DOI: 10.17117/na.2016.05.02.263

<http://ucom.ru/doc/na.2016.05.02.263.pdf>

Поступила (Received): 24.05.2016

Синдикова Г.М., Гафарова Д.Д. Причины и коррекция подростковой Интернет-аддикции

Sindikova G.M., Gafarova D.D.
Causes and correction of adolescent Internet addiction

В статье представлены причины и признаки подростковой интернет-аддикции, средства ее профилактики и коррекции в условиях школы и семьи

Ключевые слова: интернет-аддикция, эмоциональная сфера, внутриличностный конфликт, коррекция

The article presents the causes and symptoms of teenage Internet addiction, means of prevention and correction in terms of school and family

Key words: Internet addiction, emotional sphere, intrapersonal conflict, correction

Синдикова Гульнара Маратовна

Кандидат педагогических наук, доцент
Башкирский государственный университет
(Стерлитамакский филиал)
г. Стерлитамак, пр. Ленина, 49

Sindikova Gulnara Maratovna

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Bashkir state university (Sterlitamak branch)
Sterlitamak, Lenin ave., 49

Гафарова Диана Дамировна

Студент
Башкирский государственный университет
(Стерлитамакский филиал)
г. Стерлитамак, пр. Ленина, 49

Gafarova Diana Damirovna

Student
Bashkir state university (Sterlitamak branch)
Sterlitamak, Lenin ave., 49

Не секрет, что Интернет-ресурсы во многом облегчают нашу жизнь: можно совершать покупки, организовывать отдых, знакомиться, общаться и многое другое. Однако результаты социологических исследований свидетельствуют о том, что динамика «интернетизации» российского социума обусловила возникновение серьезной проблемы: роста патологического использования Интернет-ресурсов, особенно в подростковой субкультуре и увеличение количества детей, страдающих Интернет-аддикцией.

Термин «аддикция» употреблялся еще в Древнем мире; он определялся как «рабство», «слепая преданность», «увлеченность», «обреченность» и т.п. Впервые проблема зависимости людей от Интернета с психологической точки зрения была представлена в конце 1980-х гг. в научных изысканиях К.Янга и И.Гольдберга. В отечественной науке исследования данного феномена представлены в трудах В.А. Корзунина, И.В. Чудовой, М.Г. Чухровой, В.В. Юсупова и многих других ученых. «Аддикция» рассматривается в контексте злоупотребления многочисленными химическими психотропными препаратами, глобально и деструктивно влияющими на психику растущего человека.

В частности, Ф.А. Саглам категорию «Интернет-аддикция» охарактеризовывает как форму деструктивного поведения, выражающуюся в стремлении к уходу от фрустрирующей реальности посредством изменения своего психического состояния фиксацией внимания на Интернет-ресурсах [1, с.11].

Если рассматривать Интернет-аддикцию как болезнь, то у нее, как у любой болезни есть специфические симптомы: тревожность, раздражительность, постоянная смена настроения, оппозиционность по отношению к родителям, сверстникам, эмоциональная отчужденность, снижение успеваемости, ухудшение памяти и внимания, желание скрыть количество времени, потраченного в Сети, отсутствие интересов, связанных с реальным миром, неспособность контролировать время и вовремя остановиться. Отмечено, что глубокая погруженность в Интернет вызывает у подростков более сильные и радостные эмоции по сравнению со школьными занятиями. В исследовании Г.М. Синдиковой также отмечается, что «психозоциональные и физические перегрузки дестабилизируют эмоциональную сферу учащихся, что отрицательно сказывается на качестве образовательного процесса» [5, с.12].

Наиболее опасными признаками Интернет-зависимости, согласно К. Янг, могут являться: постоянная потребность проверить электронную почту, беспокойство в связи с возможностью опоздать на он-лайн сеанс, увеличение финансовых расходов на интернет, отсутствие интереса к окружающей реальности, полная поглощенность виртуальной коммуникацией и другие.

