

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОЗРАСТНОЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Е.А. Алексеенко

РГППУ, Екатеринбург

Исследование интернет-зависимости у молодёжи⁷

Понятие «интернет – зависимость» стало рассматриваться в психологической литературе с начала 90-х гг.. Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Данная зависимость является одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. Таким образом люди уходят от решения различных проблем в своей жизни.

По данным российских психологов от 10 до 14 % людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются подростки. По каким причинам ребенок уходит в виртуальную реальность? Одной из причин является жажда приключений, которые ребенок может получить в различных компьютерных играх. Другой причиной может стать детская безнадзорность. Следующей причиной могут стать постоянные ссоры между родителями или лицами, их заменяющими. Еще одной причиной побега в виртуальную реальность становится физическое, эмоционально-психологическое насилие со стороны одноклассников или сверстников.

Недостаток общения с родителями, сверстниками, одноклассниками или просто значимыми людьми является еще одной немаловажной причиной.

⁷ Научный руководитель - канд. психол. наук, доц., М.В. Зиннатова

Заниженная или завышенная самооценка ребенка может послужить толчком к обращению к виртуальной реальности. (Краснова)

Одним из важных факторов формирования интернет – зависимости не только у детей, но и у взрослых, являются свойства характера – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем. Молодые люди, страдающие этого рода зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и постепенному формированию компьютерной зависимости.

Страдающие интернет – зависимостью часто испытывают чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей, связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу. «Я настолько плох, что даже близкие меня не понимают». «Я просто урод, из меня ничего не получится». Такой человек больше всего нуждается в поддержке близких, психологическом сопровождении его в преодолении различных жизненных ситуаций. Характерно, что начало проявления компьютерной зависимости, происходит в школьные годы, а ее разгар первых курсах вуза, когда особенно необходима самостоятельность в принятии решений и стрессоустойчивость.

Становится понятно, что в зависимость от интернета попадают и подростки, и взрослые самостоятельные люди. Это патологическое состояние проявляется в виде чувства эйфории и психоэмоционального подъема во время погружения в виртуальный мир. Больной не может планировать свое время нахождения за компьютером. Для того, чтобы побороть сон и стимулировать мыслительную деятельность, он начинает употреблять кофеинсодержащие напитки и другие психостимуляторы. Для некоторых взрослых геймеров основным продуктом «питания» становятся пиво и различный фаст-фуд. Человек, который большую часть погружен в виртуальный мир, не со-

блюдает правила личной гигиены: забывает чистить зубы, расчесываться, принимать душ. Он плохо питается, спит и ведет малоподвижный образ жизни.

К признакам или симптомам интернет – зависимости относят:

1. Частое пребывание за компьютером. Если человек очень часто или постоянно проводит своё свободное время за компьютером и при первой же возможности стремиться к нему – это самый явный сигнал зависимости.

2. Раздражительность. Если по каким-то причинам зависимому человеку приходится отвлечься от компьютера: просьба о помощи члена семьи, разрыв Интернет-соединения, зависание компьютера или отключение, и при этом зависимый становится раздражённым.

3. Невозможность контроля своего время пребывания за компьютером. Из-за того, что зависимый не может оторваться от компьютера, он постоянно опаздывает, засиживаясь за компьютером, хотя раньше всегда был пунктуальным.

4. Забывание. В случае если человек постоянно забывает: что-то сделать, о назначенной ему встрече, о данном обещании и прочем, а в это время он просидел за компьютером.

5. Приём пищи. Зависимый человек пренебрегает приёмом пищи, он может, как пропускать их, так и есть возле компьютера. Очень часто в качестве еды зависимый использует еду быстрого приготовления и питается перекусами.

6. Ограниченный круг интересов. Когда ваш супруг, парень или ребёнок постоянно говорит на тему компьютеров, игр, интернета и его кроме этого ничего больше не интересует – это уже может являться показателем на наличие компьютерной зависимости.

7. Пренебрежение сном. На начальной стадии зависимости человек начинает дольше засиживаться за компьютером и позже ложиться спать. В самых сложных случаях зависимости, человек вовсе может не спать сутки или даже несколько дней.

