

Интернет-зависимость в подростковой среде

Интернет-зависимость в подростковой среде Не секрет, что информатизация общества имеет множество социальных последствий. Некоторые социально-психологические ее аспекты порождают ряд явлений и проблем, которые препятствуют достижению основных целей лично-стно-социального воспитания школьников, что вызывает особую тревогу у педагогов и психологов. Прежде всего, требует решения задача поиска и совершенствования средств борьбы с развивающимися по эпидемической модели компьютерной и (или) интернет-зависимостями, представляющими собой один из способов "ухода" школьника из реальной жизни путем изменения состояния сознания. Термин "аддикция" ("зависимость"), который не так давно использовался как обозначение заболевания, связанного с химической зависимостью, сегодня все чаще используется в связи с поведенческими зависимостями. Помимо компьютерной (интернет) зависимости в работах исследователей поведения детей и подростков нашли отражение телемания (постоянный просмотр телепрограмм), игромания (увлечение играми на компьютере, мобильном телефоне, телеприставке), увлеченное коллекционирование, исключительное внимание к собственной внешности (следование диетам, изнурение себя физическими упражнениями), беспрестанные разговоры и переписка посредством SMS по мобильному телефону, формирующаяся в более раннем возрасте аддикция к азартным играм (гемблинг). К сожалению, в нашей стране исследованиям данных явлений уделяется еще недостаточно внимания, из научных публикаций можно выделить работы А. Е. Войскунского, С. Н. Щегловой, И. В. Чудовой. Рассмотрим, что может выступать в качестве критериев, определяющих интернет-зависимость.

Марк Гриффите, сотрудник факультета психологии Ноттингемского университета (Англия), предлагает операциональные критерии, в сумме определяющие зависимость от какой-либо деятельности:

- приоритетность, особенность какого-либо типа деятельности (salience): излюбленная деятельность приобрела первостепенное значение и преобладает в мыслях, чувствах и поступках (поведении);
- изменение настроения (mood modification): относится к субъективному опыту человека и сопутствует состоянию поглощенности деятельностью примерами могут служить состояние эмоционального подъема либо, наоборот, приобретения спокойствия при переходе к любимому занятию);
- толерантность (tolerance): для достижения привычного эффекта требуется количественное увеличение параметров деятельности;
- симптомы разрыва (withdrawal symptoms): возникновение неприятных ощущений или физиологических реакций при потере либо внезапном сокращении возможностей заниматься любимой деятельностью;
- конфликт (conflict): относится ко всем разновидностям конфликтов - интрапсихическим, межличностным (с окружающими людьми), с другими видами деятельности (работа, социальная жизнь, хобби и интересы);
- рецидив (relapse): возврат к излюбленной ранее деятельности, иногда после многолетнего абстинентного периода.

Доктор Маресса Гехт Орзак, директор службы компьютерного привыкания клиники McLean Гарвардского университета (США), выделила ряд психологических и физических симптомов, характерных для интернет-зависимости.

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;

- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Согласно исследованиям доктора Кимберли С. Янг, профессора психологии Питтсбургского университета в Брэдфорде (США), опасными сигналами (предвестниками интернет-зависимости) являются:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего онлайн-сеанса;
- увеличение времени, проводимого в онлайн-сеансе;
- увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

Ею же был разработан краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета. Приведем его, адаптированный вариант:

1. Чувствуете ли вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли вы о предыдущих онлайн-сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Предпринимались ли вами или вашими родственниками безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли вы в онлайн-режиме больше, чем предполагали?
6. Были ли у вас случаи, когда вы рисковали получить проблемы в учебе или в личной жизни из-за Интернета?
7. Случалось ли вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

Пациент считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.

Если рассматривать поведенческие характеристики, которые можно отнести к данному синдрому у школьников и которые, в сущности, можно рассматривать как признаки уже наступившей интернет-аддикции, то это:

- неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете и тем более прекратить работу;

- 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 обеспечение работы в Интернете все больше денег, не останавливаясь ни перед чем, вплоть до лжи родителям и воровства;
- готовность лгать родителям и другим членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете и преувеличивая ее непосредственную необходимость для учебной деятельности;
- способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе, пренебрегать посещением занятий и общением с друзьями;
- готовность мириться с потерей друзей и круга общения вследствие этого;
- стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и всеобразной эйфории;
- нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких и учителей;
- пренебрежение собственным здоровьем, в частности резкое сокращение длительности сна в связи с работой в ночное время, а также избегание или сокращение физической активности;
- пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все без остатка личное время, работая в Интернете;
- постоянное "забывание" о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и без отрыва от компьютера;
- приобретение сопутствующих зависимостей, таких, как курение, пивной алкоголизм;
- подбор, просматривание и изучение специальной литературы о новинках Интернета, обсуждение их с окружающими.

