу примерно так:

Родитель: *«Мы всей семьей планируем научиться соблюдать баланс в использовании технологий, так же как учимся есть сбалансированную пищу, чтобы сохранить здоровье. Если есть слишком много печенья и недостаточно здоровой пищи, мы заболеем. Технологии похожи тем, что слишком много их может сделать нас нездоровыми, и мы хотим, чтобы наша семья была здоровой и делала правильный выбор.»*

«Какие примеры технологий есть в нашем доме?»

Ребёнок: *«Телевизор и компьютер - это технологии.»*

Родитель: *«Отлично! Ты прав. А как насчёт наших мобильных телефонов, игровых устройств и планшетов?»*

Ребёнок: *«О да, я забыл о них.»*

Родитель: *«Итак, давайте выясним, что нам нужно сделать, чтобы сбалансировать использование технологий с другими делами. Что мы можем сделать без применения технологий?»*

Ребёнок: *«Мы можем пойти погулять или поиграть в какую-нибудь игру?»*

Как видно из этого диалога, родители могут поговорить со своими детьми о том, что такое цифровые технологии (в понятной для детей младшего возраста форме), а также начать диалог, в ходе которого дети смогут определить альтернативные варианты, которыми они с удовольствием могут заняться, прежде чем обсуждать ограничения и последствия.

По мере того, как вы будете находить решения проблемы чрезмерного использования цифровых технологий, ваши дети будут бросать вам вызов и испытывать вас на прочность.

Когда дело доходит до использования технологий, существует множество способов, с помощью которых дети проверяют установленные родителями границы, которые, честно говоря, вы не всегда можете контролировать.

Лучшее, что могут сделать родители, - это оставаться в курсе событий и сохранять приверженность созданию здоровой, сбалансированной семьи.

Если вы начнёте с раннего возраста приучать детей к открытости и честности, они с большей вероятностью будут говорить об угрозах и проблемах, когда они возникнут.

Лидерство на собственном примере

Махатма Ганди сказал об этом лучше всего: «Вы должны стать тем изменением, которое вы хотите видеть в мире». Дети как губка впитывают всё, что их окружает, поэтому родителям важно быть лучшим примером для подражания.

Многие возмутились, когда в 1993 году профессиональный баскетболист Чарльз Баркли сказал: «Я не пример для подражания. Если я забрасываю мячи в корзину, это ещё не значит, что вы можете доверить мне воспитание своих детей». В то время СМИ подхватили его заявление и раскритиковали его за наивность и эгоизм. Сегодня мы отчасти согласны с Чарльзом и надеемся, что родители поймут его основную мысль. Ответственность за воспитание детей в конечном итоге ложится на плечи родителей.

Родители - это основной пример для подражания и самые важные люди, которые оказывают влияние на ребёнка. Родители - это первые, на кого дети смотрят и к кому обращаются изо дня в день, чтобы определить свою ценность и значение в мире. Поэтому родители должны показывать пример, а не просто приказывать. Чаще всего дети делают то, что делают их родители, а не то, что они говорят.

Что это значит для родителей? Это значит, что необходимо принимать трудные решения, даже когда вы устали после долгого рабочего дня. Это значит, что вы должны оставаться сильными и придержи-

живаться своих правил, даже когда проще сдать, чем вести очередную борьбу. Это значит, что, когда вы возвращаетесь домой с работы или встречаете детей после школы, вы должны перестать пытаться работать в режиме многозадачности, отвечать на электронные письма, писать друзьям или звонить коллегам, а уделить минутку или больше времени содержательному разговору со своими детьми. Родители должны подавать детям хороший пример того, как нужно относиться к своим друзьям и близким. Дети умны, и они наблюдают за своими родителями, чтобы понять, что хорошо, а что плохо.

Проинформируйте всех учителей и воспитателей

Мы все слышали фразу «Чтобы вырастить ребёнка, нужна целая деревня», и стратегии по использованию цифровых технологий работают лучше всего, когда вы заручаетесь помощью своей «деревни» (окружения). Под этим подразумеваются учителя, бабушки и дедушки, тётки и дяди, няни, старшие братья и сёстры, коллеги-родители, тренеры и все остальные взрослые в жизни вашего ребёнка.

Для чего нужны бабушки и дедушки, если не для того, чтобы баловать детей и заставлять их чувствовать себя особенными? Хотя мы понимаем, что это часть семейной динамики, важно, чтобы бабушки и дедушки, а также другие родственники и воспитатели следили за соблюдением правил, которые вы установили для своих детей. Обсудите план предотвращения чрезмерного использования технологий со своими родителями, родителями супруга или супруги и другими родственниками или опекунами, которые играют важную роль в жизни ваших детей.

Учителя и преподаватели школ также играют важную роль в предотвращении чрезмерного использования технологий. Школы стали более доступными для родителей, разрешив онлайн-доступ к домашним заданиям и результатам тестов. Мы рекомендуем вам воспользоваться этими ресурсами. Мы также советуем вам наладить отношения с учителями ваших детей и консультантами, чтобы вы всегда были в курсе того, как ваши дети учатся в школе. Пусть ваши дети знают,

что вы налаживаете эти отношения и будете проверять их успехи в учёбе.

Чего ожидать

Мы не могли предоставив всю эту информацию и не предупредив вас о том, что установление правил и границ использования технологий может стать ещё на первых порах серьёзным для вас испытанием.

Ворчание, истерики и возмущённые взгляды всегда возникают, когда вы пытаетесь изменить поведение, например, чрезмерное использование мобильного телефона. От этого трудно отказаться, поскольку дофамин срабатывает благодаря вознаграждению и положительному подкреплению в виде текстов, сообщений и мгновенных сообщений.

Дети были настроены на получение этих технологических вознаграждений и, почти не задумываясь, будут продолжать попытки. Этот феномен называется «вспышкой угасания». К счастью, он обычно бывает непродолжительным. К сожалению, вспышка может быть экстремальной. Часто эта вспышка угасания ломает волю неподготовленных родителей. Верьте, что с помощью последовательности и установления соответствующих границ вы сможете избавиться от этих вспышек.

Мы призываем вас не сдаваться и искать поддержки у друзей и близких. Придерживайтесь таких слов, как «мы не просто так установили правила», или ссылайтесь на семейный договор об использовании технологий и говорите своим детям: «Семейные договоры ничем не отличаются от юридических». Будьте уверены, что если оба родителя будут придерживаться этого плана, у них сформируются новые привычки, и вы увидите, как ваши дети станут более активными во внеурочной деятельности, более общительными и, в целом, более счастливыми.

Спонтанное восстановление

После того как утихнут истерики и возмущения по отношению к установленным правилам пользования технологиями 24 часа в сутки 7

дней в неделю, вы можете подумать, что ваши дети «покончили с привычкой». К сожалению, это не всегда так.

Существует широко изученная концепция под названием «*спонтанное восстановление*», которая предполагает, что большинство людей в конечном итоге возвращаются к своим прежним привычкам. Это та же самая концепция, которая мешает придерживаться диет и фитнес-тренировок.

Например, в рамках нового семейного плана вы приобретаете программу, которая полностью блокирует доступ подростков к социальным сетям, и устанавливаете её на компьютер. Ваш подросток знает, что вы контролируете и ограничиваете его использование, но может не знать некоторых деталей. А теперь представьте, как ваш подросток впервые открывает свой аккаунт в социальной сети, а он оказывается недоступным. Скорее всего, он будет злиться, расстраиваться и пытаться получить доступ другим способом, но в конце концов сдастся. Это также может привести к вспышкам гнева в рамках обсуждаемого нами процесса угасания.

Позже ваш подросток, скорее всего, повторит попытку по привычке или потому, что забыл о программе. Со временем вы начнёте замечать, что попытки происходят всё реже, и, если установить абсолютное ограничение, не дающее доступа никуда, ваш подросток в конце концов полностью откажется от этой затеи.

В реальности, когда социальные сети доступны через другие устройства, полностью прекратить доступ к ним практически невозможно. Однако контроль над тем, что вы можете, и понимание того, почему и как спонтанное восстановление заложено в нас, дают вам преимущество в управлении поведением подростка дома.

Взгляд на этот процесс как на марафон, а не как на спринт, поможет вам воспринимать эти изменения как длительное путешествие. Помните, что миллионы других родителей проходят через те же трудности, и, общаясь с другими, вы сможете найти поддержку на этом пути.