Интернет-зависимость наносит серьёзный урон как психическому, так и физическому здоровью человека. При ярко выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения. Человек, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания работе и исполнению различных социальных функций. Чрезмерное пребывание за компьютером способно нарушать некоторые психические свойства, а именно коммуникабельность, открытость, желание общения, чувство сострадания. Это приводит к замкнутости, обособленности подростка; утрате интереса к социальной жизни, нарушению межличностных отношений.

В значительной степени страдает физическое самочувствие человека. У зависимого появляются проблемы с опорно-двигательным аппаратом в связи с постоянным нахождением в нефизиологических позах и нарушениями осанки; возникает сухость в глазах, нарушается зрение; формируются нарушения ритма сна и бодрствования, появляются головные боли, головокружения, нарушения кровоснабжения головного мозга в связи с низкой физической активностью и редким пребыванием на свежем воздухе. Несоблюдение гигиены и пренебрежительное отношение к питанию влекут за собой дефицит витаминов и микроэлементов, риск развития некоторых заболеваний.

В эмпирическом исследовании интернет-зависимости у молодых людей приняли участие 40 человек в возрасте от 20 до 30 лет (24 женщины и 16 мужчин). Для определения наличия / отсутствия компьютерной зависимости был применен тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость (в оригинале "Internet Addiction Test", 1994).

Анализ результатов позволил констатировать, что обычными пользователями интернета являются 25% респондентов. Степенью зависимости в ко-

торой проявляются некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом, обладают 45% опрошенных. 30% опрошенных были отнесены в категорию интернет-зависимых. Таким образом, проблема формирования компьютерной зависимости является действующей, важной и социально значимой.

Говоря о профилактике компьютерной зависимости, следует обратить внимание на то, что она должна сводиться по большей части к тому, чтобы человек осознал, что компьютер – это лишь часть жизни, а не сама жизнь. Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ему оказаться в зависимости от компьютера – это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Необходимо показать человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Интернет не может рассматриваться только как специфическая среда для проявления зависимого поведения. Вместе с тем есть жертвы болезни, которые не могут контролировать время, проведенное в Мировой паутине, число их растет, а значит, проблема не исчезает.

Научные статьи намечают подходы к объяснению феноменов интернет-зависимости, однако в них описываются лишь отдельные случаи, пока не выработаны четкие критерии диагностики и концепции коррекции расстройств психики, связанных с интернетом как формой массовой коммуникации.

Зависимость от сетевого пространства является психологической проблемой, поэтому в качестве лечения используют различные формы психотерапии, в частности, когнитивно-бихевиоральную – постепенное изменение мыслительных установок и поведенческих стереотипов зависимого. Это довольно длительный процесс (до нескольких месяцев), так как для закрепления новых форм мышления и поведения требуется время. Также популярно-

стью пользуются многоступенчатые программы по типу 12-шаговой системы, используемой для лечения алкогольной зависимости.

Наиболее перспективен психотерапевтический подход к проблеме, предложенный Н. Корытниковой. Он основан на понимании интернет-зависимости не как самостоятельного явления, а как следствия более глубоких внутриличностных и межличностных проблем. В этом случае воздействуют на причину, а не на следствие. Это, возможно, более долгий и трудный путь, но дающий результат в виде не только избавления от компьютерной зависимости, но и общего повышения качества жизни, улучшения самопонимания и развития способности к построению удовлетворяющих отношений.

А.Д. Битнер

Нижний Тагил, НТГСПИ (ф) РГППУ

Страхи детей старшего дошкольного возраста

В современном мире на ребенка влияет множество неблагоприятных факторов, способных затормозить развитие потенциальных возможностей личности. Если большинство детских проблем ребенок со временем «перерастает», то со страхами дело обстоит иначе. Ребенок растет, и очень часто страхи «растут» вместе с ним. С развитием его фантазии и расширением его познания о Вселенной, ребёнок больше осознает опасности, подстерегающие его на каждом шагу. В последнее время специалисты отмечают существенный рост детских страхов.

Согласно исследованиям отечественных психологов (А.И. Захарова, А.С. Спиваковской и др.) страх может развиваться в любом возрасте, одной из причин возникновения могут являться неблагоприятные детско-родительские отношения. Формированию страхов у старших дошкольников способствует повышенная родительская требовательность при недостаточном учете возможностей ребенка. Многие взрослые пугают детей, не задумываясь о последствиях. Ребенок ощущает, что он постоянно не соответству-