



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ  
ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

А.БАЙТҰРСЫНОВ АТЫНДАҒЫ  
ҚОСТАНАЙ Өңірлік университеті



ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІ МӘДЕНИЕТ БАСҚАРМАСЫНЫҢ "ЫБЫРАЙ АЛТЫНСАРИННИҢ ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСТЫҚ  
МЕМОРИАЛДЫҚ МҰРАЖАЙЫ" КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ

КОММУНАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КОСТАНАЙСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕМОРИАЛЬНЫЙ  
МУЗЕЙ ИБРАЯ АЛТЫНСАРИНА" УПРАВЛЕНИЯ КУЛЬТУРЫ АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

## АЛТЫНСАРИН ОҚУЛАРЫ

«ИННОВАЦИЯ, БІЛІМ, ТӘЖІРИБЕ-БІЛІМ  
БЕРУ ЖОЛЫНЫҢ ВЕКТОРЛАРЫ»  
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ  
ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ  
КОНФЕРЕНЦИЯСЫ

## МАТЕРИАЛДАРЫ

І КІТАП

## АЛТЫНСАРИНСКИЕ ЧТЕНИЯ

## МАТЕРИАЛЫ

МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ  
«ИННОВАЦИИ, ЗНАНИЯ,  
ОПЫТ – ВЕКТОРЫ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕКОВ»

І КНИГА



Қостанай, 2023

УДК 37.02  
ББК 74.00  
И 63

## РЕДАКЦИЯ АЛҚАСЫ/ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

**Куанышбаев Сеитбек Бекенович**, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің Басқарма Төрағасы-Ректоры, география ғылымдарының докторы, Қазақстан Педагогикалық Ғылымдар Академиясының мүшесі;

**Жарлыгасов Женис Бахытбекович**, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің Зерттеулер, инновация және цифрландыру жөніндегі проректоры, ауыл шаруашылығы ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор;

**Скударева Галина Николаевна**, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Мәскеу облысындағы МОУ «Мемлекеттік гуманитарлық-технологиялық университеті» ректорының м.а.; Ресей Федерациясының жалпы білім беру ісінің құрметті қызметкері, Ресей;

**Бережнова Елена Викторовна**, педагогика ғылымдарының докторы, профессор Мәскеу халықаралық мемлекеттік қатынастар институты, Ресей;

**Ибраева Айман Елемановна**, «Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасы» ММ жетекшісі;

**Онищенко Елена Анатольевна**, «Педагогикалық шеберлік орталығы» жекеменшік мекемесінің Қостанай қаласындағы филиалының директоры;

**Демисенова Шнар Сапаровна**, педагогика ғылымдарының кандидаты, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің педагогика және психология кафедрасының меңгерушісі;

**Утегенова Бибикуль Мазановна**, педагогика ғылымдарының кандидаты, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің педагогика және психология кафедрасының профессоры;

**Смаглий Татьяна Ивановна**, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің, педагогика ғылымдарының кандидаты; педагогика және психология кафедрасының қауым.профессоры;

**Жетписбаева Айсылу Айратовна**, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің Ы.Алтынсарин атындағы әдістемелік кабинетінің меңгерушісі.

«Инновация, білім, тәжірибе-білім беру жолының векторлары»: 2023 жылдың 17 ақпандағы Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. I Кітап. – Қостанай: А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті, 2023. – 1081 б. = «Инновации, знания, опыт – векторы образовательных треков»: Материалы международной научно-практической конференции, 17 февраля 2023 года. I Книга. – Костанай: Костанайский региональный университет имени А.Байтұрсынова, 2023. – 1081 с.

ISBN 978-601-356-244-5

Жинаққа «Инновация, білім, тәжірибе-білім беру жолының векторлары» атты Алтынсарин оқулары халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары енгізілген.

Талқыланатын мәселелердің алуан түрлілігі мен кеңдігі мақала авторларына заманауи білім беруді жаңғырту мен дамытудың, осы үдерісте қазақ ағартушыларының педагогикалық мұрасын пайдаланудың жолдарын, мұғалімдерді даярлаудың тиімді технологиялары мен форматтарын әзірлеу мен енгізу мәселелерін, ақпараттық қоғамдағы білім беру кеңістігінің ерекшеліктерін айқындауға, сондай-ақ педагогтердің инновациялық қызметінің тәжірибесін жинақтауға, педагогикалық үдеріс субъектілерін психологиялық-педагогикалық қолдауға мүмкіндік берді.

