

вырасти полноценными, не ущемленными гражданами и зрелыми личностями.

Е.А. Шарыпова
г. Екатеринбург, РГППУ

Аддиктивное поведение и проблема интернет–аддикции

Проблема глобальной интернетизации последние несколько лет является наиболее актуальной, т.к. количество пользователей всемирной паутиной постоянно увеличивается. Главная проблема заключается в том, что компьютерные игры, особенно в режиме онлайн, буквально затягивают людей в виртуальную реальность. В последнее время специалисты всерьез заняты проблемой Интернет-зависимости не только среди молодежи, но и среди взрослых людей. У человека пропадает потребность во сне и еде, ему ничего не нужно, кроме очередной победы в Интернет-марафоне по сети.

В настоящее время интенсивно обсуждается и исследуется феномен зависимости от Интернета, так называемый синдром Интернет-аддикции (addict – от англ. наркоман). В медицине появился очень образный термин Netaholic.

Аддиктивное поведение — одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции. Суть аддиктивного поведения заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Существуют разные виды аддиктивного поведения, как фармакологического, так и нефармакологического характера. Они представляют собой серьезную угрозу для здоровья (физического и психического) не только самих аддиктов, но и тех, кто их окружает. Значительный ущерб наносится межличностным отношениям.

Аддиктивная личность в своих попытках ищет свой универсальный и слишком односторонний способ выживания — уход от проблем.

Естественные адаптационные возможности аддикта нарушены на психофизиологическом уровне. Первым признаком этих нарушений является ощущение психологического дискомфорта. Психологический комфорт может быть нарушен по разным причинам, как внутренним, так и внешним. Перепады настроения всегда сопровождают нашу жизнь, но люди по-разному воспринимают эти состояния и по-разному на них реагируют. Одни готовы противостоять превратностям судьбы, брать на себя ответственность за происходящее и принимать решения, а другие с трудом переносят даже кратковременные и незначительные колебания настроения и психофизического тонуса. Такие люди обладают низкой переносимостью фрустраций. В качестве способа восстановления психологического комфорта они выбирают аддикцию, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно приятных эмоций. Таким образом, создается иллюзия решения проблемы. Подобный способ борьбы с реальностью закрепляется в поведении человека и становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью. Привлекательность аддикции в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления. Создается субъективное впечатление, что, таким образом, обращаясь к фиксации на каких-то предметах или действиях, можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций, используя разные варианты аддиктивной реализации.

Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов. К таким агентам относятся вещества, изменяющие психическое состояние: алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, токсические вещества. Искусственному изменению настроения способствует также и вовлеченность в какие-то виды активности: азартные игры, компьютер, секс, переядание или голодание, работа, длительное прослушивание ритмичной музыки.

Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращается в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности. Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она

поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что аддикт оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, релаксироваться, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям.

Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько сосредоточены на своей виртуальной жизни, что фактически отказываются от своей реальной. Интернет-аддикты проводят до 18 часов в день в киберпространстве. Другими словами, Интернет-зависимость — это «навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line». Интернет-зависимость обладает признаками всех типов зависимостей. Критерии, которые используются в определении любого типа зависимости: пренебрежение важными вещами в жизни из-за этого (аддиктивного) поведения; разрушение отношений аддикта со значимыми людьми, раздражение или разочарование значимых для аддикта людей, скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение, чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, безуспешные попытки сокращать это поведение.

Обсуждение данного феномена началось с 1994 года, когда доктор психологии Питтсбургского университета Кимберли Янг разработала и поместила на web-сайте специальный тест-опросник, в котором приняли участие 500 человек. Результаты теста были ошеломляющими: 400 человек оказались Интернет-зависимыми людьми.

Кимберли Янг выделяет следующие три основные симптомы Интернет-аддикции:

1. Навязчивое желание проверить e-mail.
2. Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет.
3. Человек предпочитает виртуальное общение друзьям и близким.
4. Информационная перегрузка — непреодолимая тяга поиска информации по WWW или веб-серфинг.
5. Стремление играть в сетевые игры, привязанность к онлайн-аукционам и Интернет-магазинам.

Исследователи отмечают, что большая часть Интернет-зависимых «сидит» в сети ради общения, что в итоге приводит к замене имею-

щихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.

91 % — это заядлые участники форумов, чатов, групповых игр, телеконференций, а также других ресурсов, нацеленных на общение. Люди открыто высказываются на любые интересующие их темы и свободно выражают свои чувства и эмоции в сети, ведь Интернет — это гарантия безопасности и анонимности. Часто такие люди имеют проблемы в общении с людьми в реальности.

9% зависимых удерживает в сети неограниченный доступ к информации, медики изобрели описательный термин такой зависимости — «информационный вампиризм».

Использование Интернет продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных или психологических проблемах, которые вызываются использованием Интернет (недосыпание, семейные (супружеские) проблемы, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями, или чувство оставленности значимыми другими)

Кимберли Янг описывает, свое исследование, отмечая, что Интернет-зависимыми считались те, кто проводил в Интернете в среднем 36 часов в неделю с не академическими или не имеющими отношения к работе целями, что приводило к следующим вредным последствиям: снижению успеваемости (среди студентов), разногласия в парах, ухудшение качества выполняемой работы среди служащих. Интернет-независимые использовали Интернет в среднем 8 часов в неделю, и это не приводило ни к каким значительным последствиям.

