

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Ярыгина И.И.

СОШ № 7, г. Мичуринск

ir_srg1994@rambler.ru

Интернет-зависимость, как одно из показателей зависимости в общем смысле, обретает на сегодняшний день черты общественного заболевания. Данный вид зависимости включает несколько возрастных групп: младший возраст, подростки, старший подростковый возраст, юность и даже возраст ранней зрелости. Огромный поток новой информации, использование компьютерных технологий, обширная популяризация компьютерных игр оказывает сильное влияние на нынешнее общество [1]. Часто мы встречаемся с такой проблемой в определенной семье, где родители зачастую находятся в состоянии уныния, не понимая, как поменять сформировавшуюся обстановку абсолютной зависимости их ребенка от компьютера и интернета.

Сеть представляет собой новое культурное место со своим особым стилем, особым содержанием, над которым часто нельзя осуществлять контроль, и, следовательно, внедряясь в детское сознание с помощью зрительных эффектов и образов, не только проектирует новые ценности и потребности, но и модифицирует их. Именно данная особенность интернет-мира и притягивает ребенка: здесь возможно и не быть самим собой, можно взять не только привлекательное имя, но и поведать о себе то, чего на самом деле не существует. Другими словами, интернет предоставляет возможность ребенку продемонстрировать себя другим — таким, каким ему хотелось бы быть, а реальность становится изменчивой.

Психологическая наука полидетерминирована, имеет безграничный исследовательский абрис. Другими словами, психология — наука жизни, которая позволяет отдельному человеку решать вопросы сложной структуры, относящиеся не к бытовому, а к духовному статусу. Все то, что каким-то определенным образом связано с проблемой зависимости, имеет непосредственно прямое отношение к нарушению в эмоциональной сфере, а также сфере гармоничного и позитивного восприятия своей жизни. Психология всегда делала глубокий акцент на таких аспектах.

Педагогическая наука формирует нужный методологический инструментарий, дающий возможность полностью осознать суть интернет-зависимости и обнаружить несколько альтернативных вариантов освобождения от нее.

В самом общем виде интернет-зависимость (internet addiction) обуславливается как «нехимическая зависимость от пользования Интернетом» [2, с. 23]. Ученые-психологи усматривают зависимость в общем смысле данного слова как результат нарушений в эмоциональной сфере, в области межличностных отношений и в общежизненной области. Получение зависимости (наркотической, игровой и т.д.) свидетельствует об уходе человека от препятствующих ему явлений в общей линии жизни. Чаще всего эти явления носят отрицательный вид: не формируются отношения с противоположным полом, отсутствие приятелей, имеются ощутимые трудности в семье, человек согласно фактору темпераментных особенностей имеет необходимость в уединении, отсутствует возможность самореализации, отсутствует развитие творческого потенциала, работа не приносит требуемый доход, жизнь преобразуется в череду бытовых моментов.

Интернет-зависимость в отличие от иных зависимостей имеет качество, содержанием которого представляется виртуальный мир, где возможно осуществлять свои тайные стремления, владеть обстановкой, ощущать себя героем, лидером, осуществлять необыкновенные и стремительные решения, т.е. являться противоположностью самому себе.

Как заявляет Дж. Грохол, «любое человеческое увлечение (играми, работой, художественным, научным или техническим творчеством, путешествиями, спортом, дегустацией пищи или напитков, программированием, коллекционированием, заботой о собственном здоровье и т.д.) в своих крайних формах дает определенные основания говорить о зависимости» [3, с. 27]. Другими словами, подбирая для себя увлечение, людям необходимо быть убежденными в том, что их увлечение предоставляет только выдержанные позитивные эмоции и никаким образом не потребует повседневных занятий. Чем активнее человек обращается к предмету своего пристрастия, считают психологи, тем труднее становится обстановка и через какое-то промежуток времени станет формироваться зависимость.

«Проблема зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей...» [4, с. 46]. Данные слова специалиста в области психологии Ц.П. Короленко подчеркивают идею о навязчивости пристрастий, быстроте превращения их в зависимость. То, что затрагивает «уход от реальности», является одной из главных черт интернет-зависимости с точки зрения психологов, так как этот уход оказывается не образным, не метафорическим, а истинным.

