

ПСИХОЛОГИЯ

В. Белокурова

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В современном мире наблюдается повсеместное распространение Интернета. Очевидно, что чрезмерное его присутствие во всех сферах жизни и деятельности имеет свои последствия: злоупотребление пребыванием в Сети может привести к появлению интернет-зависимости. Термин «интернет-зависимость» предложил ввести И. Голдберг в 1996 году для описания неоправданного долгого пребывания в Интернете. Профессор Питтсбургского университета Кимберли Янг разработала тест на выявление интернет-зависимости и описала следующие ее симптомы: постоянное ожидание следующего выхода в Интернет, навязчивое желание проверить электронную почту, жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете и тратит на него много денег.

Осознавая значимость проблемы интернет-зависимости, мы провели исследование, направленное на определение, насколько данная зависимость распространена среди подростков. Респондентами выступили учащиеся школ в возрасте от 14 до 16 лет. В качестве методов диагностики наличия интернет-зависимости были проведены тест на интернет-аддикцию (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров) и тест Кимберли Янг на интернет-зависимость.

Анализируя полученные результаты, можно сделать следующие выводы: 44 % респондентов – обычные пользователи Интернета, не страдающие интернет-зависимостью; 56 % испытуемых оказались интернет-зависимыми. Среди них 51 % учащихся обладают средним уровнем зависимости от Сети, т.е. они могут пребывать в Интернете чуть дольше необходимого времени, однако определенно владеют ситуацией. У 44 % – низкий уровень интернет-зависимости и у 5 % – высокий уровень интернет-зависимости. 37 % респондентов «часто» испытывают желание выхода в Интернет, 28 % – «регулярно», 17 % – «иногда», 15 % – «крайне редко или никогда», и 3 % – «всегда».

Таким образом, большая часть подростков часто посещает Интернет, проводя много времени на форумах и в мессенджерах. Всё это делает необходимым проведение профилактики интернет-зависимости посредством информирования о последствиях чрезмерного пребывания в Интернете. Важно, на наш взгляд, также организовать обучение школьных психологов технологиям экспресс-диагностики зависимых и выявлению групп риска в школах и других учебных заведениях. Полезными могут стать групповые и индивидуальные тренинги, беседы с целью формирования высоких уровней психологического здоровья школьников. Кроме того, важно проводить тренинги с их родителями для обучения их построению более доверительных взаимоотношений с детьми.