На Западе ученые уже бьют тревогу, считая Интернет опасным для психики и социального развития человека, ведь Интернет-аддикция проявляет себя точно также как пристрастие к алкоголю, наркотикам и азартным играм, только на ее приобретение уходит гораздо меньше времени — от полугода до года, по мнению американских психологов.

По результатам опросов, проведенных российскими исследователями, зависимость от компьютера чаще встречается у тех, кто работает с этой техникой более пяти лет.

Интернет-аддикции сопутствует подавленное настроение и депрессия, которые возникают в случае долгой отлучки от компьютера и сети. В запущенных случаях Интернет-аддикт перестает обращать внимание не только на окружающих, но

и на себя, на свой внешний вид, перестает выполнять элементарные гигиенические процедуры: умываться, бриться и т.д.

Наиболее глубинное воздействие испытали человеческие взаимоотношения. Теперь каждый второй европеец назначает свидание через электронную почту, а половина пользователей в Европе говорят, что посылают и получают по электронной почте исключительно приглашения на вечеринки или какие-либо общественные события.

По мнению исследователей, разрушительной Интернет-зависимость оказалась и для семейных отношений, так как у зависимого человека начинают появляться новые on-line знакомые.

Не меньшей проблемой являются и «гениальные дети», появившиеся как результат Интернет-образования. Такие дети абсолютно неспособны общаться со сверстниками. Они замкнуты в себе, неадекватны, агрессивны. Родители не нарадуются на своих детей, всячески поощряя их, поглощенных изучением компьютера. Но в семьях еще не сформировалась культура дозированного общения с компьютером. Ребенку нужно прививать навыки живого общения, а не радоваться тому, что теперь он не тревожит родителей, проводя все время с новой игрушкой.

Есть мнение, что в скором времени Интернет-аддикция будет признана заболеванием №1. Интернет-аддикция опасна тем, что она со временем имеет свойство перерождаться в другие виды зависимости. Сегодня человек – Интернет-зависимый, завтра — любовный аддикт, послезавтра — патологический игрок, а какое-то время спустя уходит в наркотики или алкоголизм. В настоящее время Интернет-зависимость еще не считается официальным диагнозом и часто является показателем других серьезных проблем в жизни личности — депрессии, одиночества, трудностей в общении. Многие даже отрицают сам факт существования Интернет-аддикции, считая, что всемирная паутина изменила социальные привычки пользователей, которые быстро поняли, насколько Интернет удобнее библиотеки, заменили традиционную переписку, отправку поздравлений и общение по телефону на различные варианты общения в Сети и с энтузиазмом предаются онлайн покупкам (треть европейцев предпочитают делать покупки на рабочем месте).

Я перечислила некоторые из тех проблем, относительно Интернета, которые существуют в настоящее время. Но это далеко не все. Проблему Интернет-аддикции можно рассматривать намно-

го глубже, выявляя и изучая все новые причины этой проблемы и пути её решения. Конечно же, не стоит думать, что Интернет – это абсолютное зло и чума XXI века, которая заразит нас всех. Интернет предоставляет прекрасные возможности воплотить свои фантазии и самые заветные мечты, представлять себя кем угодно и жить другой жизнью, которой так не хватает в реальности, но не надо забывать о настоящей жизни и живых людях, которые нас окружают. Интернет не решит наших проблем, и новые виртуальные друзья никогда не заменят проверенных реальных. Жизнь одна и не нужно создавать себе мир иллюзий, чтобы чувствовать счастливым. Свое счастье нужно строить здесь и сейчас, и пусть Интернет будет в этом добрым помощником. А в реальной помощи психотерапевта и тем более психиатра нуждаются только те пользователи, у кого в результате их полного погружения в Интернет оказывается разрушенным здоровье и бытовая жизнь. Правда, в этом случае за проявлением зависимости от Интернета, как правило, скрываются другие зависимости, либо психические отклонения, которые, возможно, и требуется лечить.

Ю.В. Шумилова, Е.А. Царегородцева
г. Екатеринбург, УрГПУ

Оценочные высказывания педагога как условия обеспечения развивающей среды

Целостное развитие ребенка является основным смыслом всего дошкольного образования и во всех направлениях должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается важность и необходимость индивидуального подхода к каждому ребенку, а поддержка признается одним из основополагающих моментов дошкольного воспитания: только на ее основе могут осуществляться полноценное развитие личности дошкольника, раскрываться его качества, уникальные способности.

Современные исследования в области дошкольного воспитания акцентируют свое внимание к изучению среды как важнейшего фактора развития личности ребенка. С этих позиций психолого-педагогическая наука в последнее время по-новому осмысливает образовательный процесс в ДОУ. Теоретики и практики утверждают необходимость организации и реализации такой среды, в центре которой находится уникальная личность ребенка, стремящаяся к наиболее полной самоактуализации через значимые для каждого возраста