Зависимость способна возникать от самых различных форм применения интернета. Отмечается, что если для развития классических видов зависимости необходимы годы, то для интернет-зависимости это время резко уменьшается. На зависимость обращают внимание родные и близкие аддикта согласно переменам в его поведении, распорядке дня, уклонении осуществлять обычные обязательства, вести дела, к которым этот человек раньше имел интерес.

Понятие интернет-зависимости было в первый раз введено в 1995 г. нью-йоркским психиатром И. Голдбергом, употребившим его в смысле «болезненная зависимость от Интернета» и квалифицировавшим данную зависимость как психическую. Согласно его суждению, интернет-зависимость оказывает неблагоприятное влияние на бытовую, учебную, общественную, рабочую, домашнюю, экономическую или психологическую сферы деятельности.

Следовательно, прародителями психологического изучения феноменов зависимости от интернета могут называться два американца: клинический психолог К. Янг и психиатр И. Голдберг [5]. Рассмотрение же феномена интернетомании возникло в 1994 г., когда врач Кимберли Янг [6] создала и поместила на свой сайт специальную анкету, и спустя время получила почти 500 ответов. Авторы 400 из них были признаны согласно выбранному критерию зависимыми от интернета.

Позже в 1997—1999 годах были изобретены исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы поддержки подвластным от интернета. В 1998—1999 гг. К. Янг, Д. Гринфилд и К. Сурратт опубликовали первые монографии. К этому моменту психологами был определен принцип: если долговременные последствия зависимости от алкоголя или наркотиков хорошо изучены, то, что касается интернет-зависимости отсутствует возможность долговременного наблюдения. Помимо этого, необходимо знать о быстроте формирования интернет-зависимости — в отличие от других ее видов.

Осуществляя некий промежуточный вывод, заметим, что для ученых-психологов интернет-зависимость трактуется как «навязчивое желание выйти в интернет, находясь off-line (не в интернете), и неспособность выйти из Интернета, находясь on-line (в интернете)» [7, с. 2].

Основное свойство интернет-зависимости — отсутствие давления со стороны социума. Общество, пребывающее в виртуальном мире, не принимается нами как реальное, следовательно, любые слова, которые говорят здесь кем-то, воздействуют слабо на человека. Обида, в том случае, если она возникнет, растворится гораздо стремительнее, чем

в настоящей жизни. Однако это первая точка зрения, которая связана с индивидуальными личностными особенностями конкретных людей.

Вторая противоположна первой, так как набор индивидуальных особенностей другой группы людей коренным образом отличается от предшествующей. Человек, оказавшийся под влиянием интернет-зависимости, имеет такие черты личности, как ведомость, непостоянная (или истероидная, или сензитивная) акцентуация характера. По этой причине в такой ситуации получение любого вида зависимости станет, скорее всего, предсказуемым и прогнозируемым, чем в первой. Пребывая в пространстве интернета, ведомый человек будет ощущать различные эмоции — так же, как и в обычной жизни. Выйти из состояния Интернет-зависимости первому человеку будет проще, чем второму — его личность не обременена подобным качеством, как ведомость или наличие акцентуированности в направленности неустойчивости.

Обращаясь к педагогической трактовке определения интернет-зависимости, подчеркнем основное ее отличие от психологической точки зрения. Психология исследует интернет-зависимость, дает различные определения, определяет предпосылки возникновения зависимости, находит пути выхода из нее. Педагогика в данной ситуации предполагает практическую роль, т.е. реализовывает запланированное психологией. Следует выделить то обстоятельство, что психология, обладая широкой методологической базой, дает более наиболее полное определение интернет-зависимости, что мы попытались показать выше. Ученые-педагоги могут сформулировать понятие интернет-зависимости, однако роль психологии в этом отношении признается главной.

По мнению ученых-педагогов, интернет-зависимость — это болезненный интерес человека к работе за компьютером и в киберпространстве. Желание отдалиться от реальности педагоги, как и специалисты по психологии, ставят на первое место из числа характерных черт интернет-зависимости.

