

## **Интернет-зависимость школьников.**

Последние два десятилетия ознаменовались повсеместным распространением Интернета как в профессиональной, так и обыденной жизни десятков миллионов людей. Через Интернет делаются покупки, происходит общение, берется информация о разных аспектах жизни.

С каждым днем Всемирная паутина поглощает все больше и больше пользователей, многие из которых попадают в прямую зависимость от нее.

Термин «Интернет-зависимость», или «Интернет-аддикция» появился в 1996 году. Его предложил американский психолог доктор Голдберг для описания неоправданно долгого пребывания в Интернете. В то же время профессор Янг выпустила книги с броскими названиями: «Пойманные в Сеть» и «Запутавшиеся в Паутине», в которых сравнивает зависимость от интернета с наркотической зависимостью.

В России данная проблема широко рассматривается психологами Н.В. Чудовой и Ю.М. Кузнецовой в книге «Психология жителей Интернета» (2008г).

В учёном мире до сих пор не стихают дебаты на предмет того, можно ли ставить пристрастие к Интернету в один ряд с другими общепризнанными психическими расстройствами. Так, в настоящее время ряд американских специалистов-психологов категорически настаивает на внесении диагноза «Интернет-зависимость» в новое, пятое издание «Руководства по диагностике и статистике психических расстройств», выпуск которого ожидается в 2012 году.

В то же время есть группа противников официального принятия такого диагноза.

Чтобы разобраться, обратимся к фактам, которые говорят о том, что первой незащищенной категорией становятся дети и подростки, личность которых еще недостаточно сформирована, а значит, является наиболее психологически уязвимой.

Свежие результаты научных исследований опубликованы недавно в серьёзном международном журнале «Injury Prevention». Новости мрачные и

неутешительные: интернет вполне может стать причиной ускоренного распада личности.

В своём исследовании учёные ссылаются на данные, полученные в результате наблюдения. Диагностировались 1618 учащихся в возрасте от 13 до 18 лет, проживающих в китайском городе Гуанчжоу. Порядка 90% участников исследования классифицированы как обычные пользователи Интернета, почти 10% имели Интернет-зависимость в умеренной форме и около 0,6% обладали сильной зависимостью.

Именно в Китае проводится достаточно жёсткая политика властей относительно доступа к различным ресурсам Интернета. Тем не менее, результаты наблюдений оказались пугающими: молодёжь, «подсевшая на интернет», в два раза более склонна к самоистязанию и самоубийству, нежели их сверстники без Интернет-зависимости.

Для сравнения, в России по данным доктора медицинских наук, врача-психотерапевта В.Л. Малыгина<sup>1</sup>, распространённость Интернет-зависимости среди подростков составляет 8,1 %!

Я считаю, что это очень серьёзная информация к размышлению, и мы должны рассматривать проблему Интернет-зависимости достаточно глубоко.

Для начала необходимо определить, что понимается под Интернет-зависимостью?

Я согласна с мнением многих специалистов о том, что следует проводить различие между зависимостями **непосредственно от Интернета**, например, пользование сервисами чатов или ролевыми играми (т. е. теми функциями Интернет, которые отсутствуют вне этой среды), и зависимостями, связанными **с применением Интернета** – информационной, игровой, киберсексуальной зависимости. Если Сеть является для человека лишь альтернативным средством добывания информации, то нельзя говорить об Интернет-зависимости.

---

<sup>1</sup> Владимир Леонидович Малыгин - психиатр, нарколог. Профессор, заведующий кафедрой психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Московского Государственного Медико-Стоматологического Университета. Действительный член Международной Академии Наук.

Доктор Малыгин считает, что зависимость – это некое сверхценное увлечение, которое вытесняет все остальное – друзей, социальный рост, хобби, учебу. Вся остальная жизнь, кроме виртуальной, и личная в том числе, сходит на нет. Таким образом, происходит социальная дезадаптация.

Одной из главных причин для формирования сильного увлечения Интернетом являются особенности характера пользователя. Н.В. Чудова (2002) приводит следующий список черт Интернет-аддикта: сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела); сложности в непосредственном общении (замкнутость); чувства одиночества и недостатка взаимопонимания; эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму; завышенные представления об идеальном «Я»; заниженная самооценка.

Таким образом, заложниками Сети становятся, как правило, неуверенные в себе подростки, которые при этом хотят общения, но не находят его в окружающем их обществе.

Ученые выделяют следующие **психологические симптомы** Интернет-зависимости:

- активное нежелание отвлечься от работы в Интернете;
- снижение настроения, раздражение, возникающие при нахождении не за компьютером;
- увеличение количества времени, проводимого в Интернете;
- склонность забывать об учебе и домашних делах при работе в Интернете;

**Физические симптомы:**

- сокращение длительности сна;
- постоянное забывание о еде;
- пренебрежение личной гигиеной;
- головные боли и др.

Симптомы, как видим, достаточно внушительные и могут сравниться с симптомами наркотического заболевания, поэтому Интернет-зависимость

можно назвать не просто психическим расстройством, а серьезной болезнью, которую нужно срочно лечить.

Как вылечить подростка? Какие профилактические меры предпринять, чтобы не столкнуться с этой проблемой? На первый план здесь выступают государство и родители, именно их правильные действия помогут сохранить психическое и физическое здоровье детей.

Запретами и уговорами ничего не решить. Для подростка, привыкшего проводить большую часть времени в Сети, важно найти альтернативное занятие, которое будет не менее привлекательным. Увлечь ребенка **возможностью нового проведения досуга** – вот то, к чему мы должны стремиться. Политика государства должна быть направлена на разработку мероприятий внеурочной деятельности подростков, которые будут интересными и доступными. Это могут быть не только кружки, секции, клубы по интересам, но и различные движения, слеты, лагеря. Вышеперечисленные виды деятельности способствуют развитию коммуникативных навыков и раскрытию творческого потенциала подростка, что положительно влияет на его психическое здоровье.

Родители со своей стороны должны больше внимания уделять ребенку, особенно в такой важный для него период, как взросление. И здесь главным должно быть общение, основанное на доверии и взаимопонимании.

Когда подросток поймет, что Интернет не сможет заменить настоящего общения, не сможет передать голос, интонацию, взгляды, жесты, живые эмоции, проблема Интернет-зависимости отпадет сама собой.

При увлеченности жизнью дети сумеют перенести Интернет в статус вспомогательного средства, источника информации, а не первичной виртуальной реальности.