

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Ярыгина И.И.

МБОУ СОШ № 7, г. Мичуринск
ir_srg1994@rambler.ru

Компьютерные сети как вид телекоммуникации — принципиально новый пласт социальной реальности. В наше время наиболее широкое распространение получила компьютерная сеть интернет. Больше не нужно ходить в кинотеатр, на концерт любимой группы, засиживаться в библиотеке, утруждать себя походами по магазинам, всю необходимую информацию можно получить, не отходя от экрана монитора. Появился новый вид психологического расстройства — интернет-зависимость [1].

Интернет-зависимость представляет собой одну из форм зависимого поведения, которая находит своё отражение в различных видах. Причины их возникновения говорят о существовании ряда серьёзных психологических проблем и неумении бороться с ними. Они заставляют человека погружаться в виртуальный мир, который, сливаясь с обычной жизнью, заменяет её.

Подростки от 12 до 17 лет являются основной группой риска для развития интернет-зависимости в силу своих возрастных особенностей. Дети нуждаются в самовыражении. Если нет других средств поделиться своими мыслями, чувствами и энергией, они обращаются к компьютеру [2]. Основными симптомами зависимости от интернета являются: трудности контролирования времени нахождения в сети; постоянная изменчивость настроения при его использовании; игнорирование деятельности, не связанной с сетью.

В настоящее время вопросы профилактики интернет-зависимости практически не разработаны. Зарубежные исследователи предлагают использовать онлайн-психотерапию, однако это очень противоречиво, поэтому другие ученые считают недопустимым использование интернета для борьбы с интернет-зависимостью. Существует ряд проблем, касающихся профилактики интернет-зависимости.

Первая проблема состоит в том, что люди не хотят признавать у себя наличия аддикции и, как следствие, обращаются за помощью лишь в тех случаях, когда уже необходима помощь не психолога, а психотерапевта. Вторая проблема заключается в том, что большинство стран не признаёт интернет-зависимость как психическую болезнь, а считает её просто вредной привычкой. В-третьих, в мире небольшое количество центров, которые могут предложить специализированную помощь людям, страдающим от этого недуга. Кроме того, люди не знают первичные признаки интернет-зависимости и меры профилактики, направленные на её предотвращение.

Первичным этапом профилактики во всех случаях является осознание и принятие наличия самой проблемы. Часть психологов считает, что борьба с интернет-зависимостью — это бессмысленное занятие, и дело не в борьбе, как таковой, а в решении проблем существования: умении строить социальные, эмоционально тёплые отношения, постоянном адаптировании к изменяющимся условиям социальной среды, в постановке на каждом этапе жизненного пути новых целей, задач и т.д. Ведь наиболее часто встречающиеся причины возникновения интернет-зависимости — неудовлетворенность собственной жизнью и наличие в ней трудноразрешимых проблем. Поэтому, необходимо найти причины появления этих проблем. В случаях, если человек сам не способен справиться с зависимостью, необходимо обратиться за помощью к психологу [3].

Первичными предпосылками формирования зависимости является воспитание и отношения в семье, поэтому основной профилактикой будет тёплый микроклимат в семье, где основой будут служить доверительные и дружелюбные отношения между членами семьи. Также специалисты советуют родителям использовать определённые стратегии для профилактики развития интернет-зависимости. Они должны помогать ребёнку в организации и планировании свободного времени: в выборе кружков, спортивных секций и т.д. Подросток должен пробовать себя в различных видах деятельности, это необходимо для его плодотворной социализации и для познания самого себя. И, конечно же, чтобы у него не оставалось излишка свободного времени, для пустого пребывания в интернете [4].

Необходимо ограничивать время работы ребёнка за компьютером. Однако стоит заметить, что при ограничении времени необходимо предложить подростку альтернативный вариант прове-

дения свободного времени. Иначе одна зависимость может замениться следующей. Можно составить список дел, в который будут входить совместные походы: в кино, театр, музей, на природу и т.д. Так же следует разъяснить, что интернет не является его прерогативой, и использовать его в качестве положительного элемента воспитания или поощрения (например, за пятёрку в дневнике или помощь родителям).

Необходимо интересоваться увлечениями и играми подростка, поскольку они должны соответствовать их возрасту. Некоторые из них могут послужить причиной бессонницы, агрессивного поведения, раздражительности или тревожности, различных видов страхов и комплексов [5].