Тайный агент

Когда вы начнёте вносить изменения и устанавливать правила, ваши дети будут пытаться тайком использовать свои технологии, несмотря на новые правила, которым они согласились следовать. Нередко родители застают своих детей рано утром проснувшимися, играющими в видеоигры или спящими с компьютером или мобильным телефоном. Дети часто узнают, где хранятся эти устройства, пытаются взять их, и часто им это удаётся.

Чтобы предотвратить «кражу», мы рекомендуем вам заставлять детей сдавать свои мобильные телефоны и игровые устройства в определённое время каждый вечер. Если ваш подросток опасается, что вы вторгнетесь в его личную жизнь (прочитаете его сообщения или посты), оставьте устройство у себя и позвольте ему оставить себе батарею. (Обратный вариант был проблематичным, поскольку подростки найдут способ получить дополнительную батарею). Такая тактика гарантирует им, что вы не просматриваете их личную информацию, а вам - что они не пользуются своими устройствами в неуточное время.

Если речь идёт о компьютерах или игровых системах, отсоедините шнуры питания, отключите Wi-Fi или установите замок на дверь в компьютерную комнату, где хранятся устройства. Это не позволит детям пользоваться электроникой посреди ночи, (что часто случается, когда устройства находятся в свободном доступе).

Ставить маму против папы (или того, кто удобнее)

Когда вы начнёте внедрять новые правила и порядки, дети будут пытаться наказать одного или обоих родителей, разжигая конфликт между ними, в зависимости от того, женаты они или разведены. Для борьбы с этой ситуацией очень важно, чтобы оба родителя придерживались единой позиции в отношении использования технологий.

Профессиональная помощь

Детям, которые страдают от серьёзных эмоциональных последствий чрезмерного использования технологий, может понадобиться профессиональная помощь.

Мы призываем вас быть терпеливыми по отношению к себе и своим детям. Сосредоточьтесь на установлении баланса в использовании технологий и обеспечении того, чтобы они не препятствовали необходимым межличностным связям, физической активности, эмоциональной стабильности и позитивному поведению, которые необходимы каждому для успешной и хорошо адаптированной жизни.

Блок II. РАБОТА ПЕДАГОГОВ С ПОДРОСТКАМИ

Лаборатория Касперского» разработала для всероссийского образовательного проекта «Урок цифры» обучающие материалы и тренажёры на тему «Кибербезопасность будущего».

Проект состоит:

Урок «Основы цифровой гигиены»

Урок «Безопасность в социальных сетях»

Методические рекомендации для учителя

Рабочий лист ученика

Тексты «Азбука кибербезопасности»

«Взрослые и дети в Интернете: аналитический отчёт 2023»

Учебное пособие «Информационная безопасность»

предназначено для учащихся средней и старшей школы и рассчитано на формирование у них умений и знаний по обеспечению безопасности своего личного информационного пространства.

Сериял (10 серий) «Мама, я буду блогером» и др.



<https://kids.kaspersky.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ

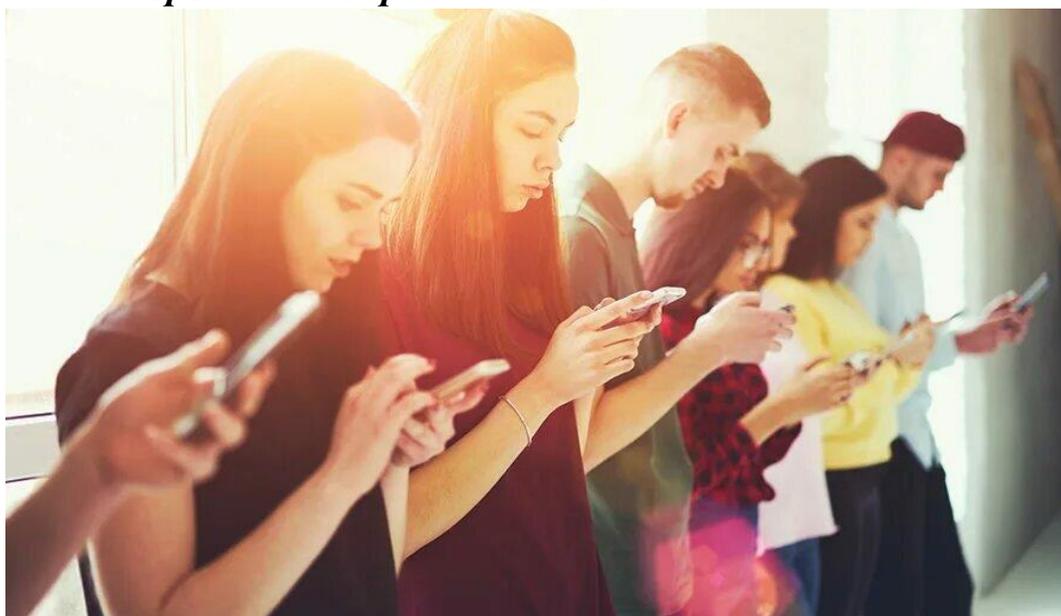
СМАРТФОН ЗАВИСИМОСТЬ

Приложение 1

1. «В кафе. Собрались вместе пообедать»



2. «На перемене. Подростки отдыхают»



3. «В картинной галерее. Подростки знакомятся с искусством»



4. «Подростки на улице играют в телефон»





«Вытаскивают в реальный мир из виртуального»



«Это так круто! Я –властелин!»



«Покинули последние силы...»



«Я – герой! Я – самый сильный!»

Концептуальная модель доминирования факторов риска и защиты, которые влияют на самооценку и поведение индивида



Схема Браунштейн, Цвейг (Brounstein, Zweig) [4], [31]

Схема № 1



Рабочий лист

Прочитайте историю «Дэнни Боумен - первый британский селфи-зависимый подросток».

Опишите психологический портрет селфи-зависимого подростка.

Дэнни рассказал свою историю:

«Я постоянно искал возможность сделать идеальное селфи, а когда понял, что не могу этого сделать, мне захотелось умереть. Я потерял друзей, образование, здоровье и почти жизнь.

Единственное, о чём я заботился, - это чтобы мой телефон был со мной, и я мог удовлетворить желание сфотографировать себя в любое время суток.

В конце концов я понял, что никогда не смогу сделать снимок, который бы избавил меня от этой тяги, и тогда я достиг дна.

Люди не понимают, что, когда они публикуют свою фотографию в Facebook или Twitter, это может так быстро выйти из-под контроля. Потом, всё это превращается в миссию по получению одобрения, что может разрушить любого.

Это такая же проблема, как наркотики, алкоголь или азартные игры. Я не хочу, чтобы кто-то прошел через то, через что прошел я.

Впервые я опубликовал селфи на Facebook в 15 лет. Люди комментировали их, но дети были жестокими. Один сказал мне, что мой нос слишком велик для моего лица, а другой придирился к моей коже. Я стал делать всё больше и больше снимков, чтобы получить одобрение друзей. Мне было так приятно, когда кто-то писал что-то хорошее, и очень обидно, когда писали что-то плохое.

Дэнни мечтал стать мужской моделью, но кастинг в агентстве в 2011 году привел его и его селфи-фотографии в смятение.

Дэнни вспоминает: «Они сказали мне, что моё тело не той формы, чтобы быть моделью, и что моя кожа не соответствует требованиям. Я был потрясён. Когда я вернулся домой в тот вечер, я встал перед зеркалом и сфотографировал себя. Фото мне не понравилось, я сделал ещё одно. Потом, не успев оглянуться, я сделал около 30 снимков и все забраковал!

Это было началом моей двухлетней зависимости. В течение двух недель я делал до 80 селфи ещё до того, как выходил из дома в школу.

У меня срабатывал будильник, и я делал 10 снимков до того, как умывался. Затем я делал ещё 10 после душа и ещё 10 после увлажняющего крема. Я пролистывал их на телефоне. Я менял освещение и делал ещё 10 снимков, или уходил в другую комнату и делал ещё 20. Потом я часами рассматривал их, тщательно изучая свои черты лица и кожу. Я делал селфи в постели, в ванной весь день до вечера. Я рассматривал фотографии своего кумира, Леонардо Ди Каприо, а потом делал селфи в разных позах, пытаясь быть похожим на него. Но я чувствовал себя таким уродливым.

