

Р.С. Яппарова

Педагогический институт Иркутского государственного университета, магистрант (664011, г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, д.6; тел.: (3952) 20-07-39; baw1995@mail.ru)

R.S. Yapparova

Pedagogy Institute, Irkutsk State University, Master student (664011, Irkutsk, Nizhnyaya Naberezhnaya street, 6, (3952) 20-07-39; baw1995@mail.ru)

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

В данной статье рассматривается зависимое поведение подростков, которое сказывается на их здоровье и общении с родителями и друзьями. Но не только подростки подвержены данному феномену, поэтому необходимо информировать всё население об этой проблеме и путях её решения.

Ключевые слова: Интернет-зависимость; профилактика; аддиктивное поведение; компьютер; подростки.

PREVENTION OF INTERNET ADDICTION AMONG ADOLESCENTS

The article considers addictive behavior of adolescents that affects their health and communication with parents and friends. Not only teenagers are prone to this phenomenon, therefore, it is necessary to inform all the population about this problem and ways of its solution.

Keywords: internet addiction; prevention; addictive behavior; computer; adolescents.

Интернет становится реальным фактором угрозы психическому здоровью населения. В отличие от России, на Западе проблема интернет-зависимости осознана и изучается. Но, как считает А. Войскунский, многие психологи вообще скептически относятся к употреблению выражения "Интернет-зависимость": «пристрастие к Интернету это - проблема, это феномен, с которым надо разбираться и организовывать помощь тем людям, которые уже, вероятно, подвержены феномену чрезмерного применения компьютера и Интернета. Феномен - есть, заниматься им надо. Но зависимостью называть это очень неосторожно. Возможно, это никакая не зависимость. Зависимость — это медико-психологический термин. Она подразумевает целый ряд проверяемых факторов» [2].

Интернет-зависимость сегодня одна из важнейших проблем, с которыми приходится сталкиваться социальным педагогам, инспекторам ОДН и просто учителям в процессе профилактической работы. Интернет-пространство – это то, что объединяет нас всех: детей, родителей, педагогов, сотрудников правоохранительных органов и весь мир. Редкий подросток или его родитель в России не знает что такое Интернет. Однако, об опасностях, которые могут подстергать в интернет-пространстве, многие не задумываются. И напрасно, потому что об этом надо знать.

Точных статистических данных о том, какое количество детей и подростков в России, подверженных аддиктивному поведению, подготовке и

проведении нашего исследования нами не было обнаружено. Но то, что их настолько достаточно, что последствия их являются серьёзной проблемой свидетельствуют многочисленные факты, сообщаемые СМИ о суицидах в подростковой среде, которые провоцированы и даже инициированы интернет-средой. Выявлены целые интернет-сообщества формирующие аддиктивное поведение подростков, которое приводит к нарушениям их социализации, «подталкивает» их к суицидам, к агрессивному девиантному и делинквентному поведению, является инструментом подготовки детей-смертников для джихада.

Компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Технический прогресс остановить невозможно, и, хотим мы того или нет, компьютерная грамотность становится составляющей общей грамотности, свидетельством образованности. Трудно представить себе человека, претендующего на хорошую должность и при этом не владеющего компьютером [1].

Когда специалисты говорят о компьютерной или интернет-зависимости, имеется в виду, что люди предпочитают жизнь в компьютерных играх и Интернете реальной жизни, проводя в виртуальной реальности до 18 часов в день. Если речь идет об интернет-зависимости, то ее определение звучит так: "Это навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line".

Впервые о компьютерной зависимости заговорили американцы в конце 80-х годов. По их мнению, симптомы зависимости таковы: навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в Интернете, постоянное ожидание следующего выхода в сеть, пристрастие к работе (играм, программированию или другим видам деятельности) и непреодолимая тяга поиска информации в сети. Другая форма зависимости - общение в чатах, тоже не так безобидна, т.к. может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными [3].

В запущенных случаях зависимый перестает обращать внимание не только на окружающих, но и на себя, на свой внешний вид, перестает выполнять элементарные гигиенические процедуры: умываться, бриться и т.д. [4].

Называют много отрицательных последствий от появления в нашей жизни компьютеров: дети меньше читают, много времени проводят за компьютерными играми, предпочитая их прогулкам, урокам, человеческому общению. Самые явные проблемы, которые очень быстро становятся очевидными, связаны с нарушением осанки и зрения. Статичная искривленная поза и мерцание экрана быстро наносят ущерб. Часто можно встретить и жалобы на онемение пальцев и правой руки. Появилось даже название симптома - "рука, держащая мышь" - имеется в виду компьютерная мышь [5].

