

5. Руденский, Е.В. Концептуальные основы психологии адаптирующейся личности / Е.В. Руденский. – Новосибирск, Институт психологии личности, 1998.

## ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ

И.А. Булавина, Л.В. Логвинова, А.Н. Лукьяненко  
ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет»,  
г. Белгород, Россия

Не секрет, что информатизация общества имеет множество социальных последствий. Некоторые социально-психологические ее аспекты порождают ряд явлений и проблем, которые препятствуют достижению основных целей личностно-социального воспитания школьников, что вызывает особую тревогу у педагогов и психологов. Прежде всего, требует решения задача поиска и совершенствования средств борьбы с развивающимися по эпидемической модели компьютерной и интернет-зависимостями, представляющими собой один из способов «ухода» школьника из реальной жизни путем изменения состояния сознания. К сожалению, в нашей стране исследованиям данных явлений уделяется еще недостаточно внимания, из научных публикаций можно выделить работы А. Е. Войскунского[5], С. Н. Щегловой, И. В. Чудовой.

Общими чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические симптомы:

1. хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
2. невозможность остановиться;
3. увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. пренебрежение семьей и друзьями;
5. ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
6. ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
7. проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

1. синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
2. сухость в глазах;
3. головные боли по типу мигрени;
4. боли в спине;
5. нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
6. пренебрежение личной гигиеной;
7. расстройства сна, изменение режима сна [34].

Если сравнивать Интернет-зависимость с другими видами зависимостей, то можно обнаружить достаточное число общих черт. Большинство терапевтов сошлись во мнении, что не Интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом

зависимости. Ряд авторов считает, что существует так называемый зависимый тип личности и люди, имеющие такие черты, попадают в группу риска. Этими чертами являются крайняя несамостоятельность, не умение отказать, сказать «нет» из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением, нежелание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям. Все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения [7].

По статистике, к кибер-зависимости склонны люди с социальной дезориентацией [1]. Социальная дезориентация выражается в низкой самооценке, в избегании проблем и ответственности, в попытках отвлечься от какой-либо другой зависимости. Также социальная дезадаптация характеризуется узким кругом общения, неумением высказать, поделиться своими переживаниями, недостатком близких отношений, импульсивностью, неумением спланировать свое время, добиваться поставленных целей и хорошо планировать свою деятельность. Эти люди, часто отказываются от ранее намеченных целей и как следствие пребывают в состоянии депрессии. Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества.

Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности пользователей. Он содержит все, чем может быть увлечен пользователь. И это основная причина, объясняющая пристрастие к Интернету. Согласно данным последних исследований уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий поведения современных школьников в трудных жизненных ситуациях. Уже существуют концепции, согласно которым «алкоголем» постиндустриальной эпохи были наркотики, а в информационную им станут компьютерные игры [6].

Так что же делает Интернет притягательным в качестве средства «ухода» от реальности? Это:

- 1) возможность анонимного общения;
- 2) возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью
- 3) чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника;
- 4) неограниченный доступ к информации.

Как известно, любая деятельность направлена на удовлетворение потребностей. Спектр базовых потребностей современного школьника достаточно широк. Помимо жизненно необходимых (физиологических и безопасности), среди них важное место занимают социальные потребности (общения, признания) и потребности, связанные с развитием личности (познания, понимания, самореализации) [3].

Исследование «Фонда Развития Интернет», проведенное Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой позволило определить круг потребностей, которые школьники удовлетворяют с помощью Интернета [8]. Среди них: потребность в автономии и самостоятельности; потребность в самореализации и признании; потребность в признании и познании;

удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам; потребность в обладании; познавательную потребность, также владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации. В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности – одну из базовых в системе потребностей человека.

Однако, Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом. Используя Интернет, подросток вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать». Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности. Это побуждает нарушать права человека, а иллюзия безнаказанности может оказаться ловушкой и иметь серьезные последствия в реальной жизни - происходит девальвация нравственности [3].

Существует мнение, что интернет-зависимость это не официальный диагноз, что она скорее является симптомом других серьезных проблем в жизни личности (например, депрессия, трудности в общении и т.д.). А если учесть, что подростковый возраст наиболее подвержен разного рода отклонения в поведении, то можно сделать вывод, что формирование зависимости от Интернета наиболее вероятно у подростков, а также можно констатировать, что она будет оказывать разрушающее воздействие на личность ребенка.

Всемирная организация здравоохранения причислила Интернет-зависимость к категории патологических пристрастий. По мнению многих специалистов, «интернетомания» приводит почти к разрушению личности, и особенно это касается наших детей.

Сегодня специалистам образовательной среды, а так же родителям необходимо вовремя их рассмотреть у подростков, тем самым попытаться предупредить развитие психологической зависимости и предложить способы по ее устранению.

Ассистент кафедры психологии Самарского государственного университета Павлова Елена Александровна в своем докладе «О необходимости и возможностях профилактики Интернет-зависимости у учащихся» предложила профилактическую программу, которая должна быть направлена не только на группу Интернет-зависимых, но и на всех учащихся школы, она должна быть универсальна. Целью программы должны являться: развитие у школьников коммуникативных навыков, ответственности; сплочение ученической группы.

В задачи программы, предложенной Павловой Е.А., входит проведение психогимнастических упражнений, систематических тренингов общения,

личностного роста, совместных походов с обязательным участием школьного психолога.

Но наибольшая ответственность в вопросе обеспечения безопасности детей в Интернете лежит на их родителях. Они должны быть информированы о том, какие опасности ожидают их детей в сети.

Итогом проведения такого комплекса профилактических мер служит воспитание правильного отношения к компьютеру и Интернету – как к полезным, но не необходимым вещам.

#### Литература

1. Арестова, О.Н., Бабанин, Л.Н., Войскуновский, А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2000. – 431 с.
2. Бабаева, Ю. Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журн. –1998.–Т. 19 –№1.– С. 89-100.
3. Балонов, И.М. Компьютер и подросток. - М., 2009. – 101 с.
4. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90-100.
5. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. – 2000. – С. 100-131.
6. Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции // Аддиктология. – 2005. –№ 1. –С.65-77.
7. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости. – СПб.: Речь, 2007. –190 с.
8. Солдатова, Г.В., Гостимская, О.С., Кропалева, Е.Ю. Пойманные одной сетью. Что школьники делают в Интернете и каким рискам они подвержены // Дети в информационном обществе. – М.: Фонд Развития интернет. – 2010. - №3.
9. Чудова, Н.В. Особенности образа «Я» жителя интернета // Психологический журнал. – 2002. – №1.

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ**

С.С. Бурсова

Полтавский национальный педагогический университет

им. В.Г. Короленко,

г. Полтава, Украина

В наше время актуальным является вопрос адаптации ребенка к дошкольному образовательному учреждению, поскольку трудности адаптационного периода приводят к долговременным нарушениям его эмоционального состояния. Это возникает в связи с тем, что условия детского сада довольно специфические. Одной из его особенностей является