Потом я начал тайком уходить с уроков, чтобы сфотографироваться в туалете. Я становился очень тревожным, мне нужно было знать, как я выгляжу. Я фотографировал себя в зеркале в туалете, а потом запирался в кабинке и смотрел на них, пока учитель не приходил за мной.

Я никогда в жизни не попадал в неприятности, но внезапно я осознал, что уже каждый день оказывался в кабинете директора школы. Из-за селфи я постоянно опаздывал в школу.

Я бросил школу в 16 лет, чтобы сидеть дома и потакать своему пристрастию. Я отчаянно худел в поисках идеального снимка.

Я ограничивался яблоком и миской кус куса в день в попытке стать стройнее и улучшить состояние кожи. Я сбросил 10 килограммов, но на фотографиях всё равно видел монстра с лишним весом.

Его обеспокоенные родители, оба медики-психотерапевты, пытались конфисковать его телефон. Но это лишь сделало их обычно спокойного мальчика агрессивным. Но сколько бы он ни делал снимков, ни один из них Дэнни не нравился. И после сильного увлечения селфи в декабре 2012 года он принял большую дозу снотворного в своем доме в Ньюкасле-на-Тайне.

«В тот день я сделал более 200 фотографий и просматривал их снова и снова. Я не смог найти ни одной, которая бы мне понравилась. Я не мог больше терпеть и просто начал глотать таблетки».

К счастью, мама обнаружила его вовремя, и он был срочно доставлен в больницу.

«Я проснулся, чувствуя сонливость и боль, а мои родители были потрясены тем, что я натворил. Но всё, о чем я мог думать, это- как я буду выглядеть на своей следующей фотографии. Мне нужна была помощь».

Его направили в лондонскую больницу Модсли (Maudsley).

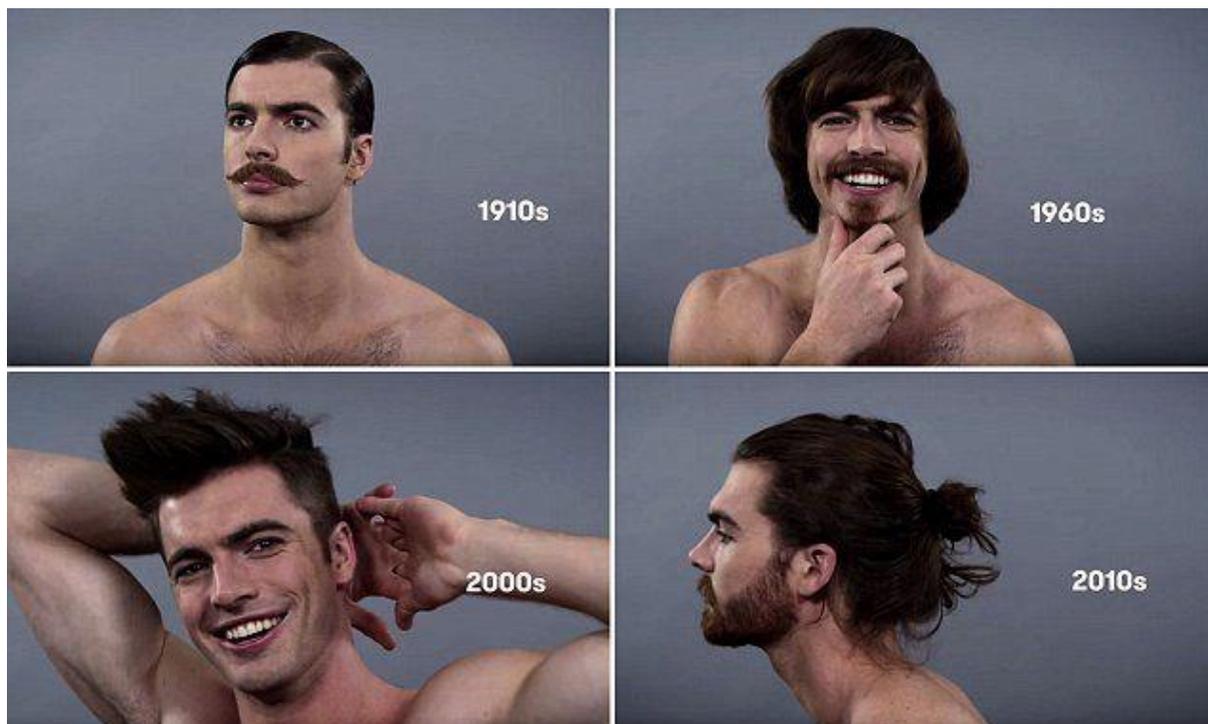
«Сначала они забирали у меня телефон на 10 минут, потом на полчаса, потом на час. Поначалу это было мучительно, но я знал, что должен это сделать, если хочу жить дальше. Они заставили меня распустить волосы и ходить по улице без телефона и без возможности увидеть, как я выгляжу. Постепенно я понял, что никто на меня не смотрит. Мне не нужно было всё время проверять свой внешний вид». [37]

Ответьте на вопросы:

1. Делаете ли вы селфи? Почему?
2. Что заставляет вас делать селфи?
3. Чувствуете ли вы зависимость от селфи?
4. Как вы думаете, может ли кто-то стать зависимым от селфи?
5. Какими другими занятиями можно заменить селфи?



Схема № 2



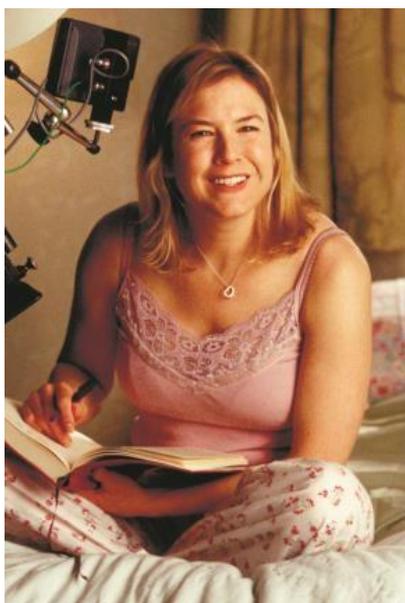
КАК МЕНЯЛАСЬ МОДА ПРИЧЁСОК



Рене Кэтлин Зеллвегер — американская актриса и продюсер.



во время съёмок после съёмок в фильме



будучи полной в фильме став худой после съёмок

Зеллвегер получила мировую известность благодаря роли Бриджит Джонс в фильме «Дневник Бриджит Джонс» (2001). Её актёрская работа характеризуется уникальным стилем и глубокой проникновенностью, благодаря чему она завоевала несколько наград «Оскар», в том числе за роли в фильмах «Холодная гора» (2003) и «Джуди» (2019).

Рабочий лист для работы с подростками

Задание 1. Прочитайте репортаж о знаменитой американской актрисе –Рене Зеллвегер.

Многие были удивлены, когда Рене Зеллвегер получила роль Бриджит в фильме «Дневник Бриджит Джонс». Фильм рассказывает о молодой женщине, которая беспокоится о работе, своем весе и мужчинах. Зеллвегер - стройная американка, совершенно не похожая на англичанку Бриджет с лишним весом.

Что же сделала Зеллвегер, чтобы правильно сыграть роль? Она брала уроки, чтобы улучшить свой английский акцент, и набрала около одиннадцати килограммов. В течение нескольких месяцев она не делала никаких упражнений и ела много пиццы, бутербродов с арахисовым маслом и шоколада. Хотя поначалу это было весело, она часто чувствовала себя неважно.

Зеллвегер набрала вес, потому что считала важным быть как можно более реальной. Однако ее удивила критика со стороны окружающих. Люди критиковали ее за то, что она толстая, когда она набрала вес для фильма, а потом снова критиковали за то, что она слишком худая, когда она похудела после фильма.

Она поняла, что иметь идеальное тело в глазах СМИ практически невозможно.

Так почему же она это сделала?

Вероятно, одной из причин были деньги. Помимо зарплаты в 15 миллионов долларов, она получала 225 000 долларов за каждый набранный килограмм. Это дополнительные 2,5 миллиона долларов! И на этом дело не остановилось. Британский журнал о похудении заплатил ей 3,5 миллиона долларов, чтобы она снова сбросила весь вес.

Так что, возможно, Зеллвегер не нужно заботиться о критике, когда она зарабатывает столько денег!