В научных изысканиях А.Ю. Егорова и других ученых отмечено, что среди интернет-зависимых детей преобладают подростки с шизоидным, истероидным, лабильным и эпилептоидным типами акцентуации. Реже встречались неустойчивые и психастенические акцентуанты и в единичных случаях – астено-невротические и гипертимные-астено-невротические и гипертимные [2, 3].

Жизнь в виртуальном мире настолько увлекает подростков, что они теряют способность контролировать собственную жизнь и управлять ею; оказываются совершенно беспомощным перед своим абсолютным увлечением. К сожалению, в данной ситуации все волевые усилия оказываются недействительными, и подростки проигрывают сами себе.

Несмотря на множество разных причин, обуславливающих Интернет-аддикцию, в основе их лежит дисбаланс между молодым человеком и его близким окружением. Это выражается в глубоком внутриличностном конфликте, низким уровнем адаптивности в коллективе, неумением поддерживать отношения со сверстниками, перманентным ощущением одиночества и неостребованности и т.п. Личность ребенка формируется, прежде всего, в семье, в том социуме, где закладывается и развивается иммунитет против пошлости, одиночества и разного рода зависимости. Поэтому очень важно, чтобы подросток больше времени проводил не за компьютером, а включался в активную совместную деятельность всех членов семьи. Это может быть трудовая деятельность – ремонт квартиры, уборка; культурная деятельность – посещение кино, театра, концерта; спортивно-оздоровительная деятельность – поход в лес, на каток и т.п. Главное, чтобы ребенок не чувствовал себя одиноким, ненужным, вечно неправым и т.д.

Коррекция Интернет-аддикции – довольно сложное дело. Любую болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому профилактикой необходимо заниматься, начиная с раннего детства. Это может выражаться в поддержке ребенка при выборе своих спортивных увлечений, художественных интересов, друзей и т.д. Близкое и искреннее общение с подростком, уважение его интересов, чувств, переживаний могут выступать в качестве профилактики его замкнутости. Немаловажным является акцентирование внимания взрослых на положительных действиях и поступках ребенка, связанных с событиями в реальной жизни.

Нет сомнения в том, что погружение в глобальную Сеть дает подростку ложное чувство защищенности, уверенности в себе, комфортность. Поскольку интернет-зависимость детерминирована, прежде всего, дисгармоничностью на уровне межличностных отношений, низкой адаптацией в социуме, конфликтностью, фрустрацией, то многие психологи в качестве одной из эффективных форм коррекционной работы с подростками рекомендуют применять групповую форму. К ней относятся психологические тренинги, исследовательские проекты, дискуссии, дебаты, участие деловых и ролевых играх, мозговой штурм. Общение в рамках групповой работы способствует развитию у подростков позитивной самооценки и уверенности в себе; толерантности и эмпатии; способности к рефлексии; коммуникативности и направленности на гармоничные межличностные взаимоотношения и др.

Активизация форм взаимодействия школы и семьи также способствует решению данной проблемы. Разработка различных занятий по формированию информационной культуры учащихся и их родителей, мастер-классы, творческие гостиные и т.п. могут выступать средствами профилактики и коррекции Интернет-аддикции, а также сблизить членов семьи, развивая и обогащая их эмоциональную сферу, коммуникативные и адаптационные качества.

Список используемых источников:

1. Саглам Ф.А. Интернет-аддикция подростков как форма проявления отклоняющегося поведения // Педагогическое образование и наука. 2009. № 5. С. 88-91.
2. Егоров А.Ю. Интернет-зависимости // Руководство по аддиктологии. СПб.: Речь, 2007.
3. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков // Клинико-психологические аспекты. Речь, 2005. 436 с.
4. Кузнецова Ю.М., Чудова Н.В. Психология жителей Интернета. М.: ЛКИ, 2011. 224 с.
5. Синдикова Г.М., Сергеева Т.А. Развитие эмоциональной сферы детей средствами изотерапии // Научный альманах. 2015. № 12-2(12). С. 421.
6. Чухрова М.Г., Ермолаева А.В. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 2. С. 231-233.
7. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24.