Бұл жинақтың материалдары ғалымдарға, жоғары оқу орындары мен колледж оқытушыларына, мектеп мұғалімдері мен мектепке дейінгі тәрбиешілерге, педагог-психологтарға, магистранттар мен студенттерге қызықты болуы мүмкін.

В сборнике содержатся материалы Международной научно-практической конференции Алтынсаринские чтения «Инновации, знания, опыт – векторы образовательных треков». Многообразие и широта обсуждаемых проблем позволили авторам статей определить векторы модернизации и развития современного образования, использования в данном процессе педагогического наследия казахских просветителей, вопросов разработки и внедрения эффективных технологий и форматов подготовки учителей, специфики образовательного пространства в информационном обществе, а также обобщения опыта инновационной деятельности педагогов, психолого-педагогической поддержки субъектов педагогического процесса.

Материалы данного сборника могут быть интересны ученым, преподавателям вузов и колледжей, учителям школ и воспитателям дошкольных учреждений, педагогам-психологам, магистрантам и студентам.

ISBN 978-601-356-244-5



9 786013 562445

УДК 37.02  
ББК 74.00

© А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті, 2023  
© Костанайский региональный университет имени А.Байтұрсынова, 2023

УДК 007

## НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНО–ОПОСРЕДОВАННОЙ КОММУНИКАЦИИ НА ЛИЧНОСТЬ: ПРОБЛЕМА ИНТЕРНЕТ–АДДИКЦИИ

Вологодина Ирина Валерьевна  
кандидат педагогических наук, доцент  
Гуманитарно–педагогической академии (филиала)  
КФУ им. В.И.Вернадского в г. Ялте, г. Ялта, Россия  
E–mail: volvg@mail.ru  
Третьяков Андрей Леонидович  
доцент Московского государственного областного педагогического университета  
старший преподаватель Московского психолого–социального университета  
г. Москва, Россия  
E–mail: altretyakov@list.ru

### Аңдатпа

Мәселенің өзектілігі сандық технологияларды әр адамның өміріне кеңінен енгізуде жатыр, оның нәтижесі тек жағымды элементтер ғана емес, сонымен бірге тәуелділіктен тұратын жағымсыз. Мақаланың мақсаты: кәсіби қоғамдастықты осы мәселемен таныстыру, оны теориялық негіздеу және шешу жолдарын ұсыну.

**Түйінді сөздер:** тәуелділік, интернет ортасы, цифрландыру, BANI–әлем, критерийлер.

### Аннотация

Актуальность проблемы заключается в повсеместном внедрении цифровых технологий в жизнь каждого человека, результатом которого является не только позитивные элементы, но и отрицательные, состоящие в аддикции. Цель статьи: познакомить профессиональное сообщество с данной проблемой, теоретически её обосновать и предложить варианты решения.

**Ключевые слова:** аддикция, Интернет–среда, цифровизация, BANI–мир, критерии.

### Abstract

The urgency of the problem lies in the widespread introduction of digital technologies into the life of every person, the result of which is not only positive elements, but also negative ones, consisting in addiction. The purpose of the article: to acquaint the professional community with this problem, theoretically substantiate it and offer solutions.

**Key words:** addiction, Internet environment, digitalization, BANI–world, criteria.

Трансформация современного общества развивается в условиях постоянной смены требований к его функционированию. Ведущими тенденциями трансформации являются инновационные процессы, которые закономерно приводят к изменениям как нормативной базы образования, так и его содержательного и организационно–деятельностного компонентов.

По мнению В.А.Грабаурова, наиболее значимыми условиями, влияющими на трансформационные процессы, в том числе и на информационные системы изменяющегося общества, являются возрастающая роль информационно–коммуникативных технологий в цифровом обществе, изменение роли дистанционных технологий, деятельность в век информации, усиление влияния глобальной и цифровой экономики [1].