Рабочий лист

Задание 1А. Прочитайте мнения людей по поводу набора веса и похудении Рене Зеллвегер.

1. С каким из них вы согласны и почему? Почему/почему нет? Дайте аргументированные ответы. Обсудите в своей группе.

а. Люди слишком много беспокоятся о весе.

б. Набрать резко одиннадцать килограммов опасно.

с. Я бы поступил/а так же в её ситуации.

2. Читаете ли вы журналы о знаменитостях или смотрите передачи о них? Почему/почему нет? Обсудите в своей группе.

3. Что такое образ тела?

4. Что такое самооценка?

5. Является ли образ тела большой проблемой в вашем обществе?

6. Может ли образ тела привести к депрессии и расстройствам пищевого поведения?

7. Бойтесь ли вы быть толстым? Почему?

8. Вы счастливы / несчастливы в своём теле?

9. Используете ли вы нездоровые методы контроля веса, такие как пропуск приёма пищи, голодание, приём химических препаратов, рвота, приём слабительных средств?

10. В семье обсуждаются диеты?

11. Кто в семье соблюдает диету? Вы соблюдаете диету?

12. Как похудеть без вреда здоровью? Диетологи советуют: соблюдать режим сна, питания, заниматься физической культурой.

Вы следуете этим советам? Да. / Нет. Почему?

ОСТАНОВИ БУЛЛИНГ!



ВЕРБАЛЬНЫЙ

обзывания, травля



СОЦИАЛЬНЫЙ

распространение слухов, бойкот,
умышленное изолирование,
разрушение дружеских связей



ФИЗИЧЕСКИЙ

тычки, удары, избиение



КИБЕРБУЛЛИНГ

использование Интернета,
мобильных телефонов или других
технических средств для
оскорбления



Проведите опрос риска буллинга с подростками
«Опросник атмосферы в школе» А.А.Бочавер, В.Б.Кузнецова и др.
<https://multiurok.ru/files/oprosnik-riska-bullinga-a-a-bochaver-v-b-kuznetsov.html>

1. ФИЗИЧЕСКИЙ



2. ВЕРБАЛЬНЫЙ



3. СОЦИАЛЬНЫЙ



4. КИБЕР



1. Трагическая история Синди Райс (США):

Этим летом после бесконечных издевательств со стороны сверстников 15-летняя Синди Райс покончила с собой. Она пережила издевательства в школе, но именно благодаря социальным сетям ей было так трудно избавиться от мучений, сообщает NBC.

Одноклассники разыскивали её, отправляли жестокие сообщения через многочисленные социальные сети и приложения для обмена сообщениями, побуждая покончить с собой.

Кибертравля стала настолько интенсивной, что ее тётя, с которой она жила, обратилась в школу и даже зашла в Instagram, надеясь, что кто-нибудь заставит их прекратить издевательства. В июне она забрала у Синди телефон и сломала его, надеясь оградить её от дальнейшей ненависти. К сожалению, похоже, что Синди уже достигла своего предела: менее чем через неделю она покончила с жизнью.

2.



4 СОВЕТА ЖЕРТВЕ КИБЕРБУЛЛИНГА

Координатор проектов Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании Юлия Плахутина дала простые советы, как защитить себя от травли

-  1 Настроить режим приватности, чтобы отправлять сообщения или комментировать ваши записи могли только друзья.
-  2 Не публиковать в соцсетях свою личную информацию (адрес, телефон и т. д.).
-  **ЖАЛОБА** 3 Сообщить администрации социальной сети об оскорблении в ваш адрес. Можно пожаловаться как на самого хама, кликнув пункт «Пожаловаться на страницу» на его аккаунте, так и на непристойные видео, фото или комментарии.
-  4 Отправить хейтера в чёрный список, чтобы он не смог получить доступ к вашей странице.

МОДЕЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Фактор риска – индивидуальные качества подростка и влияние сверстников

Таблица 1

Проблемное поведение/ фактор риска	Соответствующая когнитивно-поведенческая превенция
<p>Гендерное неравенство Уровень обучения Этническая принадлежность Социально-экономический статус Физические характеристики Экстернализирующее поведение Низкая самооценка Проблема социальных навыков Низкая академическая успеваемость</p> <p>Девиантное поведение сверстников Делинквентность - (слабый контроль импульсивного поведения, поиск острых ощущений).</p>	<p>Программа направлена на превенцию жестокости в поведении школьника, начиная с младших классов. Превенция имеет цель примирения сверстников. Школьников обучают навыкам разрешения социальных конфликтов путём ненасильственных методов, проводится обучение техникам общения, примирения, разрешения конфликтных ситуаций дружеским путём, проводится постоянный мониторинг командой старшеклассников поведения детей с агрессивным поведением, например, во время обеда.</p> <p>Обучение школьников личным и социальным навыкам, акцентирование внимания на умении не поддаваться влиянию и давлению сверстников, вовлечённых в проблемное поведение. Привлечение старших школьников к проведению тренингов, обучающим умению справляться с жизненными трудностями.</p> <p>Школы организуют командные соревновательные мероприятия (перетягивание каната, волейбол и др.), такие игры, благодаря которым дети учатся ставить цель и добиваться её, бросать вызов, проявлять командные, дружеские, лидерские качества.</p> <p>Помощь ровесника-наставника неуспевающему ученику, для дополнительного просвещения после занятий, вовлечение в этот процесс родителей.</p> <p>Летом организовываются семейные лагеря</p>

2. Школа как фактор риска

Таблица 2

Проблемное поведение/ фактор риска	Соответствующая когнитивно-поведенческая превенция
<p>Школьный климат (нездоровая, негативная среда). Отношение учителя (реакция и установки учителя на поведение школьника). Характеристики класса: негативные отношения со сверстниками, плохие отношения между учителем и учеником, отсутствие самоконтроля, плохие способности решать проблемы среди учеников. Принадлежность к школе: низкая привязанность к школе, отстранённость от школьных мероприятий.</p>	<p>Чтение литературы о важных жизненных ценностях, проведение программы по языковому совершенствованию. Специальные тренинги для детей и родителей по правилам поведения в обществе. Групповой тренинг, целью которого является развитие саморегуляции проблемного поведения. Обучение родителей на семинарах, видеолекциях, тренингах навыкам поощрения детей, умению играть с детьми, помогать им учиться, использовать похвалу, умению управлять их поведением без гнева, давать им советы, способствовать навыкам чтения, строить дружеские отношения с учителем. Поощрение академических достижений по многим направлениям. Помощь ровесника-наставника неуспевающему ученику, для дополнительного просвещения после занятий, вовлечение в этот процесс родителей.</p>

3. Семейные факторы риска

Таблица 3

Проблемное поведение/ фактор риска	Соответствующая когнитивно-поведенческая превенция
<p>Модели поведения родителей (родители алкоголики, наркоманы, гемблеры и пр.)</p>	<p>Проведение семинаров, сфокусированных на превенции жестокости, с родителями на базе</p>

<p>Проблема семейного управления (отсутствие чётких требований, несостоятельность контролировать своих детей. Семейные конфликты и разводы. Родительское положительное отношение к проблемному поведению и самововлечение в это поведение.</p>	<p style="text-align: right;">Приложение 9В</p> <p>школы и обучение – принимать неконфликтные решения.</p> <p>Тренинги родителей нацелены на укрепление родительского авторитета и воспитание причастности родителей к учебной деятельности ребёнка. Обучение родителей умению вести последовательную политику в воспитании, быть последовательным в своих требованиях.</p> <p>Профилактика направлена на детей с целью приобретения ими опыта социоэмоциональной компетенции (понимание, сочувствие, чувство общности и привязанности к семье).</p> <p>Вовлечение членов семьи в совместную активную деятельность с детьми для укрепления семейных уз, развития более эффективных родительских навыков управления поведением подростков. Совместные поездки в летние семейные лагеря для укрепления отношений в семье.</p> <p>Общины предоставляют альтернативные деятельности в районах, организуют спортивные площадки, корты, вовлекаются в мероприятия, которые организует церковь.</p> <p>Школы отвлекают детей от фактора риска путём вовлечения детей в такие виды активностей, как: походы с палатками на природу, на байдарках по реке, уход за лошадьми и другими животными, работа в мастерских «сделай сам», участие в различных проектах в области искусства, театра, музыки.</p>
--	---

