

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Профилактика интернет-зависимости старших подростков

**Тамара
Бессонова,**
*преподаватель
кафедры социальной
педагогике
Института
социального
образования
Уральского
государственного
педагогического
университета*

Диалектика такова, что зачастую самое прекрасное явление имеет негативные стороны. Интернет — величайшее научное завоевание, открывающее безграничные возможности к информации и к общению. И в то же время это опаснейший «интеллектуальный наркотик», разрушающий личность при бесконтрольном пользовании всемирной «паутиной».

Опасность не в том,
что компьютер однажды начнёт мыслить, как человек,
а в том, что человек однажды начнёт мыслить,
как компьютер.
Сидни Дж. Харрис

В XXI веке — веке информации — интернет перестал быть системой хранения и передачи сверхбольших объёмов информации и стал новым слоем повседневной реальности и сферой жизнедеятельности для 8,8 миллионов человек — ежедневных пользователей. В связи с возрастающей компьютеризацией стало актуальным появление нового вида девиантного поведения — интернет-зависимости, которую иначе называют интернет-аддикцией, виртуальной зависимостью, нетаголизмом.

Таким образом, это пристрастие к занятиям, связанным с использованием Интернета, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению реального общения с другими людьми. Интернет-зависимость также — это аддиктивное поведение, связанное с желанием подростка уйти от реальной жизни путём изменения состояния своего сознания.

В нашей стране интернет появился с опозданием, но темпы роста «рунета» оказались выше, чем в любой другой части сети. Согласно масштабному исследованию мотивации обращения к интернету, по мнению пользователей, он помогает удовлетворить большую часть потребностей. Это позволяет взглянуть на возможности, предоставляемые интернетом, как на новые культурные средства, опосредствующие деятельность современного человека и способные принять участие в формировании его высших психических функций.

Сегодня уже не вызывает сомнений тот факт, что воздействие, которое интернет оказывает на личность пользователя, является более глубоким и системным, чем воздействие любой другой технической системы, в том числе персонального компьютера.

Проблема интернет-зависимости очень остро стоит во всём мире. Многие подростки и вполне зрелые люди проводят весьма много времени у экрана монитора. Люди начинают меньше спать и больше замыкаться в себе, что в результате приводит к нервным расстройствам, нарушению сна, проблемам в работе и учёбе, в общении с друзьями. Бывали случаи, когда нездоровая тяга к информационным технологиям приводила к самоубийствам и убийствам.

Психологи (В.А. Бурова, А.Е. Войскунский, Н.В. Чудова) выделяют несколько основных типов интернет-зависимости:

- веб-серфинг — бесконечные путешествия по «всемирной паутине»;
- навязчивая финансовая потребность: игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах;
- киберсексуальная зависимость — порносайты и занятие киберсексом;
- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах;
- игровая зависимость — навязчивое увлечение играми в сети.

Старшие подростки наиболее подвержены последним двум типам Интернет-зависимости. Связано это с тем, что, пытаясь преодолеть психологические противоречия (например, между физиологическим и эмоциональным ощущением себя взрослым и реальным положением подростка, официальным статусом школьника), ребёнок уходит в искусственно созданный мир. Д.Б. Эльконин называет ведущей деятельностью в этом возрасте общение (обычно проблемы вызывают общение между подростком и взрослым и интимно-личностные отношения). Общение в старшем подростковом возрасте строится на основе потребности во включённость в какую-то группу. Если они не удовлетворяют эту потребность в общении в реальной жизни, то происходит погружение в интернет, где легко находятся единомышленники.

Поэтому проблема предупреждения интернет-зависимости у старших подростков становится актуальной. Изоляция ребёнка от компьютера бессмысленна и может оказать лишь негативное влияние (вплоть до попадания в круги наркотически-зависимых подростков).