Современные реалии позволили выделить нам еще одно условие – цифровизация всех отраслей современной экономики, в том числе и образования. Рассмотренные нами факторы позволяют сделать выводы об необходимости использования электронного и дистанционного обучения в учебно–воспитательном процессе.

Как известно из различных источников, электронное обучение, как правило, рассматривают как обучение, осуществляющееся посредством компьютера, содержание которого транслируется из различных источников, носителей, в том числе и из Интернета.

В условиях пандемии одной из реализуемых образовательных технологий является дистанционная. Одним из известных определений дистанционного обучения является следующее: это целенаправленный процесс интерактивного взаимодействия обучающихся и обучающихся между собой и со средствами обучения, инвариантный к их расположению в пространстве и времени, который реализуется в специфической дидактической системе.

Рассмотрим дидактическую систему А.А.Андреева, в которой дистанционное обучение может быть представлено двенадцатью компонентами, реализуемыми на трех взаимосвязанных уровнях. Первый уровень является частью системы общего процесса обучения и включает в себя известный нам набор компонентов: цели, содержание, методы, формы, средства, в том числе и на основе информационно–компьютерных технологий, цифровых инструментов. Второй уровень – это обучаемые и обучающиеся, который показывает нам взаимодействие участников образовательного процесса, построенное как в синхронном, так и в асинхронном вариантах. Третий уровень – это



подсистемы, которые необходимы для эффективной организации обучения, в том числе и дистанционного, а именно учебно–научная, материальная, финансово–экономическая, нормативно–правовая, контрольная, маркетинговая [3].

В условиях процесса глобализации во всем мире система образования находится в стадии масштабных преобразований. Глобализация, образование культурного сообщества, технологический и социально–экономический прогресс, а также цифровизация общества не только предъявляют новые требования к системному воспитанию и образованию молодежи, но и порождают новые проблемы в системе социальной сферы.

С конца 1980–х годов сформировалась концепция VUCA–мира, которая расшифровывается как Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity (Нестабильность, Неопределенность, Сложность и Неоднозначность).

Почти 40 лет мы прожили в VUCA–мире. Последние события XXI века заставили пересмотреть концепцию неопределенного мира. Жаме Каскио (входит в топ–100 глобальных мыслителей современности по рейтингу журнала «Иностранная политика») предложил для описания современного мира акроним BANI. Мир стал не просто неопределенным, а хаотичным.

Акроним BANI расшифровывается как:

- Brittle – хрупкий, ломкий;
- Anxious – тревожный;
- Nonlinear – нелинейный;
- Incomprehensible – непостижимый.

Чтобы работать в условиях BANI – мира лидеру нужны новые знания, навыки, мышление. На первый план выходит не умение понимать и строить прогнозы и планы, которые будут сбываться, а способность быстро чувствовать происходящее и адаптироваться к нему. Эти качества присущи людям с гибкой картиной мира, тем, кто может изменять свои ментальные модели и адаптироваться к сложным процессам, которые сегодня разворачиваются.

Как противостоять BANI–миру и стоит ли вообще ему противостоять, вопросы, которые приобретают сейчас все большую популярность.

**B – Brittle – Хрупкий**

Современный мир показал, что нет ничего вечного, любые известные нам системы и привычные устои могут рухнуть в любой момент. Хрупкость этого мира – состояние перспектив и новых возможностей, которая может позволить усилить в себе новые навыки по развитию устойчивой системы, которая в кризисных ситуациях сможет адаптироваться и действовать, когда система наносит ущерб. Необходимо реагировать в условиях несовершенных данных. В хаосе невозможно найти «лучшее решение» или отделить существенную информацию от несущественной, можно лишь методом проб и ошибок двигаться вперед.

**A – Anxious – Тревожный**

После VUCA–мира неопределенность приводит к тревоге, а тревожность уже становится болезнью. Цифровой мир делает нас зависимыми от новостей и информационного «шлака» и держит каждого его участника в стрессе. Состояние тревоги делает людей уязвимыми, которые становятся более пассивными, неуверенными в завтрашнем дне, живут в состоянии надвигающейся катастрофе, все это приводит к отчаянию и чувству упущенных возможностей.