4. Фактор риска- состояние организма индивида

Таблица 4

Проблемное поведение/ фактор риска	Соответствующая когнитивно-поведенческая превенция
<p>Поведенческое расстройство/ физическая инвалидность Делинквентность - слабый контроль импульсивного поведения, поиск острых ощущений, вероятность потребления наркотиков, вовлечение в азартные игры, совершение насильственных актов и преступлений</p>	<p>Непосредственная работа с детьми, имеющими поведенческое расстройство. Посещение детей на дому.</p> <p>Повышение самооценки. Превенция направлена на детей, демонстрирующих эмоциональные трудности, проблемы с психическим здоровьем.</p> <p>Работа воспитателя-психолога включает три этапа: 1) летний дневной лагерь при школе, где проходит обучение детей навыкам эмоциональной грамотности (сопереживанию, дружбе, управлению эмоциями, решению межличностных проблем, как добиваться успеха, школьные правила), чтению художественной литературы, развитию творческих способностей; 2) создание групп поддержки ровесников, которые поддерживают дружбу с трудными детьми в течение учебного года и на каникулах; 3) поддержка школы осуществляется через консультации, тренинги, активности, которые проходят при мониторинге психолога совместно с родителями.</p> <p>Вовлечение родителей в составление распорядка дня для детей, осуществление проверки домашнего чтения, проведение внушений на создание дружеских отношений с учителями, обучение родителей.</p> <p>Проведение семинаров, тренингов. Помощь церкви через вовлечение в религиозные духовные мероприятия.</p>

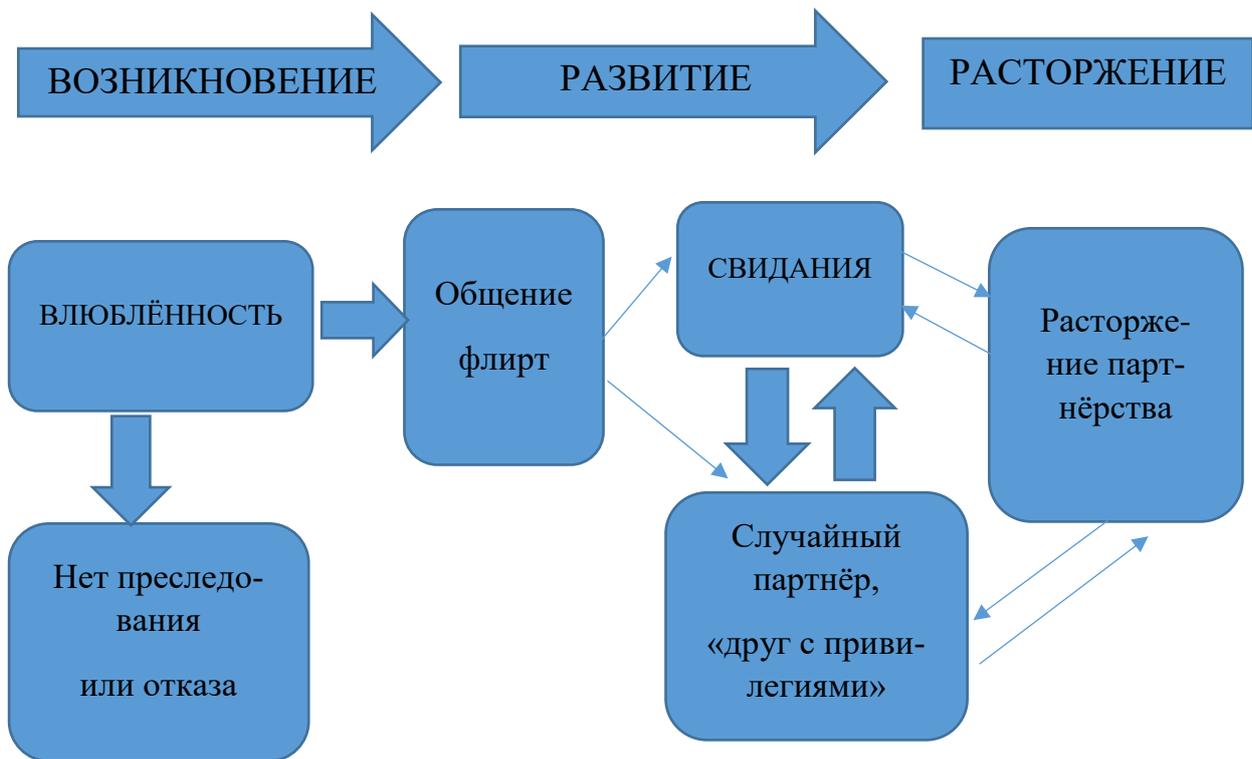
5. Факторы риска, связанные с общиной/ соседством/ мобильностью

Таблица 5

Проблемное поведение/ фактор риска	Соответствующая когнитивно-поведенческая превенция
<p>Наличие и доступность (к алкоголю, табакокурению, к др. психоактивным веществам)</p> <p>Правила поведения в общине (политика общины в отношении потребления алкоголя, проявления насилия, совершения преступлений)</p> <p>Отсутствие информированности, неприемлемое социальное поведение, отсутствие воздействия со стороны органов правопорядка на потребление алкоголя/ наркотических в-в несовершеннолетними.</p> <p>Неорганизованность общины/ слабая сплоченность жителей районов.</p> <p>Делинквентное поведение подростков.</p>	<p>Превенция на базе общины/ района. Пропаганда здорового образа жизни. Через рекламу идёт предупреждение опасности потребления психоактивных в-в и др.</p> <p>Проведение собраний, лекций, тренингов в центре общины, в церкви или в публичных местах.</p> <p>Распространение информации о вреде потребления алкоголя. Проведение тренингов по обучению родителей навыкам общения, разрешения конфликтов, формирования самоуважения, доброжелательного отношения к соседям. Установление мониторинга за родителями-алкоголиками.</p> <p>Детей отвлекают от девиантного поведения путём вовлечения их в различные виды деятельности на базе школы, общины.</p> <p>Община должна предложить подросткам конструктивные виды деятельности вне школы: спортивные площадки, корты, вовлечь детей в общественные мероприятия, связанные с праздниками, конкурсами, выставками.</p> <p>Программы превенции детей из таких семей направлены на воспитание жизнестойкости через систему: община- школа - церковь.</p>

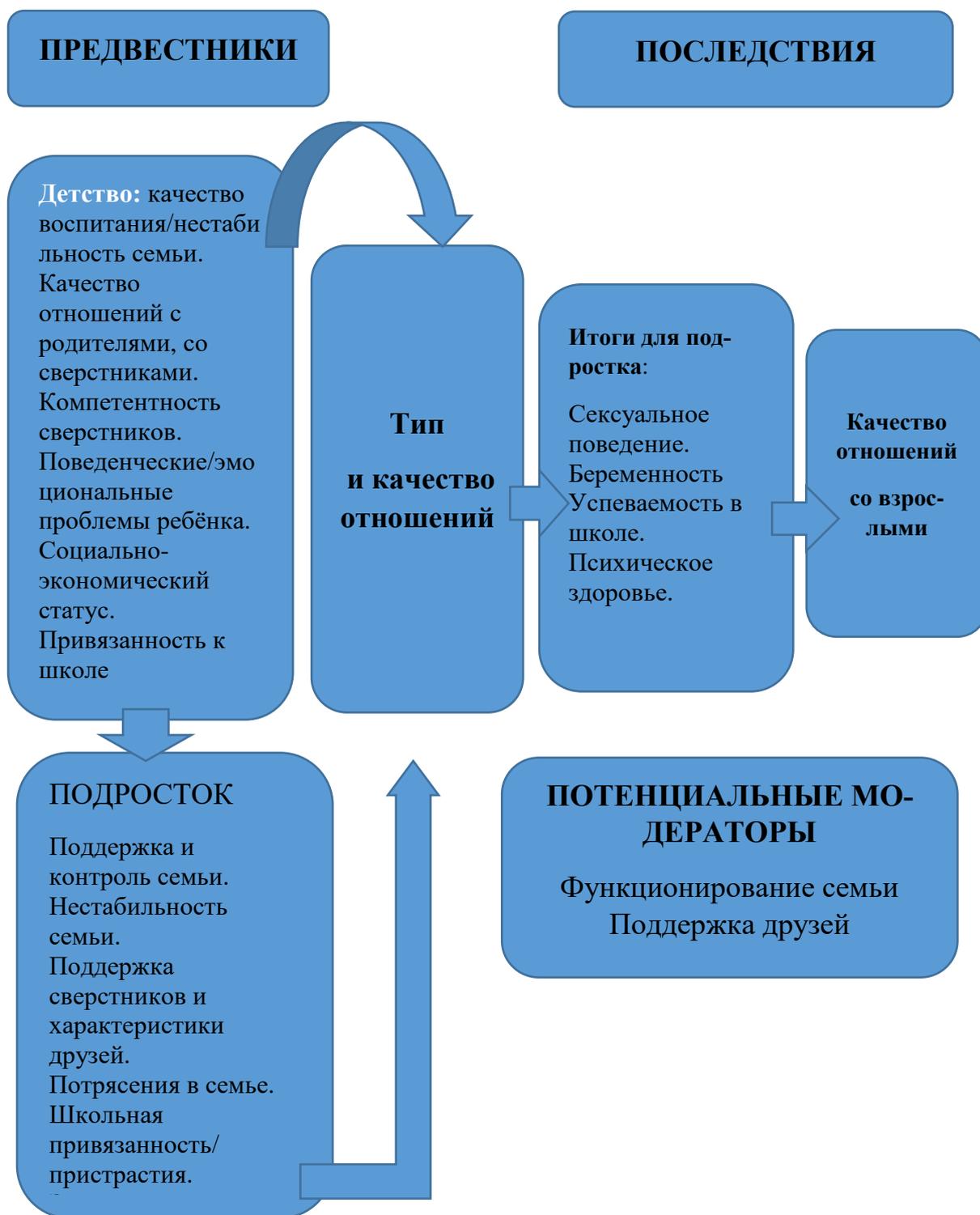
[4]

РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ



Концептуальная модель отношений подростков. Схема № 3

РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ



Концептуальная модель предвестников и последствий романтических отношений подростков. Схема № 4

Цифровой мир произвел революцию в подростковой романтике. Эти семь способов, с помощью которых технологии меняют подростковую сцену знакомств:

Опыт до цифровой эры	Опыт современного подростка
Круг знакомств расширился по всему миру	
<p>Скорее всего, ваш круг знакомств состоял из подростков в вашей школе или, возможно, подростков, живших по соседству. Если вам повезло, ваш друг мог познакомить вас с двоюродным братом, который учился в другой школе.</p>	<p>У подростка есть доступ к подросткам по всему миру. Социальные сети предоставляют бесконечные возможности для общения с друзьями друзей - а также с совершенно незнакомыми людьми, со всех уголков планеты.</p>
Флирт в основном виртуальный	
<p>Ваши возможности флиртовать со школьной подругой/другом, скорее всего, ограничивались уроками математики или случайными встречами в коридоре.</p>	<p>Современный подросток может в любой момент поделиться смайликами, шутками и подмигиваниями с кем угодно в социальных сетях. Примерно 50 % подростков давали кому-то знать о своей заинтересованности с помощью сообщений в социальных сетях.</p>
Домогательства в Интернете - это проблема	
<p>До наступления цифровой эры домогательства со стороны поклонницы, скорее всего, сводились к тому, что вам звонили домой и бросали трубку. Или, если вас действительно домогались, «презренный любовник» мог неоднократно проехать на велосипеде мимо вашего дома, чтобы проверить, дома ли вы.</p>	<p>Современный подросток может столкнуться с нежелательными ухаживаниями, сексуальными фотографиями и домогательствами в социальных сетях. Четверть всех подростков сообщают, что им приходилось блокировать или удалять из друзей человека, который вёл себя неподобающим образом в Сети.</p>

Социальные сети – основной источник ревности

Ваш опыт: возможно возникла ревность, когда вы увидели, как ваш парень разговаривает с победительницей конкурса красоты в очереди за горячим обедом в школьной столовой.

Или, возможно, вы почувствовали укол зависти, когда услышали, что капитан школьной футбольной команды разговаривает с вашей возлюбленной в коридоре.

У современного подростка есть возможность наблюдать за разговорами в Интернете.

Он/она сможет читать публичные разговоры своего партнера с другими людьми и воочию наблюдать за тем, кто ставит лайки, выбирает фаворитов и комментирует то, что он/она публикует.

Примерно 27 % подростков отмечают, что социальные сети заставляют их чувствовать ревность и неуверенность в своих отношениях.

Существует больше способов сказать: «Всё кончено!»

Ваш опыт: Когда вам сообщили, что отношения закончились, вы, скорее всего, получили плохие новости по телефону или при личной встрече.

В редких случаях вы могли получить записку, написанную от руки.

Цифровые технологии предоставляют подросткам множество возможностей избежать неловкого разговора «Дело не в тебе, а во мне». Подростки могут легко бросить текстовое сообщение в Facebook, на электронную почту, любое приложение на телефоне и т.д.

Секстинг –пересылка личных фотографий, сообщений интимного содержания

Ваш опыт: если у вас не было полароида, обмен фотографиями в откровенном наряде с партнёром по школе, скорее всего, был невозможен.

У современного подростка есть бесконечное количество возможностей поделиться обнажёнными фотографиями или снимками с веб-камеры.

По данным некоторых исследований, около 50 % подростков в тот или иной момент занимались секстингом. Некоторые подростки считают секстинг флиртом, другие - оказанием давления.

Контакт - постоянный

Скорее всего, вы сидели дома и ждали, позвонит ли ваш парень в пятницу вечером. А если он и звонил, то ваши родители, скорее всего, были хранителями стационарного телефона.

Если вы не разговаривали в выходные, вам приходилось ждать понедельника, чтобы узнать, чем занимался ваш/а возлюбленный/ая на выходных.

Современный подросток, скорее всего, знает, чем занимается его возлюбленный/ возлюбленная в любое время суток.

На самом деле 85 % подростков говорят, что ожидают известий от своего возлюбленного хотя бы раз в день, а 11 % - ежечасно.

А. Журнал учёта использования цифровых технологий (пример)

Имя пользователя	Дата	Используемое устройство	Действие	Время (общее кол-во час и минут)
Алекс	10.03.25	Телефон	играл в игру, назначил встречу, ответил на электронное письмо и т.д.)	1 час 25 минут

В. Договор об использовании цифровых технологий (образец)

[Имя вашего ребёнка] соглашается не использовать свой мобильный телефон с 22:00 до 7:00 час.

Если [имя ребёнка] использует свой мобильный телефон в это запрещённое время, он сдаст свой мобильный телефон [родителю/взрослому] на один/два/три дня.

Вы вместе можете определить конкретные последствия использования мобильного телефона или других технологий в запрещённое время.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В основу создания модели превенции цифровой аддикции была положена общая теория аддикций Jacobs, где профилактика цифровой зависимости включена в общую программу профилактики отклоняющегося поведения подростков. Сила данной модели превенции, основанной на знании факторов риска и защиты, в том, что она даёт возможность оценивать, изучать и совершенствовать программы по профилактике аддиктивного поведения подростков.

Цель Программы превенции цифровой аддикции – воспитание жизнестойкости – это социальная компетентность, навыки решения проблем, критического мышления, самостоятельность и целеустремлённость.

Авторская модель педагогической профилактики цифровой аддикции у подростков в образовательных учреждениях включает в себя работу в трёх направлениях – с педагогами, учащимися и родителями.

Для педагогов представлены лекции для изучения проблемы и Программа для ведения профилактики среди учащихся и родителей.

Работа педагогов с родителями включает просвещение по проблемам формирования цифровой аддикции у подростков, обучение коммуникативным навыкам и контролю за детьми, формирование готовности родителей к конструктивному взаимодействию с педагогами в процессе превенции цифровой аддикции.

Работа педагогов с подростками включает диагностику и работу с подростками группы риска; просвещение по проблеме; исправление и возможное нивелирование негативных личностных характеристик, способствующих развитию цифровой аддикции; вовлечение подростков в альтернативную деятельность. Такая деятельность осуществляется через беседы, видеолекции, просмотр тематических видеоклипов, мотивирование, объяснение, наставничество сверстников, создание группы поддержки одноклассников, спортивные мероприятия, театральные представления, конкурсы творческих работ и другие мероприятия, направленные на воспитание здорового образа жизни.