Влияние всемирной паутины на сознание и психику ребенка мало изучено и нам еще только предстоит столкнуться с его отдаленными последствиями. Но истина такова: Интернет прочно вошел в нашу жизнь, дороги обратно уже нет, и с этим надо научиться жить.

Неумение переключаться от мира виртуального в мир реальный, перенос в реальность продолжения компьютерной игры – еще одна серьезная опасность.

Ребенок привык, что он всегда может сделать в игре «рестарт», т.е. начать жизнь сначала. И пытается это перенести в реальную жизнь, но здесь все иначе. На каждом шагу нас подстерегают непоправимые ошибки. И нельзя покончить жизнь самоубийством, а потом посмотреть, как тебя будут оплакивать друзья и близкие.

Иногда родители жалуются, что если даже они отключают компьютер, то ребенок может тайком всю ночь сидеть в Интернете через телефон. По каким сайтам бродят учащиеся ночами без присмотра взрослых? При желании, это, конечно, можно проверить, но как показывает практика, обычно родители этим не занимаются. В лучшем случае они могут поставить ограничения на компьютере в виде родительского контроля. Подростков это не устраивает, и тогда они уходят в гости к друзьям, в Интернет-кафе, туда, где есть, Wi-Fi, подключаются через телефон, находят способ попасть в недра всемирной паутины без всякого контроля.

К сожалению, Интернет-зависимость может угрожать и уже взрослым сформировавшимся людям. Появились родители, и даже бабушки и дедушки учащихся, которые имеют серьезную зависимость от Интернета. Поэтому надо учить не только детей, начиная с детского сада, но и их родителей тому, что Интернет – это коварная вещь, которая таит в себе много опасностей. И необходимо учиться обращаться с Интернетом, причем не только детям, но и некоторым взрослым. Надо предупреждать подростков о том, что однажды выложенная в Интернет информация, или фотография, может там остаться навсегда и прославить человека на весь мир, но может и опозорить навсегда. С детства нужно знать, что неосторожное высказывание в Интернете может лишить человека хорошей должности, карьерного роста, испортить биографию и преследовать всю жизнь. Дети должны быть предупреждены, что если они раскрывают свою душу в социальных сетях, то они должны быть готовы к тому, что этим могут воспользоваться непорядочные люди и использовать эту информацию в своих целях, нанести моральный или материальный вред источнику информации. Их надо предупреждать, как не стать жертвой интернет-преступления, мошенничества, как не стать «звездой YouTube», т.е. не опозориться на весь мир. Дети должны учиться безопасному общению в Интернете. Они и их родители должны знать, что такое игровая зависимость, интернет-зависимость, сетевая зависимость.

Компьютерную зависимость легче предотвратить, чем лечить. Поэтому деятельность педагогов должна быть направлена, прежде на предупреждение и профилактику компьютерной зависимости у детей. Суть профилактики состоит в том, чтобы выявить степень предрасположенности, а затем понизить уровень вероятности возникновения зависимости от компьютера [6].

Родителям настоятельно рекомендуют ограничить время, которое дети проводят у компьютера, устанавливать «родительский контроль», следить за тем какие сайты они посещают. Предлагают устанавливать один компьютер для всей семьи в общей комнате, и работать на нем поочередно, отключать функцию выхода в Интернет в телефонах своих детей. И самое главное предлагать подросткам альтернативное время проведение: кружки, секции, загородные прогулки семьей, экскурсионные поездки, походы в театр, кино, занятия спортом.

Главной задачей является показать детям, что и в реальной жизни есть много увлекательного и интересного. Вернуть им понятия любви и дружбы в реальном мире. Вернуть им радость личного общения с родными и друзьями. Организовывать для них соревнования, игры и праздники, основанные на развитии личных творческих способностей.

Интернет - величайшее изобретение человечества, с этим не поспоришь. Однако, он способен нанести серьезный вред психике ребенка. Об этом надо постоянно напоминать педагогам, родителям, учащимся, т.к. именно от их жизненной позиции и разумного отношения к Интернету во многом будет зависеть, сформируется ли у их ребенка компьютерная или интернет-зависимость[6].

Библиографический список

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете /Под ред. А.Е. Войскунского. М.: "Можайск-Терра". 2000. с.11-40.
2. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. Москва. 2000. с.- 100-131.
3. Залесский П., Спектор М. Сколько нас? Какие мы? Портрет российской Интернет-аудитории // Москва. Мир Internet. 1999. № 7-8, с. 42-44.
4. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий //Естествознание в школе. 2005.№ 4. с.35-39.
5. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранным насилием» //Педагогика. 2004. № 6. с.56-58.
6. Шакурова М.В. Методика и технология работы социального педагога. М., 2002. с.156-157.