В такие моменты важно успокоить и уметь направить человека в нужное русло, помочь реализовать угасающий потенциал, разобраться какие эмоции и чувства прячутся за тревогой, и сублимировать их для достижения желаемого результата. Здесь важно, чтобы человек обладал стрессоустойчивостью и мог адаптироваться и принимать новые изменяющиеся условия.

**N – Nonlinear – Нелинейный.**

Нелинейность – это невозможность выстроить четкую связь между причиной и следствием, между действием и результатом. События имеют системный эффект, влияя на все и сразу, поэтому в нелинейном мире важно понимать, что одно решение может изменить всю систему, привести ее как краху, так и к огромному успеху, усилия, которые прилагаются для решения проблемы, могут быть потрачены впустую.

Разработка сценариев в сложившейся ситуации сейчас является перспективным направлением в кризисных моментах. Множество вариантов путей «как действовать?» может помочь найти верное решение в короткие сроки. Важно приспособлять свою стратегию под конкретную ситуацию.

**I – Incomprehensible – Непостижимый.**

Способность предугадать и предвидеть изменения в таком мире становится практически невозможно. Информационный «шлак» делает знания неполноценными, а данные недостоверными, решения необходимо принять до того, как будет собрана необходимая информация. Такая зашлакованность делает этот мир непродуктивным и ошибочным. Непостижимость – результат информационной перегрузки.

Единственным выходом из ситуации может стать усиленное развитие и повсеместное внедрение искусственного интеллекта для сбора, систематизации и проработки информации. Но пока

что незнание и непонимание дальнейших действий – это новая реальность, в которой особое место занимает проблема аддикции.

Несмотря на достаточно недолгую историю своего изучения, пожалуй, не существует другого вида аддикции, которая собирала бы столь разнообразную палитру мнений. Возможно, именно благодаря этому разнообразию на сегодняшний день Интернет–аддикция повсеместно определяется как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от него. Важно отметить, что аддиктивная реализация включает в себя не только аддиктивное действие, но и мысли о состоянии ухода от реальности, о возможности и способе его достижения.

Одним из весомых оснований для отказа от этого включения выступило соображение о том, что зависимость в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в использовании привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности к нему и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. Но в случае с Интернет–зависимостью никакого «привычного вещества» в прямом смысле слова не существует. Поэтому характер зависимости иной: физический ее компонент полностью отсутствует, а психологический проявляется очень ярко. Таким образом, Интернет–зависимость определяют как поведенческую, нехимическую зависимость – навязчивую потребность в использовании Интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами. В ряде случаев проводятся аналогии с другими видами поведенческих нехимических зависимостей – например, склонность к азартным играм.

Сам термин «интернет–зависимость» предложил доктор Айвен Голдберг в 1995 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернет. С его точки зрения, диагностические критерии данного расстройства в целом соответствуют критериям DSM–IV для нехимических зависимостей, а именно:

А. Использование компьютера вызывает дистресс.

В. Использование компьютера причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому или социальному статусу.

Голдберг характеризует данный вид зависимости как «оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности».

Однако еще до работы Голдберга, в 1994 году, началось обсуждение данного феномена – благодаря тому, что американский профессор психологии Питсбургского университета в Брэтфорде Кимберли Янг (Kimberly S. Young) разработала и поместила на своем web–сайте специальный опросник. Согласно этому исследованию, из 600 опрошенных мужчин и женщин в возрасте от 12 до 47 лет, 78% используют Интернет для работы, 22% исключительно для отдыха и развлечения. По данным К.Янг, распространенность Интернет–зависимости на тот момент времени составляла около 1–5% от общего числа активных пользователей. В последующие годы изучение нового вида аддикции продолжилось очень активно, что выразилось как в увеличении числа публикаций по данной проблематике, так и в создании специализированных научно–исследовательских и психотерапевтических центров. Так, например, в 1997–1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно–психотерапевтические web–службы по проблематике Интернет–аддикции а в 1998–1999 гг. опубликованы первые монографии по данной проблеме (К.Янг, Д.Гринфилд, К.Сурратт). Ведущим специалистом в изучении интернет–зависимости сейчас считается Кимберли Янг – профессор психологии Питсбургского Университета (США), автор известной книги «Пойманные в Сеть» («*Caught in the Net*»), переведённой на многие языки. Она также является основателем первого Центра помощи людям, страдающим интернет–зависимостью (*Center for On–Line Addiction*). Центр, созданный в 1995 году, консультирует психиатрические клиники, образовательные заведения и корпорации, которые сталкиваются со злоупотреблением Интернетом. Центр свободно распространяет информацию и методики по освобождению от Интернет–зависимости.