Любой человек осознает потребность совершения тех или иных дел: обучение, работа, домашние обязанности. Большинству из нас требуется прикладывать большое количество усилий для таких действий — не всегда хочется торопиться на работу или школу, по сути, в этом нет ни капли устрашающего. Интернет-зависимость предоставляет необыкновенную свободу поступков и действий, чем оказывается очень заманчивой для уставшего от повседневных забот человека. «Здесь рутины нет!» — на сегодняшний день можно наблюдать такого рода обращение на многих стартовых страничках интернета. И на этот призыв реагируют мгновенно тысячи пользователей, заглядывают, начинают общение, копируют музыку, кинофильмы, говорят на различные темы и практически никогда не предлагают друг другу встретиться в реальной жизни.

Причины интернет-зависимости в педагогическом восприятии скрываются в нехватке общения, неверном воспитании в семье (к примеру, отец с матерью недостаточно разговаривали с ребенком, отстранив его от себя). Данное поведение родителей приводит к предсказуемым результатам: человек на долгое время делается зависимым от виртуального мира, в котором общение в излишке, а ситуация недопонимания с семьей может показаться отдаленной и маловажной.

На основе вышесказанного предложим обобщенные пути поиска профилактики или освобождения от уже существующей Интернет-зависимости. Во-первых, это коррекция (если позволяет возраст зависимого) семейных отношений, установление дружеских связей, воспитание в самом себе определенной степени доверия к людям. Во-вторых, это продвижение программ по проблеме излишнего применения компьютера. Здесь можно порекомендовать необычный вариант программы: через определенный период времени на экране возникает текст, предлагающий оставить виртуальное пространство и немного расслабиться. После этого компьютер блокируется и не отвечает на нажатие клавиш. Безусловно, подобная программа подойдет только лишь для пользователей низкого и среднего

уровней, не способных декодировать коды. Однако это способно на некоторое время заставить человека подумать о ситуации своей зависимости и отвлекаться. В-третьих, возможно проведение бесед, круглых столов с показом презентаций, приглашением интернет-зависимых людей, которые смогут поведать о собственном состоянии и преодолении зависимости, проведением увлекательных тестов на распознавание собственных черт. Кроме того, на наш взгляд, возможно установить телефон доверия для интернет-зависимых — такого рода метод дает возможность человеку «выговориться», что способно в дальнейшем поспособствовать выходу из кризиса и освобождению от зависимости.

Мы рассмотрели понятие интернет-зависимости с психолого-педагогической позиции и можем сформулировать собственное определение данного явления. Итак, Интернет-зависимость — это результат эмоционально-психологических неврозов, подавленного состояния определенной личности, выраженное в уходе в виртуальный мир, отсутствии стремлений адекватно воспринимать действительность и совершать попытки улучшения отношения к существованию в реальности.

Психолого-педагогическая интерпретация проблемы об интернет-зависимости содержит в себе элементы, обладающие прямым отношением к анализу общеличностного состояния человека, к рассмотрению его уровня социализации, к верному восприятию его общежизненной ситуации. Также психолого-педагогическое видение показанной проблемы приводит нас к осознанию значимости семейных отношений и налаживанию эмоционально-положительной атмосферы в семье, из числа друзей и коллег. Повторим, что в ситуации подобного научного взаимодействия психология показывает направление, суть и глубину трудности, а педагогика создает все возможное для ее решения.

Литература

1. Васильева Е.В. Компьютерная зависимость подростка как социально-педагогическая проблема// Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2016. Т.15. № 2. С. 32-39.
2. Лоскутова В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2004.
3. Грохол Дж. Человеческие аддикции, их свойства и особенности. М., 1998.
4. Марченкова Н.Г. Социально-педагогические аспекты профилактики компьютерной зависимости учащихся. Оренбург, 2009.
5. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Одаренный ребенок за компьютером. М., 2003.
6. Young K.S. Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http:// www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com) (дата обращения: 20.10.2017).
7. Жичкина А.Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http:// www.flogiston.ru/frticles/netpsy/refinf](http://www.flogiston.ru/frticles/netpsy/refinf) (дата обращения: 17.10.2017).