

## ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И МОЛОДЁЖЬ

Аранча С.И., заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБОУ «Школа №246» Приморского района Санкт-Петербурга;

Соколова Е., 11 класс ГБОУ «Школа №246» Приморского района Санкт-Петербурга

В современном мире интернет – неотъемлемая часть окружающего мира, ведь не зря XXI век называют веком информационных технологий. Безусловно, интернет влечет за собой огромное количество положительных черт, например, необходимая нам информация по любому вопросу или же поддержание связи со своими дальними родственниками, друзьями или знакомыми. Практически каждый молодой человек сейчас знает, что такое онлайн игры, социальные сети и видеоблоги. Достаточно зайти на популярные Интернет-ресурсы, обратиться к статистике просмотров развлекательных новостей и актуальных видеороликов — миллионные цифры отражают масштаб интереса людей к сети Интернет. Причинами зависимости от Интернета могут стать: возможность свободно выражать свои мысли, поиск общественной поддержки, ограниченная возможность удовлетворения сексуальных и эмоциональных потребностей, склонность к самоизоляции, наличие определенных акцентуаций характера, поиск легкого заработка и многие другие.

В результате всего этого возникает проблема патологического использования интернета – «интернет-зависимость».

Термин «интернет-зависимость» (интернет-аддикция – InternetAddictionDisorder или IAD, виртуальная аддикция) в 1995 году предложил доктор Айвен Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете.

Необходимо отметить, что последствия Интернет-аддикции могут быть крайне серьезными. В период формирования и становления ценностных ориентаций в подростковом, юношеском возрасте виртуальные стереотипы жизни могут оказать существенное влияние на личность. Чрезмерное увлечение онлайн играми, социальными сетями зачастую лишает человека собственного мнения, ограничивает кругозор, приводит к социальной дезадаптации [5].

Интернет-зависимость у подростков – серьезная проблема современности. Все больше и больше подростки из реального мира бегут в виртуальный, полагая, что именно этот мир поможет скрыться им от собственных проблем, не понимая, какие последствия влечет это за собой.

Во время пребывания за компьютером, пользователи забывают практически обо всем и теряют счет во времени, а любое желание окружающих прервать виртуальный процесс приводит к агрессии. Люди, страдающие компьютерной зависимостью, замкнуты, изолированы от общества. Они отличаются большей тревожностью, жесткими неизменными мнениями и установками; болезненно реагируют на малейшие неудачи, более враждебно относятся к другим людям, чаще

проявляют открытую или завуалированную жестокость, часто выражают недовольство окружающими.

Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребенок попросту уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном и страшном мире взрослых [2].

Этапы попадания в зависимость от компьютерных игр:

1. Сначала ребенок понимает, что получает огромное удовольствие без серьезных душевных затрат (которые нужны, например, при просмотре серьезного фильма). Потом, вместо того чтобы ходить в школу, подросток идет в компьютерный салон, где сидит круглые сутки. Это приводит к болезни, переутомлению, снижению успеваемости.
2. На втором этапе подросток избегает любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.
3. Затем наступает полная деградация. Этот этап проходит не так явно, как при алкоголизме и наркомании, поскольку обычно начинают принимать активные меры администрация школы, родители и другие заинтересованные лица. Но успешность помощи в данном случае аналогична лечению любого запущенного хронического заболевания [2].

Чрезмерное увлечение играми и интернетом может отразиться на психике подростка, а именно в том, что он начинает путать реальность с виртуальным миром. Также велика вероятность того, что подросток начнет стремиться к тому, от чего родители его оберегали, а происходит это благодаря различным форумам, группам, в которых прямым текстом говорится о том, что действительно нужно делать и главное не слушать родителей.

Подросток, недолго думая, зачастую, соглашается с этим, идя на поводу у, по его мнению, старших, более опытных и авторитетных людей. Но он не осознает того, что все эти люди хорошо знают подростковую психологию, которые получают за это деньги, ведь понятно, что если человеку удалось подростку внести какую-либо информацию, то и не составит труда заставить его вкладывать куда-то деньги.

Таким образом, подростку нужно понимать, когда следует оставить те или иные интернет ресурсы, а когда воспользоваться ими в нужных целях, а не для погружения в виртуальный мир.

В образовательных учреждениях города Москва были проведены исследования: юноши и девушки в возрасте 19—21 лет, в количестве 30 человек.

Использовались такие методики, как:

- Тест на выявление Интернет-зависимости (шкала Чена)
- Тест на Интернет-зависимость Кимберли Янг (адаптация — В. Буровой),
- Тест Рокича «Ценностные ориентации»,

· Методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубнова.

Результаты исследования показали, что склонность к Интернет-зависимости наблюдается у 40 % молодых людей. Ведущими ценностями для них являются: активная и продуктивная жизнь, развитие, самоконтроль, высокие запросы и другие.

Необходимо отметить, что у лиц не подверженных Интернет-аддикции выявлены такие ценностные ориентации, как: здоровье, воспитанность, наличие хороших верных друзей и так далее.

Таким образом, наблюдается определенное различие в ценностных ориентациях у лиц, склонных к Интернет-аддикции, и обычных пользователей Сети [4].

Подводя итоги, необходимо отметить, что актуальность проблемы эмоциональной зависимости очень высока в наши дни.

В заключение, некоторые практические рекомендации по профилактике эмоциональной зависимости у молодежи, в частности Интернет-аддикции:

1. Информирование лиц юношеского возраста о причинах возникновения и негативном влиянии Интернет-зависимости на личность посредством тематических семинаров, открытых уроков и так далее.

2. Привлечение молодежи к актуальным ЗОЖ-ориентированным Интернет-ресурсам, развивающим программам, переориентация молодых людей с «сидячего» образа жизни на спортивную направленность с помощью тематических мероприятий и акций.

3. Разработка психокоррекционных программ и актуальных тренингов для снижения риска возникновения эмоциональной зависимости [3].

Подводя итог, можно сказать, что интернет-зависимость особенно опасна для подростков, поскольку дети в этом возрасте находятся в периоде становления характера, психики и личности, то есть в самом сложном периоде своей жизни. Детские психологи и психиатры считают, что единственным на настоящий момент проверенным способом профилактики компьютерной зависимости у ребенка является увлечение деятельностью, не связанной с частым использованием компьютера, чтобы он не стал заменой реальной жизни [1].

### *Литература*

1. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Лечение детей с психосоматическими расстройствами. Речь, 2002.
2. Дмитриева У. Увлечение или диагноз? // Школьный психолог. 2008, №1.
3. Колесникова О.А. Аддиктивное поведение и проблема интернет-аддикции // Актуальные проблемы педагогического образования: исследования, гипотезы, опыт: сб. науч. статей. Шадринск, 2005, кн.1.

4. Кимберли С. Янг. Диагноз — интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Internet. — № 2. — 2000.

Котляров А.В. Другие наркотики, или Homo addictus: Человек зависимый. — М.: Психотерапия, 2006. — 480 с.