



ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ



О.И. Паикевич,
старший преподаватель кафедры
психологии профессионального образования
УО «Республиканский институт
профессионального образования»

Аннотация. В статье сформулирован ряд практических рекомендаций по организации и проведению тренингов для подростков, испытывающих субъективное ощущение одиночества. Даются рекомендации родителям по профилактике компьютерной и интернет-зависимости ребенка.

Ключевые слова: интернет-аддикция, интернет-зависимость, одиночество, субъективное ощущение одиночества, подростковый возраст.

Ценнейшее психологическое приобретение подросткового возраста и ранней юности – открытие своего внутреннего мира, становление самосознания. Для ребенка единственной сознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Вполне сознавая свои поступки, ребенок обычно еще не осознает собственных психических состояний. Напротив, для подростка внешний, физический мир – только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам. Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, подросток открывает целый мир новых чувств, красоту природы, звуки музыки, ощущение собственного тела. Подросток начинает воспринимать и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояния своего собственного «я». Подростки особенно чувствительны к «внутренним», психологическим проблемам. Чем старше (не только по возрасту, но и по уровню развития) подросток, тем больше его волнует психологическое содержание происходящего действия, действительность, и тем меньше для него значит «внешний» событийный контекст [10].

Особенности подросткового возраста позволяют выделить ряд внутренних факторов, способствующих преодолению одиночества в этот пери-



од. В первую очередь, к ним можно отнести особенности процессов становления самосознания, выделенные И.С. Коном [4].

По мнению Т.В. Драгуновой, одиночество подростка отлично от подобного чувства младших детей, которые лишены общества. В результате проведенного ею исследования, направленного на выявление места и роли одиночества в подростковом возрасте, были сформулированы общие выводы [9]:

1. У изученных подростков нет переживания чувства одиночества как постоянного для них жизнеощущения. Оно возникает эпизодически, под влиянием внешних, а не внутренних обстоятельств.

2. Вместе с тем, это эпизодическое ощущение отлично от того чувства, которое есть у детей более младшего возраста, когда они бывают лишены общества товарищей. Подросток ощущает одиночество как следствие нереализованной потребности быть включенным в коллективную жизнь. То есть, одиночество выступает как результат конфликта с коллективом товарищей, даже при сохранении отношений с семьей.

3. Эпизодическое чувство одиночества отнюдь не доставляет подросткам наслаждения и активно преодолевается ими через включение в жизнь и деятельность коллектива.

Под феноменом «стремление к одиночеству» Т.В. Драгунова понимает эпизодически возникающую у подростка потребность побыть одному [9].

В то же время чрезмерная выраженность потребности в уединении является тревожным признаком, индикатором затруднений в межличностных отношениях, сложностей внутриличностного характера. Следовательно, необходимо формирование отношения к одиночеству как к условию развития личности, выделение положительных аспектов одиночества, наращивание внутренних ресурсов для преодоления одиночества как мучительно-переживания [4].

Что касается субъективного ощущения одиночества, то важно не запускать это состояние. Ведь в запущенном состоянии любая проблема решается сложнее. У человека начинает проявляться деструкция поведения, ухудшается способность к установлению межличностных связей, другими словами, он становится абсолютно неконтактным и приобретает тяжелый характер. В таком случае человеку рекомендуется разнообразить свой досуг, заняться любимым делом, возможно, записаться на курсы или вступить в клуб по интересам.

Помимо личного саморазвития, в случае повышенного уровня чувства одиночества можно обратиться за помощью к психологу. В зарубежных исследованиях по проблеме коррекции одиночества обычно выделяют два основных метода: тренинг социальных навыков и когнитивно-поведенческую терапию. Если первый метод ориентирован на группо-



вое применение, то второй – на индивидуальный подход. В тренинг социальных навыков обычно входят такие элементы, как моделирование, разыгрывание ролей, самонаблюдение (включая видео-методы) и домашние задания; клиенты обучаются таким навыкам, как вступление в разговор, умение поддержать телефонные разговоры, умение делать и принимать комплименты; они учатся регулировать периоды молчания, подчеркивать привлекательность физических данных, повышать роль невербальных методов общения [1; 2].