В России данный феномен начинает изучаться примерно в то же время, что и на Западе (с опозданием всего лишь в 2–3 года), но в основном психологами. Отдельный интерес представляют работы психиатра В.Буровой, которая первой из российских врачей начала серьезно изучать данное явление, адаптировав опросник К.Янг на русскоязычной выборке.

Данные о степени распространенности Интернет–аддикции существенно расходятся: по различным исследованиям, интернет–зависимыми сегодня являются от 2% до 10 % пользователей во всём мире. Российские психиатры считают, что сейчас в нашей стране таковых 4–6 %. Подобные расхождения имеют, как представляется несколько причин: во–первых, различия в понимании самих критериев данного вида зависимости; во–вторых – соответствующие различия в характере методического инструментария для ее выявления; в–третьих – сегодня все чаще говорят о существовании достаточно различных вариантов компьютерной зависимости. К ним относят, как минимум, зависимость от компьютерных игр, зависимость собственно от Интернет–коммуникации, специфические формы аддикции (в частности, хакерство и склонность к виртуальному сексу). Однако, несмотря на отсутствие официального признания проблемы и существенные расхождения в содержательных ее

трактовках, Интернет–зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с этой формой аддикции предоставляют отсрочку от армии.

С точки зрения социально–демографических характеристик пользователей, склонных к Интернет–аддикции, отмечается, что более подвержены ей гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования, нежели специалисты по компьютерным сетям. Среди подверженных зависимости преобладают мужчины (67%) (однако, по данным исследования, проведенного в Великобритании, пол роли не играет). Скорее всего, это связано с тем, что в Интернете пока женщин просто в принципе меньше. Также есть данные о том, что сравнительно часто среди лиц, страдающих Интернет–зависимостью, встречаются злоупотребляющие алкоголем и патологические игроки в азартные игры. Стаж пребывания в Интернет у зависимых в среднем более 2–х лет, однако, наблюдается значительное количество опрошенных, набирающих по тесту К. Янг «пограничное» количество баллов со стажем менее года.

В ряде исследований были предприняты попытки определить соответствие количества компьютерных аддиктов тем или иным сервисам Сети. Выяснилось, что статистика так распределяет сетевые услуги по частоте Интернет–зависимости:

1. Чаты – 37%
2. Многопользовательские игры (MUD) – 28%
3. Телеконференции – 15%
4. Электронная почта – 13%
5. Сайты Всемирной паутины – 7%
6. Иные сетевые протоколы – 2%

Несмотря на известные расхождения во взглядах, значительная часть исследователей достаточно солидарна в определении того, что именно делает Интернет–общение столь притягательным. Так, к объективным причинам формирования данной зависимости относят (по: В.Бурова):

– *возможность анонимных социальных интеракций* (здесь особое значение имеет чувство безопасности при осуществлении интеракций, включая использование электронной почты, чатов и т.п)

– *возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью* (в том числе возможность создавать новые образы «Я»; вербализация представлений и/или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире, например, киберсекс, ролевые игры в чатах и т.д.)

– *чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям* (здесь важно отметить, что нет необходимости удерживать внимание одного собеседника – т.к. в любой момент можно найти нового)

– *неограниченный доступ к информации* («информационный вампиризм») (занимает последнее место в списке, т.к. в основном опасность стать зависимым от Всемирной Паутины подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются, чуть ли не, а иногда и единственным средством общения).

