

Профилактика интернет- зависимости старших подростков

**Тамара Владимировна
Бессонова,**

преподаватель кафедры
социальной педагогики
Института социального
образования Уральского
государственного
педагогического университета

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 миллиона 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.

● интернет-зависимость ● интернет-среда
● признаки интернет-зависимости ● поведенческие стратегии ● профилактика интернет-зависимости

Пристрастие к занятиям, связанным с использованием Интернета, приводит 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, опосредованно влияющие на 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.

ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ

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.

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

Сидни Дж. Харрис

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 круг 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 яв-

Т.В. Бессонова. Профилактика интернет-зависимости старших подростков

ляются 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, сложности 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-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 нейролингвистического программирования, таких как «якорение». Основано оно на знании того, что прикосновение, звук, визуальные символы, запах, сопрягаясь первоначально с человеческим

ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ

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, снятию 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.