Кроме того, можно сформулировать ряд практических рекомендаций по организации и проведению тренингов для подростков, испытывающих субъективное ощущение одиночества:

1. Желательно проводить специально организованные тренинги с группой подростков, испытывающих одиночество. Общаясь со сверстниками, подросток, переживающий это состояние, осознает, что он не единственный, кто сталкивался с одиночеством, и что многие его сверстники испытывают схожие переживания, находясь в таком состоянии. В результате приходит осознание того, что другие люди могут их понять, возникает ощущение близости с людьми, которое способствует снижению обостренного переживания одиночества. По сравнению с индивидуальным консультированием, тренинг гораздо быстрее дает положительные результаты.

2. Количество подростков, не испытывающих одиночество, должно немного превышать группу подростков с обостренным переживанием одиночества. Участники тренинга, не испытывающие одиночество, постоянно оказывают поддержку своим сверстникам, помогая им найти необходимые варианты при выполнении задания, давая положительную обратную связь. Кроме того, они выступают как «образец» поведения и переживаний, которые могут быть у человека, не испытывающего одиночество, позволяют взглянуть по-иному на разные жизненные ситуации. Подростки, не испытывающие одиночество, в рамках тренинга имеют возможность познать и лучше понять своих сверстников, их переживания, что способствует построению более эффективных коммуникаций с ними и другими людьми, самопознанию.

3. Выход подростка в рефлексивную позицию наблюдателя способствует снижению силы эмоциональных переживаний и возникновению альтернативного взгляда на событие, основанного на логике и анализе происходящего. Анализ способствует более полному восприятию любой жизненной ситуации, в том числе и состояния одиночества.

4. Формирование у подростков жизненных целей и умений планировать собственное время. В данном состоянии респонденты испытывают негативные переживания из-за отсутствия жизненных целей, избытка сво-



бодного времени, недостатка информации о том, как можно организовать свою жизнь.

5. Адекватизация «Образа Я» и расширение представлений о сверстнике. При обостренном переживании одиночества адекватность восприятия себя и сверстника нарушается. Следовательно, необходимо проводить коррекционную работу с подростками, направленную в целом на развитие эмпатии, повышение самооценки, формирование когнитивных способов само- и межличностного познания (прежде всего, способности к всесторонней и адекватной оценке себя и сверстника).

6. Одним из аспектов переживания обостренного чувства одиночества у подростков является нарушение взаимодействия со значимыми людьми. Одним из способов оказания помощи подростку является развитие у него навыков взаимодействия, способствующих налаживанию общения с окружающими. Помимо этого, подростков следует обучать так называемому «копинговому» поведению, связанному с преодолением стрессов, которые могут, в частности, возникать вследствие конфликтов.

7. Формирование базового доверия и самопринятия. Переживание одиночества часто наблюдается у подростков с нарушением базового доверия к людям и низким самопринятием.

Следует отметить, что при организации работы с подростками, характеризующимися обостренным состоянием одиночества, необходимо учитывать все эти рекомендации с целью достижения эффективности тренинга.

Известно, что на формирование субъективного ощущения одиночества у подростков влияет комплекс факторов: личностных, поведенческих и социальных. К факторам, провоцирующим возникновение субъективного ощущения одиночества в подростковом возрасте, можно отнести и интернет-зависимость. Подростки с признаками интернет-аддикции существенно отличаются от неаддиктивных сверстников как по характеру, так и по способности к общению, самооценке.

Принимая во внимание особенности подростков с интернет-аддикцией, психологи советуют родителям придерживаться некоторых правил [3; 5–7]:

1. Следует строить отношения в семье на принципах честности и умения признавать ошибки.
2. Нельзя оскорблять ребенка и его круг общения.
3. Следует быть другом и помощником своему ребенку. Позиция «Я – старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям.
4. Следует сделать так, чтобы ребенок мог довериться родителям всегда и при любых обстоятельствах.



5. Не стоит бояться показывать свои чувства ребенку, если Вы (родители) расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в Вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне со стороны родителей о прекращении работы за компьютером, то не следует «торговаться» с ребенком: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности), только потом можешь поиграть».