Интересно, что склонные к Интернет–аддикции используют возможности электронной коммуникации иначе, нежели пользователи, к зависимости не расположенные. Так, в уже упомянутом исследовании К.Янг было установлено, что Интернет–независимые пользуются преимущественно теми аспектами Интернет, которые позволяют им собирать информацию и поддерживать ранее установленные знакомства. Интернет–зависимые преимущественно пользуются теми аспектами Интернет, которые позволяют им встречаться, социализироваться и обмениваться идеями с новыми людьми в высоко интерактивной среде. То есть, большая часть Интернет–зависимых пользуется сервисами Интернет, связанными с общением. Относительно того, какие особенности Интернета являются для них наиболее привлекательными, 86% Интернет–зависимых назвали анонимность, 63%– доступность, 58% – безопасность и 37% – простоту использования.

#### *Критерии Интернет–аддикции.*

Все критерии, которые используются разными исследователями для диагностики Интернет–аддикции, как правило, выделяются на основе физических и психологических симптомов. Ниже мы приводим несколько наиболее распространенных и часто используемых признаков Интернет–аддикции.

М. Орзак выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для PCU – «патологического использования компьютера» (MaressaHeshtOrzackPh.D. WebPublishing 1996–1999):

Психологические симптомы:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
- Невозможность остановиться
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером
- Пренебрежение семьей и друзьями
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером

- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности
- Проблемы с работой или учебой

Физические симптомы:

– Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)

- Сухость в глазах
- Головные боли по типу мигрени
- Боли в спине
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи
- Пренебрежение личной гигиеной
- Расстройства сна, изменение режима сна

Кимберли Янг приводит 4 симптома Интернет–зависимости (по работе «Пойманные в Сеть»):

1. Навязчивое желание проверить e-mail.
2. Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет.
3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет.
4. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет [2].

Более развернутую систему критериев Интернет–аддикции приводит Голдберг (IvanGoldberg, MDWebPublishing 1996–1999). По его мнению, можно констатировать Интернет–зависимость при наличии 3 пунктов из следующих:

1. Количество времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения (иногда чувство удовольствия от общения в сети граничит с эйфорией), заметно возрастает.

2. Если пользователь не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается. Голдберг считает, что первый и второй пункт отражают возникновение такого феномена, как толерантность. Похожие признаки можно наблюдать у курящих людей, алкоголиков и наркоманов, когда для получения удовольствия необходимо постоянно увеличивать дозировку.

3. Пользователь совершает попытки отказаться от Интернет или хотя бы меньше проводить в нем меньше времени.

4. Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет, приводит пользователя к плохому самочувствию, которое развивается в течение от нескольких дней до месяца и выражается двумя или более факторами:

Эмоциональное и двигательное возбуждение

Тревога

Навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет

Фантазии и мечты об Интернет

Произвольные или произвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

По мнению Голдберга такие эмоциональные изменения, происходящие с человеком, пытающимся отказаться или сократить время пребывания в сети, указывают на его психологическую зависимость от Интернет и на языке психиатрии называются «синдром отказа» или «абстинентный синдром». В данном случае он сильно отличается от «абстинентного синдрома» курильщиков, наркоманов, алкоголиков, так как у них развивается не только психологическая, но и физическая зависимость к вредным веществам и их отмена переживается намного тяжелее. Преимущество Интернет–аддикции в отсутствии физиологического компонента. Синдром отмены вызывает у пользователя снижение или нарушение социальной, профессиональной или другой деятельности. Циммерль и Панош (Cimmel, Panosh, 2000), на основе результатов своего исследования составили список критериев, согласно которым можно идентифицировать патологическую склонность к пользованию Интернет:

– Часто возникающее непреодолимое желание войти в Интернет,

– Отсутствие контроля (длительное желание находиться в сети) связанное с возникающим от этого чувством вины,

– Социально–опасное эксцентричное поведение в кругу ближайшего окружения (друзья, коллеги, семья),

– Слабая работоспособность,

– Соккрытие/недооценка благоприобретенной привычки к Интернету,

– Психическая раздражительность, возникающая в случае отсутствия доступа, вызванного определенными препятствиями (может проявляться в форме нервозности, повышенной возбудимости и депрессии)

– Многочисленные неудачные попытки перебороть себя и возобладать над страстью к Интернету.

Если, по крайней мере, четыре из выше приведенных критериев наблюдаются во временном интервале, превышающем 6 месяцев, специалисты считают, что болезненная зависимость от Интернета сменяется хронической.