В настоящее время существует ряд программ, позволяющих контролировать время, проведённое в сети, например:

«КиберМама» — программа, позволяющая ограничивать время работы за монитором;

«Parental Control» — фильтр-программа, блокирующая доступ к сайтам для взрослых;

«Kids Control» — программа, позволяющая отслеживать время нахождения в сети.

Важно не допускать приёма пищи при работе за компьютером и пренебрегать правилами личной гигиены.

В соответствии с установкой ВОЗ, выделяют первичное, вторичное и третичное направления профилактики.

Что касается интернет-зависимости, то задачи первичной профилактики сводятся к проведению комплекса мероприятий, целью которых является предупреждение развития нездорового использования интернета. К первичной профилактике относятся: публикация информации об интернет-зависимости и ознакомительная работа со специалистами и психологами, направленная на повышение уровня компетентности населения. Главная цель — преподнести информацию так, чтобы человек правильно её воспринял, понял и осознал, что происходит с ним при развитии интернет-зависимости. Кроме того, к задачам первичной профилактики относится помощь подросткающему поколению в поиске себя, в этот период оно наиболее подвержено усвоению искаженных образцов поведения, в особенности интернет-зависимого, так как часто испытывают трудности в социализации. Со стороны родителей должен присутствовать умеренный контроль, чтобы не препятствовать формированию у подростка чувства самостоятельности [6].

Под вторичной профилактикой подразумевается совокупность мероприятий, направленных на выявление зависимого поведения на ранних стадиях и его лечение, с целью остановить на начальных стадиях и не допустить хронических, острых форм.

Американский психиатр, основатель группы онлайн-поддержки людей, страдающих от интернет-зависимости, А. Голдберг, представил пять рекомендаций по избавлению от интернет-зависимого поведения.

1. Целесообразно признать у себя наличие зависимости. Нездоровое пристрастие к интернету можно выявить по симптомам, к ним относятся: навязчивое желание пребывания в сети (стремление постоянно находиться онлайн); избегание важных дел (невыполненная домашняя работа, просьба родителей).

2. Выявить проблемы, лежащие в основе зависимости. Ими могут быть: неуверенность в будущем, трудности в учёбе, проблемы социального взаимодействия. Всё это может повлиять на создание комплексов неполноценности в реальной жизни и бегство в виртуальные миры. Необходимо развивать умение противостоять негативному влиянию, развивать навыки межличностного общения, формировать мотивы, побуждающие к здоровому образу жизни и развивать уверенность в себе.

3. Разрешить реальные, «насуточные» проблемы. Следует отметить, что избегая стрессовых ситуаций, мы только усложняем проблемы (например, если это проблемы с учёбой, то можно заниматься самостоятельно или нанять репетитора, а не игнорировать их).

4. Важно контролировать время работы за компьютером. Необходимо ограничить время нахождения в сети. Например, можно засекают, сколько приблизительно времени Вы проводите за компьютером, выполняя действительно важные дела, необходимо зафиксировать его и стараться не превышать ежедневную «дозу». Так же можно заранее пометить сайты, которые необходимо посетить, чтобы поиск необходимой информации не превратился в бесполезное времяпровождение. Следует отдавать предпочтение первичному выполнению реальных задач (работа, учёба).

5. Провести чёткие границы между виртуальными фантазиями и полезным использованием интернета, обратить внимание на причины, заставляющие уходить с головой в виртуальную

реальность. Вовлекайтесь в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы виртуальный мир не становился заменой реальной действительности.

Интернет-зависимость влечёт за собой ряд негативных изменений в различных сферах: личностной, эмоционально-волевой и поведенческой. Психологическая профилактика интернет-зависимости представлена комплексным процессом, направленным на информирование людей о механизмах воздействия интернета на человека, причинах, механизмах развития, симптомах, методах выявления, а так же на увеличение круга альтернативных видов деятельности.

Литература

1. Макарова Л.Н., Копытова Н.Е., Королева А.В. Конструктивные и деструктивные возможности изменяющейся внешней информационной среды // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. № 6(110). С. 84-91.
2. Васильева Е.В. Компьютерная зависимость подростка как социально-педагогическая проблема // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2016. Т. 15. № 2. С. 32-39.
3. Зекерьяев Р.И., Середа М.И. Особенности интернет-социализации подростков с социально дезадаптированным поведением // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. 2016. № 1(3). С. 55-60.
4. Белинская Е.П. Информационная социализация подростков: опыт использования социальными сетями и психологическое благополучие // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 30.
5. Жичкина А.Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2001.
6. Слепцова Н.К., Васильева А.Н. Социальные сети как фактор социализации современных подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 30. С. 309–311.