Среди российских пользователей сети проводились исследования на выявление людей, склонных к превращению интернет-среды в пространство открытого общения, поиска и самовыражения, в «своё» пространство, то есть подверженных интернет-зависимости. Полученные результаты свидетельствуют о том, что основные проблемы «жителя интернета» концентрируются в области самопринятия, сложностей в близком общении и самораскрытии, а также в принятии своего физического «Я» и своих телесных потребностей. Возможной непосредственной причиной этого являются неразвитые, инфантильные механизмы самооценки, порождающие идеалистические требования дифференцированных и адекватных представлений о себе.

Итак, признаками интернет-зависимости у старших подростков являются:

- неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от блуждания в интернете;
- появление досады и раздражения при вынужденных отвлечениях от интернета;
- навязчивые размышления об интернете;
- стремление проводить в интернете всё больше и больше времени, неспособность ограничить это время;
- побуждение тратить на работу в интернете всё больше денег, не останавливаясь перед расходом припасённых для других целей сбережений или перед взятием в долг;
- способность и склонность забывать при общении с интернетом о домашних делах, об учёбе;
- пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с пребыванием в Интернете в ночное время;
- отрицание своей зависимости.

Также исследователи выделяют «группу риска» среди учащихся, которые могут быть более всего подвержены интернет-зависимости. У этих подростков проблемы в сфере общения и образе «Я», чаще всего у них низкая самооценка, повышенная тревожность, сильно выражена ригидность, сложность в принятии своего телесного образа. Именно на них в первую очередь должна быть направлена работа педагога по профилактике интернет-зависимости. При индивидуальной работе по этой проблеме педагог может рекомендовать подростку и его родителям такие поведенческие стратегии:

□ **Замещение.** Оно предусматривает определение точного характера пользования интернетом у подростка, а затем попытку разрушить его обычную онлайн-овую практику и привычку, вводя нейтральные виды занятий. Например, если обычно подросток проводит все выходные в сети, можно предложить ему посвятить один из выходных какому-либо занятию на открытом воздухе. При этом большое значение имеет смена места пребывания. Яркая, насыщенная впечатлениями и новыми знакомствами жизнь отвлечёт подростка от «зависания» в сети.

□ **Внешние ограничители.** Подросток использует подсказки (например, такую простую, как будильник), которые напоминают о времени выхода из сети. К этой же категории поведенческих стратегий можно отнести

использование техник нейро-лингвистического программирования, таких, как «якорение». Основано оно на знании того, что прикосновение, звук, визуальные символы, запах, сопрягаясь первоначально с человеческим опытом, потом сами по себе могут вызывать необходимые переживания. Эти переживания впоследствии можно научиться запускать в случае необходимости, например для формирования негативного отношения к онлайн-играм.

□ **Постановка целей.** Необходимо учить подростка ставить цели перед каждым выходом в сеть, лучше, если цель будет зафиксирована в письменном виде, чтобы после завершения сеанса пребывания в сети ребёнок мог осуществить самоконтроль и оценить, достигнута ли цель.

□ **Карточки-напоминания в отношении принятого поведения.** Подростка побуждают записывать на карточки некоторые отрицательные последствия чрезмерного пользования интернетом (например, проблемы в учёбе) и возможные выгоды ограничения времени, проводимого в интернете. Эти карточки служат постоянным напоминанием и стимулируют подростка придерживаться выбранной стратегии поведения.

Если психолог совместно с учителями занимается профилактикой интернет-зависимости в школе, то имеет смысл создать интернет-сообщество, деятельность которого будет приносить пользу школе (например, разработка школьного интернет-сайта), контролироваться учителями информатики и психологами. В рамках интернет-сообщества целесообразно проводить тренинги по обучению коммуникативным навыкам, способам самоконтроля, снятия напряжения и так далее. При профилактике интернет-зависимости в рамках интернет-сообщества педагогу целесообразно использовать интерактивные методы воспитания и обучения — тренинг; метод самовоспитания, метод проектов, метод стимулирования целесообразности деятельности и поведения; психотерапевтический метод — арт-терапию; психотерапевтический метод — музыкальную терапию; групповую работу; игровой метод; методы формирования сознания, самоконтроля и самовоспитания.

г. Екатеринбург