Если использовать эти несложные советы хотя бы частично, то со временем ребенок поймет, что родители желают ему только хорошего и являются его друзьями. Многие дети уверены в том, что родители создают им проблемы специально. Такие дети постепенно начинают думать о себе плохо, в результате низкой самооценки они могут стать проблемными детьми, с которыми сложно строить общение.

Кроме того, можно выделить ряд рекомендаций, которые должны помочь родителям предотвратить возникновение компьютерной и интернет-зависимости [6–8].

1. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно соблюдать эти рамки. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется допускать до компьютера: не стоит мешать ребенку познавать мир постепенно и без вмешательства искусственного интеллекта. Начиная с 5 лет ребенку можно позволить знакомиться с компьютером, но не более 2 часов в день и не подряд, а по 15–20 мин. с перерывами. При этом надо объяснить, что реальная жизнь и герои компьютерных игр – две разные вещи, не совместимые между собой. С 7 лет ребенок может самостоятельно отличить виртуальный образ игры от реального. После 12 лет наступает наименее тревожный период, так как ребенок может различать образы различных реальностей. Но это всего лишь усредненные данные, всегда нужно исходить из конкретных личностных и индивидуальных особенностей детей в том или ином возрасте.

2. Нужно больше общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать с ним различные мероприятия.

3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

4. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого. Ведь когда ребенок сидит за компьютером, все его физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу.

5. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.



7. Нужно показывать ребенку личный положительный пример.

Наравне с родителями существенную роль в жизни подростков играют учителя. Поэтому для них также важно придерживаться некоторых правил в работе с подростками с интернет-зависимостью. В данном отношении функция педагогов во многом будет являться просветительской.

Прежде всего, педагогам необходимо научить ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее, в том числе с помощью взрослых, внимательно относиться к «скачиванию» платной информации и получению платных услуг из сети Интернет, особенно путем отправки sms – во избежание потери денег.

Важно сформировать список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми можно пользоваться; информировать ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе сеть, объяснить, что в сети Интернет, как в жизни, встречаются и «хорошие», и «плохие» люди, и поэтому при столкновении с негативом или насилием от другого пользователя нужно сообщить об этом близким людям.

Важно не критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только усугубить проблему и отдалить его от друзей и близких. Критика воспринимается подростком как отказ понять его интересы и потому вызывает замкнутость, агрессию.

Следует поощрять ребенка за общение со сверстниками в клубах, кружках, в которых подросток может проявить себя, развить свои таланты и способности.

Стоит чаще проводить классные часы, вместе гулять, посещать выставки, концерты, выезжать на природу.

Подводя итоги, можно отметить, что тяга к компьютерным играм, интернету чревата возникновением сильной зависимости, которая отражается на здоровье и поведении ребенка. Он становится эмоционально неуравновешенным, напряженным, агрессивным, испытывает чувство тревоги, выглядит подавленным и озабоченным, перестает уделять должное внимание спорту и различным физическим нагрузкам, портит свое зрение, так как постоянно находится перед экраном, у него нарушается сон, он не может сосредоточиться ни на каком виде деятельности, иногда «забрасывает» учебу, теряет друзей и знакомых, и как следствие – возникает субъективное ощущение одиночества.

Таким образом, родителям и педагогам важно своевременно распознать проблему и принять соответствующие меры для ее решения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ



1. Долгинова, О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте / О.Б.Долгинова // Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. СПб, 1996.
2. Зальгина, Н.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Н.А. Зальгина, Я.Л. Обухов, В.А. Поликарпов. Минск, 2004.
3. Краснова, С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С.В. Краснова [и др.]. М., 2013.
4. Кон, И.С. Многоликое одиночество / И.С. Кон. М., 2001.
5. Менделевич, В.Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) / В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. 2003. №2. С. 153–158.
6. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения : учеб. пособие / В.Д. Менделевич. СПб., 2005.
7. Оранж, Т. Медиадиагностика для детей. Руководство для родителей. Как преодолеть зависимость от телевизора и компьютерных игр / Т. Оранж, О'Флинн. М., 2007.
8. Психология развития / под ред. А.К. Болотовой и О.Н. Молчановой. М., 2005.
9. Рассел, Д. Измерение одиночества / Д. Рассел. М., 2000.
10. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. М., 2005.