Кроме того, подросток старшего школьного возраста может воспринимать компьютер как своего рода рационального и высокоинтеллектуального "конкурента", "противника", и решить задачу подчинения такого "конкурента" или добиться победы над ним становится для него навязчивой идеей. Установить контроль над компьютером также может означать для подростка желание компенсировать отсутствие такого контроля в других жизненных сферах, особенно в социальных отношениях. Если попытки доминировать в личных отношениях, в жизни школьного коллектива постоянно приводят к неудачам, это может побудить подростка с интеллектуальным складом ума, определенными способностями к техническим и точным наукам и недостаточно развитым социальным интеллектом сделать выбор в сторону приоритетного "общения" с компьютером. Выработка новых навыков, вызванных появлением новых аппаратных информационных технологий, освоение нового программного обеспечения могут быть легко "алгоритмизированы", что в свою очередь рано или поздно обеспечивает достижение позитивного гарантированного результата - в отличие от проблематичных и негарантированных "успехов" во взаимоотношениях с другими людьми. В результате этого школьник теряет интерес к социальной стороне жизни. Особо опасно для детей и подростков то, что отличительной особенностью интернет-аддикции является малый срок формирования зависимости (для формирования традиционных видов зависимости нередко требуются годы): 25 % ин-тернет-аддиктов приобрели зависимость в течение первых шести месяцев с начала работы в Интернете, 58 % - в течение второго полугодия, 17 % - вскоре по прошествии года.

Отметим еще один важнейший аспект, связанный с интернет-зависимостью школьников и влияющий на зарождение и формирование других форм девиантно-го поведения. Это те опасности, с которыми дети и подростки могут встретиться, непосредственно находясь в онлайн-режиме:

- эксплуатация доверия к детям: их могут соблазнить на совершение непристойных действий;
- доступ к порнографии: дети могут наткнуться на порнографию в виду ее широкого распространения в Сети. Соответствующее фильтрующее программное обеспечение, обязательное к установке в школах, к сожалению, зачастую не установлено на домашних компьютерах, а установленное не всегда адекватно работает или безграмотно настроено;
- веб-сайты с деструктивным содержанием, например с инструкциями по изготовлению взрывчатых веществ или наркотических средств;
- о сетевые игры с элементами насилия, способствующие повышению агрессивности у подростков.

Как показывают данные мониторинга аудитории пользователей Интернета (www.rmh.ru) в России с 1992 по 2004 г. удельный вес подростков среди указанной аудитории увеличился с 2 до 25 %, т. е. подростки становятся все более активными пользователями сети, в связи с чем увеличиваются случаи интернет-аддикции среди молодежи. Совместно с психологом года было проведено исследование комплекса проблем, связанных с компьютерной зависимостью среди учащихся 11 "Б" класса. Результаты этого исследования: 65 % респондентов относятся к таким явлениям, как компьютеромания и интернет-зависимость отрицательно, 18 % - равнодушно, а 17 % - положительно. Но более всего настораживает тот факт, что при этом более 55 % учащихся признали, что в среде их знакомых и друзей есть компьютере- и интернет-зависимые. Таким образом, мы видим, что информатизация вызвала ряд социальных последствий, негативные проявления которых существенно снижают эффективность процесса обучения и воспитания в современной российской семье и школе. Мы можем отметить их возможное отрицательное воздействие на подростка и даже вызванную ими деформацию личности. В связи с этим необходимо целенаправленно готовить ученика к жизнедеятельности в информационном обществе путем активизации воспитательной работы в семье и школе. Мы видим, что сегодня жизненно необходимы новые методы, призванные служить профилактике и предотвращению негативных социально-психологических последствий информатизации, содействовать формированию нравственно-волевых качеств личности, взглядов, убеждений, нравственных представлений, привычек, правил и норм поведения в условиях информатизации общества.