Схема № 5
Модель педагогической профилактики цифровой зависимости
у подростков отечественной школы [1]



БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Колесникова Л.И. Педагогические условия профилактики игровой зависимости среди подростков : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01/ Л.И. Колесникова. –Н.Н., 2009.-228с.
2. Колесникова Л.И. Интерпретация зарубежного опыта профилактики видеоигровой Интернет-зависимости среди российских подростков. Вестник ВлГУ им. А.Г.и Н.Г. Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. - 2019.- № 38(57). С. 121-130.
3. Мудрик А.В. Введение с социальную педагогику. / А.В. Мудрик// Ч.1. - Пенза. - 1994.
4. Национальный институт развития дополнительного образования <https://ncrdo.ru/center/info/>
5. Ahern, N. R., & Mechling, B. (2013). Sexting: Serious problems for youth. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 51(7), 22–30.
6. American Psychological Association. (2015). APA Review Confirms Link Between Playing Violent Video Games and Aggression.
7. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A MetaAnalytic Review of the Scientific Literature. *Psychological Science*, 12(5), 355-359.
8. Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A comprehensive Rewiew. *Curr Addict Current Addiction Report*, 2015(2), 175-184.
9. Bauman S, Del Rio A. Preservice teachers' responses to bullying scenarios: Comparing physical, verbal, and relational bullying. *J Educ Psychol*. 2006, 98(1):219.
10. Aniulis, E., Sharp, G., and Thomas, N. A. (2021). The ever-changing ideal: the body you want depends on who else you're looking at. *Body Image* 36, 218–229. doi: 10.1016/j.bodyim.2020.12.003
11. Benjamin, W. (2022). *Das Kunstwerkim Zeitalter seiner technischen Reproduzierbarkeit: Drei Studien zur Kunstsoziologie* (edition suhrkamp). 36a Edn. Berlin: Suhrkamp Verlag

12. Bilz L. On the accuracy of German teachers' identification of pupils involved in bullying. In: 31st International Congress of Psychology, 24–29 July 2016, Yokohama, Japan. Chichester: Wiley; 2016. p. 462.
13. Bordeleau, M., Alméras, N., Panahi, S., and Drapeau, V. (2023). Body image and lifestyle behaviors in high school adolescents. *Child. Basel Switz.* 10:1263. doi: 10.3390/children10071263
14. Bos, M. G. N., Wierenga, L. M., Blankenstein, N. E., Schreuders, E., Tamnes, C. K., and Crone, E. A. (2018). Longitudinal structural brain development and externalizing behavior in adolescence. *J. Child Psychol. Psychiatr.* 59, 1061–1072. doi: 10.1111/jcpp.12972
15. Brewer SL Jr. Addressing youth bullying through the whole child model. *Educ.* 2017; 138(1):41–6.
16. Brownmiller, S. (1984). *Femininity*. Simon & Schuster, New York
17. Burger C, Strohmeier D, Spröber N, Bauman S, Rigby K. How teachers respond to school bullying: An examination of self-reported intervention strategy use, moderator effects, and concurrent use of multiple strategies. *Teach Teach Educ.* 2015; 51:191–202
18. Burton N. Heaven and Hell: The Psychology of the Emotions. *Ataraxia*, #3. (2020). Acheron Press.
19. Carl E. Pickhardt, Ph.D. www.carlpickhardt.com
20. Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1–24.
21. Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631–652.
22. Cook CR, Williams KR, Guerra NG, Kim TE, Sadek S. Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation. *Sch Psychol Q.* 2010; 25(2):65–83.
23. Crosnoe, R., & Johnson, M. K. (2011). Research on adolescence in the twenty-first century. *Annual Review of Sociology*, 37(1), 439–460.
24. Damour, L. How Technology Changes Teen Romance. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2017/09/21>.
25. De Luca, L., Pastore, M., Palladino, B. E., Reime, B., Warth, P., and Menesini, E. (2023). The development of non-suicidal self-injury (NSSI) during adolescence: a systematic review and Bayesian meta-analysis. *J. Affect. Disord.* 339, 648–659. doi: 10.1016/j.jad.2023.07.091

26. Demaria F, Pontillo M, Di Vincenzo C, Bellantoni D, Pretelli I and Vicari S (2024) Body, image, and digital technology in adolescence and contemporary youth culture. *Front. Psychol.* 15:1445098. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1445098
27. Farrington D, Baldry A. Individual risk factors for school bullying. *Journal of aggression, conflict and peace research.* 2010.
28. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Hum. Relat.* 7, 117–140. doi: 10.1177/001872675400700202
29. Fredrickson, B. L., and Roberts, T. (1997). Objectification theory: toward understanding women’s lived experiences and mental health risks. *Psychol. Women Q.* 21, 173–206. doi: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
30. Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3–22). Mahwah, NJ: Psychology Press.
31. Gallivan, H.R. PsyD (2014). *Teens, Social Media and Body Image*. LP. Park Nicollet Melrose Center. <https://www.macmh.org>.
32. Giordano, P. C., Phelps, K. D., Manning, W. D., & Longmore, M. A. (2008). Adolescent academic achievement and romantic relationships. *Social Science Research*, 37(1), 37–54.
33. Goldberg, R. E., Tienda, M., & Adserà, A. (2017). Age at migration, family instability, and timing of sexual onset. *Social Science Research*, 63(March), 292–307.
34. Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.
35. Greenfield, D. (2013). *Smartphone Abuse Test*. Retrieved November 30, 2015.
36. Greenleaf C, Petrie TA, Martin SB. Relationship of weight-based teasing and adolescents’ psychological well-being and physical health. *J Sch Health.* 2014, 84 (1):49–55.
37. Griffiths, M.D. & Balakrishnan, J. (2018). The psychosocial impact of excessive selfie-taking in youth: A brief overview. *Education and Health*, 36, (1) 3-5.
38. Hamm M.P., Newton A.C., et.al. (2015). Prevalence and Effect of Cyberbullying on Children and Young People: A Scoping Review of Social Media Studies. doi:[10.1001/jamapediatrics.2015.0944](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0944)

39. Hargreaves D. & Tiggermann M. (2003). The effect of thin ideal television commercials on body dissatisfaction and scheme activation during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(5), 367-373.
40. Health Risks of Using Mobile Phones (n.d.). Retrieved November 30, 2015, from <http://source.southuniversity>.
41. Healy, Karyn. "Not every school's anti-bullying program works—some may actually make bullying worse." *Gale Opposing Viewpoints Online Collection*, Gale, 2020. www.gale.com.
42. Heffler, K. F., Acharya, B., Subedi, K., and Bennett, D. S. (2024). Early-life digital media experiences and development of atypical sensory processing. *JAMA Pediatr.* 178, 266–273. doi:10.1001/jamapediatrics.2023.
43. Holly, L., Wong, B. L. H., van Kessel, R., Awah, I., Agrawal, A., and Ndili, N. (2023). Optimising adolescent wellbeing in a digital age. *BMJ* 380:e068279. doi: 10.1136/bmj-2021-068279
44. Hummel, A. C., and Smith, A. R. (2015). Ask and you shall receive: desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. *Int. J. Eat. Disord.* 48, 436–442. doi: 10.1002/eat.22336
45. Jan A, Husain S. Bullying in elementary schools: its causes and effects on students. *J Educ Pract.* 2015; 6 (19):43–56.
46. Jimerson SR, Swearer SM, Espelage DL. Handbook of bullying in schools: An international perspective. 2009.
47. Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., and Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: an examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *J. Adolesc. Res.* 19, 323–339. doi: 10.1177/0743558403258847
48. Kardaras, N. (2016). It's "digital heroin": How screen turn kids into psychotic junkies. *New York Post*, August 27, 2016.
49. Kinghorn, A., Shanaube, K., Toska, E., Cluver, L., and Bekker, L.-G. (2018). Defining adolescence: priorities from a global health perspective. *Lancet Child Adolesc. Health* 2:e10. doi: 10.1016/S2352-4642(18)30096-8
50. Kotiuga, J., Vaillancourt-Morel, M.-P., Yampolsky, M. A., and Martin, G. M. (2023). Adolescents' self-perceptions: connecting psychosocial competencies to the sexual self-concept. *J. Sex Res.* 18, 1–11. doi: 10.1080/00224499.2023.2222285

