

Тема 4.3. Феномен «Интернет-зависимости». Профилактика Интернет-зависимости у учащихся.

Интернет-зависимость психологи сравнивают с любой другой формой зависимости. Замените слово «компьютер» словами «наркотические вещества» или «алкоголь» — и вы поймете, что Интернет-одержимость вписывается в рамки классического определения зависимости. Она предлагает способ убежать от реальности, приятные чувства и альтернативную реальность, которая маскирует депрессию или беспокойство. Она также может вызвать изменения в нормальном функционировании мозга, стимулируя центры удовольствий.

Социальные контакты в Интернете представляют большую опасность, чем телевидение, так как предлагают общение с другими людьми. Притворяясь новыми личностями, люди могут начать верить, что их любят и заботятся о них за их новые облики. Людям нужны друзья, они испытывают потребность принадлежности. Без подобных отношений они могут испытывать серьезные личные и социальные проблемы. Однако способность находить общий язык с людьми вне круга семьи должна воспитываться. Помимо того, что искусственные кибермиры предлагают легкую альтернативу, они являются также соблазнительной заменой, особенно для юных подростков, чья застенчивость может осложнить их социальные отношения.

Интернет захватывает ребенка целиком, не оставляя ему ни времени, ни сил на другие виды деятельности, на упорядочивание жизни собственной становящейся личности.

В настоящее время интенсивно обсуждается феномен «зависимости от Интернета», или «Интернет-аддикции» (Internet Addiction Disorder, или IAD). Исследователи исходят из возможности развития зависимости (аддикции) не только от вводимых в организм материальных сущностей, но и от производимых субъектом действий и сопровождающих их эмоций. Эта зависимость возникает посредством общения через Интернет, образуется благодаря его свойствам и характеристикам - тому, чего нет в других формах коммуникаций. Симптоматика зависимости от Интернета не всегда отделена от симптоматики «технологической зависимости» или, например, «зависимости от компьютеров», поскольку любое увлечение человека в крайней своей форме дает определенные основания говорить об аддикции.



Мы рассматривали такой аспект IAD, как общение с помощью Интернета (ведь общение в Интернете обладает неповторимыми свойствами). Оно полностью анонимно, демократично, доступно и массово. Это чрезвычайно привлекательно. Что может приводить к Интернет-зависимости в таких условиях - отсутствие навыков

коммуникативной компетентности при общении оффлайн, «яркая» индивидуальность, ограниченные возможности для общения (инвалидность, например). Дети ждут очередного сеанса связи, чтобы снова поговорить с «друзьями» из Интернета. Что их привлекает в этом? Таким образом они удовлетворяют потребности, которые невозможно реализовать вне Интернета. Однако отсутствие клинических исследований, посвященных феномену Интернет-зависимости, некачественные опросники и анкеты по этому вопросу не позволяют говорить о заболевании, а вот заявлять о таком феномене, исследовать его и оказывать психологическую помощь подверженным ему людям - вполне актуально. Приведем поведенческие характеристики, которые могут быть отнесены к этому синдрому:

- экономический аспект: неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете; досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете в такие периоды; стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы; побуждение тратить на Интернет все больше денег, не останавливаясь перед влезанием в долги;
- межличностный аспект: готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете, способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах и учебе, важных личных встречах, пренебрегая занятиями; стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории; нежелание принимать критику подобного рода образа жизни; готовность мириться с потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете;
- аспект здоровья: резкое сокращение длительности сна, избегание физической активности, пренебрежение личной гигиеной, постоянное забывание о еде;
- за проявлениями зависимости от Интернета нередко скрываются другие аддикции, либо психические отклонения;
- расширение симптоматики, преувеличение количества потенциальных пациентов, шумиха в прессе удобны на данный момент специалистам по психическому здоровью и исследователям этого феномена.

Феномен зависимости от Интернета постоянно изменяется вместе со стремительным развитием Интернета и заслуживает досконального изучения. Такой феномен может проявить себя в школе, где появился Интернет. В таком случае школьная психологическая служба должна быть готова заранее,

то есть мы считаем, что необходимы профилактические меры по предупреждению Интернет-зависимости.

О профилактике Интернет-зависимости.

Существует «группа риска» среди учащихся, которые могут быть подвержены «Интернет-зависимости». Они интровертированы, необщительны или не имеют коммуникативных навыков, умны. Их легко отличить по поведению: они погружены в себя, много фантазируют, держатся в стороне от одноклассников, иногда не успевают по предметам.

В результате дети, обладающие индивидуальной внутриспсихологической способностью или умением преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в различного рода поисковую активность значительно более устойчивы ко всякого рода аддикциям. Профилактическая программа направлена не только на эту группу, но и на всех учащихся школы, она универсальна.

Психиатр Иван Голдберг, создатель интерактивной группы поддержки Интернет-зависимых людей, предложил пять советов для преодоления этой зависимости.

Преодоление Интернет-зависимости.

1. Признайте свою зависимость. «Патологическое использование компьютера» можно распознать по «симптомам» навязчивой потребности, пропущенным урокам и встречам, забытой и несделанной домашней работе, потере контакта с друзьями и родственниками.
2. Определите проблемы, лежащие в основе зависимости. В зависимости от возраста человека, такие моменты, как неуверенность в будущем, трудность успевать в школе или проблемы социальных отношений, могут подвигнуть ребенка на побег в гостеприимные виртуальные миры.
3. Решайте реальные проблемы. Стараясь избежать стрессовых ситуаций, мы только усложняем их. Вы можете найти репети-тора, который поможет с домашним заданием, поможет начать решать социальные трудности, написать о том, что вас «гложет», или даже обратиться к специалисту.
4. Контролируйте работу на компьютере. Совсем не обязательно полностью выключать его — можно просто ограничить время нахождения в Интернете. В зависимости от возраста родители или сам учащийся могут взять на себя эту ответственность. Все виды деятельности должны быть выстроены по их приоритетности. Общение в Интернете не должно происходить до выполнения домашней работы или других обязанностей.
5. Проводите различие между интерактивной фантазией и полезным использованием Интернета.