

Куркина Инна Павловна

учитель информатики и ИКТ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №14 поселка городского типа Ильского муниципального образования Северский район Краснодарского края

## **ФЕНОМЕН «ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ».**

### **ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

В самом общем виде Интернет-зависимость (Internetaddiction) определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом" (Griffits, 1996). Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей "реальной" жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение Интернет-зависимости - это "навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line".

Обсуждение данного феномена началось не так давно: в 1994 г. К. Янг разработала и поместила на web-сайт специальный опросник и вскоре получила почти 500 ответов, авторы 400 из которых были признаны, согласно выбранному критерию, Интернет-зависимыми людьми. В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические web-службы по проблематике IAD. В 1998-1999 гг. опубликованы первые монографии по данной проблеме. Кимберли Янг приводит 4 симптома Интернет-зависимости:

- Навязчивое желание проверить e-mail.
- Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет.

- Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет.

- Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Как формируется зависимость?

Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

Многие российские родители в панике: дети уже с 8-10 лет начинают вести активную интернет-жизнь, чем подвергают себя вполне реальной опасности — старшие не успевают контролировать поведение отпрысков в Сети. Каждый третий школьник регулярно заходит в социальные сети, многие имеют более одного профиля. Наибольшей популярностью у российских подростков пользуются сети «В Контакте» (89%) и «Одноклассники» (16%). В последнее время все больше подростков регистрируются на Facebook. Подавляющее большинство школьников размещают достоверную личную информацию о себе в социальных сетях, такую как номер мобильного телефона, e-mail, домашний адрес и телефон, планы на выходные и каникулы. Треть подростков держат свои профили в открытом доступе.

Статистика свидетельствует о практически полном отсутствии контроля родителей над тем, чем занимается ребенок в Сети.

Чем привлекателен для ребенка компьютерный мир?

- Это наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;

- отсутствие ответственности. Анонимность и невозможность проверки предоставленной о себе информации в интернете, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных качеств;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые решения в рамках игры, вне зависимости от последствий.

Наиболее выражено негативное влияние Интернет-зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости ребенок социально дезадаптирован. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться повышенная агрессивность и асоциальное поведение.

В подростковом возрасте формируются ценностные ориентации: понятия добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и предательства, любви и ненависти. У ребенка возникает эмоциональная холодность, замкнутость, неспособность к сопереживанию, психологический инфантилизм — не умение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки. Адекватная личность формируется только в живом общении с другими людьми.

Последствия компьютерной зависимости для физического здоровья:

- нарушения функций глаз (ухудшение зрения, синдром «сухого глаза»)
- опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки)
- пищеварительной системы (нарушение питания, гастрит, хронические запоры, геморрой)

- общее истощение организма — хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма.

Серьезный коммуникационный риск для детей — это встреча с онлайн-незнакомцами. Преступники устанавливают контакты с детьми в чатах, социальных сетях, форумах и по электронной почте. Обычно они хорошо осведомлены о современных увлечениях детей, выслушивают и сочувствуют их проблемам, тем самым входя в доверие к подросткам. Половина российских детей регулярно знакомится в сети с новыми людьми и 40% из них признаются, что встречались с интернет-незнакомцами в реальной жизни. В целом, подростки не видят ничего опасного в том, чтобы постоянно поддерживают связь с интернет-контактами, с которыми они не знакомы в реальной жизни.

## КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ

Основываясь на многочисленных исследованиях ситуации, специалисты Фонда Развития Интернет подготовили несколько практических рекомендаций для родителей детей, пользующихся Интернетом.

Оценить, сколько времени ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками;

Поговорить с ребенком о том, чем он занимается в Интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости — чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить — ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за

обновлениями ради самого процесса, не заменяет ли сетевое общение реальное общение с друзьями;

Понаблюдать за сменой настроения и поведения ребенка после выхода из Интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.

Поговорить со школьным психологом и классным руководителем о поведении ребенка, его успеваемости и отношениях с другими учениками. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте, не пытается ли ребенок выйти в Интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств во время урока.

Постараться наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и т.д.

Важно не запрещать ребенку пользоваться Интернетом, а постараться установить регламент пользования (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.

Попросить ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий — например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

Попытаться перенести кибердеятельность в реальную жизнь, заняться чем-то вместе. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с

друзьями — при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с Интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время. В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.

Список используемой литературы:

1. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития, ред.-сост. А.Е.Войскунский. — М.: Акрополь.
2. Пойманные в Сеть. Кимберли Янг.
3. <http://www.oko-photo.ru/topics/society/254>
4. <http://psyhelp.ru/internet/>