51. Lachance, J. (2011). *L'adolescence hypermoderne: le nouveau rapport au temps des jeunes*. Québec: Presses de l'Université Laval.
52. Lenhart, A., Anderson, M., Smith, A. (2015) *Teens, Technology and Romantic Relationships*. <http://www.pewinternet.org/2015>.
53. Manning, W. D., Longmore, M. A., & Giordano, P. C. (2005). Adolescents' involvement in non-romantic sexual activity. *Social Science Research*, 34(2), 384–407.
54. Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., and Settanni, M. (2018). Highly visual social media and internalizing symptoms in adolescence: the mediating role of body image concerns. *Comput. Hum. Behav.* 82, 63–69. doi: 10.1016/j.chb.2018.01.003
55. Meier, A., & Allen, G. (2009). Romantic relationships from adolescence to young adulthood: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Sociological Quarterly*, 50(2), 308–335.
56. Mesce, M., Cerniglia, L., and Cimino, S. (2022). Body image concerns: the impact of digital technologies and psychopathological risks in a normative sample of adolescents. *Behav. Sci.* 12:255. doi: 10.3390/bs12080255
57. Nesi, J., Choukas-Bradley, S., and Prinstein, M. J. (2018a). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: part 1—a theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clin. Child. Fam. Psychol. Rev.* 21, 267–294. doi: 10.1007/s10567-018-0261-x
58. Net Addiction. (n.d.). *When Gaming becomes an Obsession: Help for Parents and their Children to treat Online Gaming Addiction*.
59. Palaus, M., et al (2017). Neural basis of video gaming: A systematic review. *Frontiers of Human Neuroscience*, 11, pp.1-40.
60. Papageorgiou, A., Fisher, C., and Cross, D. (2022). “Why don't I look like her?” how adolescent girls view social media and its connection to body image. *BMC Womens Health* 22:261. doi: 10.1186/s12905-022-01845-4
61. Pascoe, C. J. (2011). Resource and risk: Youth sexuality and new media use. *Sexuality Research & Social Policy: A Journal of the NSRC*, 8(1), 5-17. doi.org/10.1007/s13178-011-0042-5
62. Patel, R. Cell Phone use before bedtime might impact sleep, and daytime tiredness. Retrieved November 30, 2015, from <https://u.osu.edu>

63. Pellegrini AD, Long JD, Solberg D, Roseth C, Dupuis D. Bullying and social status during school transitions. In: *Handbook of Bullying in Schools*. Routledge; 2009. p. 209–20.
64. Pew Research Center. (2015). *Gaming and Gamers*.
65. Prichard, I. and Tiggermann, M. (2005). Objectification in Fitness Centers: Self-Objectification, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating in Aerobics Instructors and Aerobic Participants. *53(1):19-28* doi:10.1007/s11199-005-4270-0
66. Quiroz H, Arnette J, Stephens R. *Bullying in schools: Discussion activities for school communities*. California: National School Safety Center; 2006.
67. Riedel, P., Heil, M., Bender, S., Dippel, G., Korb, F. M., Smolka, M. N., et al. (2019). Modulating functional connectivity between medial frontopolar cortex and amygdala by inhibitory and excitatory transcranial magnetic stimulation. *Hum. Brain Mapp.* 40, 4301–4315. doi: 10.1002/hbm.24703
68. Roberts, J., David, M. «My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners». *Computers in Human Behavior*, № 54, 2015.
69. Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Cauffman, E., & Spieker, S. (2008). The developmental significance of adolescent romantic relationships: Parent and peer predictors of engagement and quality at age 15. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1294.
70. Rose CA, Swearer SM, Espelage DL. Bullying and students with disabilities: the untold narrative. *Focus Except Child*. 2012, 45 (2):1–10.
71. Rosenfeld, R. G., and Nicodemus, B. C. (2003). The transition from adolescence to adult life: physiology of the ‘transition’ phase and its evolutionary basis. *Horm. Res. Paediatr.* 60, 74–77. doi: 10.1159/000071230
72. Sam Cook. *Cyberbullying data, facts and statistics for 2018-2024*. <https://www.comparitech.com/internet-providers/cyberbullying-statistics/>
73. Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., and Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *Lancet Child Adolesc. Health* 2, 223–228. doi: 10.1016/S2352-4642(18)30022-1
74. Schuengel, C., and Van Heerden, A. (2023). Editorial: generative artificial intelligence and the ecology of human development. *J. Child Psychol. Psychiatry* 64, 1261–1263. doi: 10.1111/jcpp.13860

75. Schwarzenegger vs. Entertainment Merchants Association, p. 57
<http://www.supremecourt.gov/08-1448>.

76. Silva, M., Taquette, S., & Coutinho, E. (2014). Senses of body image in adolescents in elementary school. *Revista De Saúde Pública*, 48(3), 438-444.

77. Simons, E. I., Noteboom, F., and Van Furth, E. F. (2024). Pro-anorexia coaches prey on individuals with eating disorders. *Int. J. Eat. Disord.* 57, 124–131. doi: 10.1002/eat.24074

78. Smith P.K. Bullying: definition, types, causes, consequences and intervention. *Soc Pers Psychol Compass.* 2016; 10 (9):519–32.

79. Sonmez, M., and Esiyok, E. (2023). The effect of social media usage, appearance-related social media pressure and body mass index on body appreciation of cosmetic procedure patients. *Aesth. Plast. Surg.* 47, 2711–2718. doi: 10.1007/s00266-023-03654-y

80. Strohman, L. (2019). How to have a healthy relationship with technology- Authority Magazine. <https://medium.com/authority-magazine/331e6073c62>

81. Tylka, T. L., and Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image* 14, 118–129. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.04.001

82. Vall-Roqué, H., Andrés, A., and Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Prog. Neuro-Psychopharmacol. Biol. Psychiatry* 110:110293. doi: 10.1016/j.pnpbp.2021.110293

83. Valkenburg, P. M., Sumter, S. R., & Peter, J. (2011). Gender differences in online and offline self-disclosure in pre-adolescence and adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 29(2), 253–269.

84. Vankerckhoven, L., Raemen, L., Claes, L., Eggermont, S., Palmeroni, N., and Luyckx, K. (2023). Identity formation, body image, and body-related symptoms: developmental trajectories and associations throughout adolescence. *J. Youth Adolesc.* 52, 651–669. doi: 10.1007/s10964-022-01717-y

85. Vogels, E., Gelles-Watnick, R., and Massarat, N. (2022). *Teens, social media and technology*. Washington, DC: Pew Research Center.

Интернет-источники

86. Число Данбара: как использовать его для лучшей карьеры и жизни. – URL: <https://brainapps.ru/blog/2023/10/chislo-danbaraa/> (дата обращения: 03.05.2024).
87. Psychologytoday – URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/surviving-your-child-adolescence/202010/parenting-adolescents-and-keeping-healthy-perspective/> Carl Pickhardt/ (дата обращения: 17.12.2024).
88. Все последние статистические данные о кибербуллинге на 2024 год. – URL: <https://explodingtopics.com/blog/cyberbullying-stats> (дата обращения: 03.05.2024).
89. Цифровая благодарность: как выражать признательность в течение всего года/ – URL: <https://amendo.com/author/mary-sauer/> (дата обращения: 21.12.2024).
90. Jneurosci.org – URL: <http://www.jneurosci.org/content/23/27/9240.full> (дата обращения: 21.12.2024).
91. Komi.kp.ru – URL: <https://www.komi.kp.ru/daily/26383/3264180/> (дата обращения: 03.05.2024).
92. Marcprensky – URL: <http://www.marcprensky.com/writing/Prensky/> (дата обращения: 15.12.2024).
93. Водители лондонских такси и автобусов: структурная МРТ и нейропсихологический анализ. – URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17024677> (дата обращения: 15.05.2024).
94. Фаббинг. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фаббинг> (дата обращения: 15.12.2024).
95. Секстинг. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/sexting> (дата обращения: 16.12.2024).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Колесникова, Л. И. Профилактика азартно-игровой аддикции среди российских подростков: педагогическая практика [Электронный ресурс] : учеб. -практ. пособие / Л. И. Колесникова. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2024. – 235 с. – ISBN 978-5-9984-2162-4.

Учебное электронное издание

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ СРЕДИ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ:
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРЕВЕНЦИЯ

Учебно-практическое пособие

Автор-составитель
КОЛЕСНИКОВА Лариса Игоревна

Издается в авторской редакции

Системные требования: Intel от 1,3 ГГц; Windows XP/7/8/10;
Adobe Reader; дисковод CD-ROM.

Тираж 10 экз.

Издательство Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.