Попытки создания теоретических моделей, объясняющих механизмы формирования Интернет–аддикции, значительно более редки, нежели эмпирические исследования, констатирующие ее наличие. Наиболее интересной из них представляется «когнитивно–бихевиоральная модель феномена проблематичного использования Интернета» Р.Дэйвиса и его коллег (R.A.Davis, Gordon L.Flett, A.Besser).

Эта теория отличается от других теорий подчеркиванием значения дисфункциональных убеждений индивидуума как главного источника патологического поведения. Принимая во внимание, что наиболее известные симптомы патологического использования Интернета – суть аффективные или поведенческие, Р. Дэвис обращает внимание на то, что когнитивные симптомы ПИИ могут часто предшествовать и являться причиной аффективных или поведенческих симптомов (чаще, чем наоборот). Данная модель фокусируется на дисфункциональных убеждениях, связанных с ПИИ. Общая последовательность формирования зависимости отображена на нижеследующем рисунке:

В нескольких исследованиях авторов было показано, что основной психопатологией, связанной с Интернетом, являются депрессия, социальная тревога и субстанциональная зависимость. Когнитивно–бихевиоральная модель предполагает, что психопатология является периферическим необходимым фактором возникновения симптомов зависимости. То есть психопатология должна существовать или должна возникнуть до появления непосредственных симптомов ПИИ. Стрессор в этой модели – начало использования Интернета или других технологий, основанных на Интернете (сервисов Интернет). Пока, может быть, трудно фактически проследить за первым опытом человека в Интернете, более эмпирически доступный для проверки опыт – опыт вовлечения в использование какого–либо сервиса Интернета. Это может быть, когда пользователь первый раз нашел порнографию в Интернете, первый раз воспользовался он–лайнovým аукционным сервисом, магазином или чатом. Использование этих сервисов – периферическая необходимая причина возникновения симптомов ПИИ.

Создатели модели отмечают, что ключевой фактор в опыте работы с Интернетом и связанными с ним сервисами – подкрепление, получаемое человеком в результате его активности. Когда он впервые пробует новые возможности Интернета, он получает подкрепление от последующей ответной реакции. Если ответная реакция позитивная, индивидуум подкрепляется на продолжение активности. Это оперантное обусловливание продолжается пока индивидуум постоянно ищет новые сервисы для достижения сходной физиологической реакции. Также для этой модели характерно предположение о том, что ассоциативный сдвиг возникает в нормальном процессе выработки условной реакции. Согласно базовым принципам оперантного обусловливания, любые стимулы, связанные с первичным обуславливающим стимулом поддаются вторичному подкреплению. Поэтому в данной модели предполагается, что стимулы, такие как звук компьютерного соединения с он–лайнowymi сервисам, тактильные ощущения, возникающие при печати на клавиатуре, и даже запах офиса индивидуума или того места, где он пользуется Интернетом, могут вызывать условную реакцию. Описываемая модель предполагает, что вторичное действие подкрепления действует как ситуативные указания, которые подкрепляют развитие симптомов ПИИ и способствуют поддержанию уже существующих симптомов.

Возможно, наиболее главный фактор когнитивно–бихевиоральной модели ПИИ – наличие дисфункциональных убеждений. Они могут быть разбиты на два подтипа: убеждения о себе и убеждения о мире. Убеждения о себе могут быть такими: «Я хорош только в Интернете», «Я ничего не стою в реальном мире, но в Интернете я что–то из себя представляю» и «Вне Интернета я неудачник». Для таких пользователей характерна неуверенность в себе, низкое саморукводство, негативная самооценка, негативный взгляд на себя самого, а Интернет используется для достижения более позитивных реакций от других безопасным способом. Когнитивные искажения о мире включают обобщение отдельных событий до мирового масштаба. Другими словами, человек может думать: «Интернет – единственное место, где меня уважают», «Никто не любит меня вне Интернета», «Интернет – мой единственный друг», или «Вне Интернета люди думают обо мне плохо». Эти искажения усиливают зависимость от Интернета и автоматически возникают всякий раз, когда появляется раздражитель, связанный с Интернетом. Поэтому сразу же после входа человека, например, в чат, у него возникают автоматические мысли, связанные с подобными убеждениями. В результате может возникнуть либо специфическое ПИИ, либо генерализованное.

В своих описаниях симптомов ПИИ авторы модели практически повторяют те, которые были выделены другими исследователями, хотя в акцент ставится на когнитивных симптомах (навязчивые мысли об Интернете, сниженный контроль за импульсами, неспособность прекратить пользоваться Интернетом, и в особенности, чувство, что Интернет его единственный друг). Другие симптомы ПИИ включают размышления об Интернете вне Интернета, предвкушение следующего сеанса в Интернете и трату большого количества денег как на Интернет, так и на его различные сервисы, потерю



интереса к другим сторонам жизни. Дальнейшие сложности возникают, когда человек, в конечном счете, изолируется от реальных коммуникаций, предпочитая им виртуальное взаимодействие. Подобное поведение поддерживает замкнутый круг ПИИ, приводя в итоге к социальной изоляции и чувству вины, связанному с использованием Интернета, вызывая ложь своим друзьям и близким о количестве времени, проводимым в Сети.

Терапия (лечение):

За рубежом существует несколько он–лайн центров поддержки интернет–аддиктов, один из которых основан К.Янг, самым известным исследователем Интернет–зависимости. В Рунете на сегодняшний день есть Служба Анонимной Помощи пользователям Интернет, предлагающая психологическую поддержку он–лайн с помощью ICQ – сетевой аналог Ителефона доверия и – Виртуальная психологическая служба. Как бы не были хороши виртуальные службы психологической помощи, все же большинство специалистов рекомендуют очную индивидуальную и/или групповую психотерапию, с акцентом на работе с образами, эмоциями, т.к. аддикты, как правило, испытывают значительные затруднения на эмоциональном плане. Учитывая определенные трудности в осуществлении межличностных взаимодействий и социальной адаптации у лиц, страдающих интернет–зависимостью, в лечении предпочтительнее использовать именно групповые варианты психотерапии.

Таким образом, можно сделать выводы:

1. Что делать нельзя: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.

2. Что надо делать: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

3. К кому обращаться: обязательная консультация врача–психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств) – совместная психокоррекционная работа врача–психотерапевта и клинического психолога, направленная на повышение адаптации человека.

#### **Список литературы:**

1. Вологодина И.В. Современные подходы к формированию информационной компетенции педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. 2018 г. №12. 15–18 с.
2. Янг К. Диагноз – Интернет–зависимость. URL: <https://cyberpsy.ru/articles/young-internet-addiction/>
3. Vologdina I.V., Sykeeva I.N. Peculiarities of preparation to the choice of the teaching profession in non-pedagogical university // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. 2017 г. №9. 10–12 г.

ӘОЖ 711.7

## **АҚПАРАТТЫҚ – КОММУНИКАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯНЫ ТИІМДІ ҚОЛДАНУ – ЗАМАН ТАЛАБЫ**

*Гареева Науля Туктамышевна  
қазақ тілі мен әдебиеті пәнінің мұғалімі  
Тобыл қаласының № 2 жалпы білім беретін мектебі  
Тобыл қаласы, Қазақстан  
E-mail: gareevanailia\_75@mail.ru*

#### **Аңдатпа**

*Мақалада қазіргі қоғамды ақпараттандыруда ұстаздың біліктілігін, шеберлігін ақпараттық – коммуни–кациялық технологияны қолдану барысында тиімді қолдану тәжірибесі туралы айтылған.*

**Түйінді сөздер:** талап, ақпараттандыру ғасыры, прогресс, құрал, қолдану әдісі

#### **Аннотация**

*В статье рассказывается о том, как эффективно использовать навыки, навыки учителя в информатизации современного общества при использовании информационно – коммуникационных технологий.*

**Ключевые слова:** требование, информационный век, прогресс, инструмент, способ применения.

#### **Abstract**

*The article describes how to effectively use the skills of a teacher in the informatization of modern society when using information and communication technologies.*

**Key words:** age of demand informatization, progress, tool, method of application.

XXI ғасыр – бұл ақпараттық қоғам дәуірі, технологиялық мәдениет дәуірі, айналадағы дүниеге, адамның денсаулығына, кәсіби мәдениеттілігіне мұқият қарайтын дәуір.