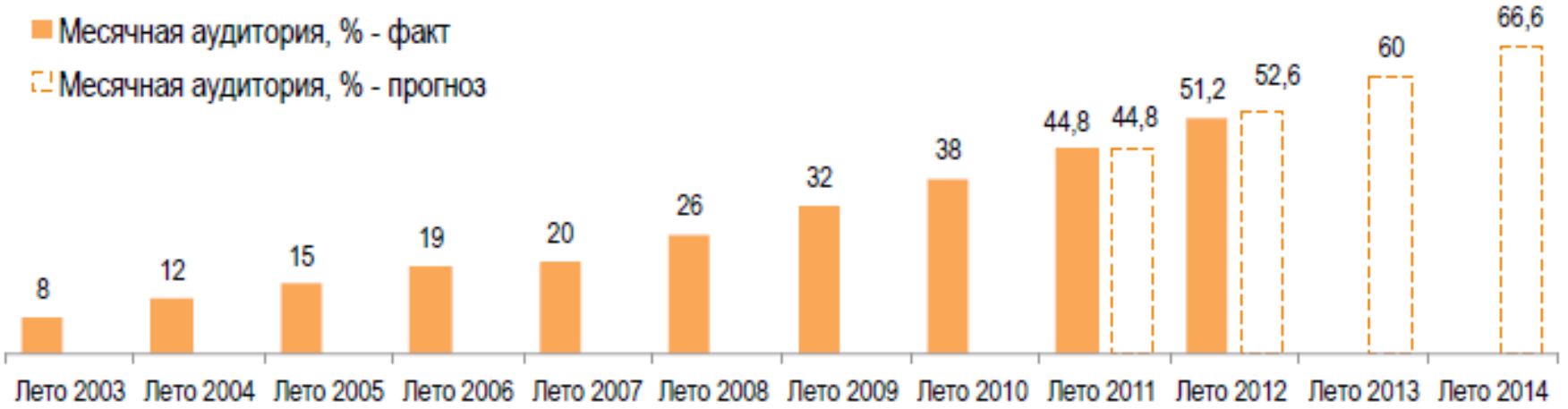
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СКЛОННОЙ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

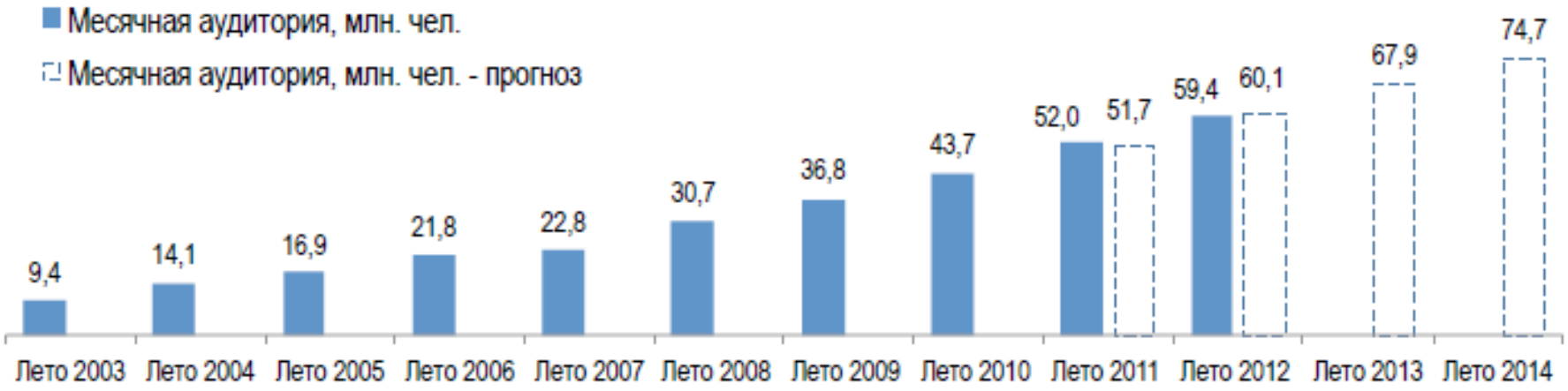
В.В. Богданова, кандидат социологических наук, доцент НОУ ВПО «Гуманитарно-социальный институт»

По данным проекта «Аудитория интернета: вчера, сегодня, завтра…», проводимого фондом «Общественное мнение», в период с 2003 по 2012 годы число интернет-пользователей в России выросло с 8% (9,4 млн. человек) до 51,2% (59,4 млн. человек), а уровень суточной аудитории – с 3,2 млн. до 46,8 млн. человек. При этом, 35% пользователей считают, что проводят слишком много времени в интернете для своих нужд, а 61% утверждают, что среди их друзей и знакомых есть люди, которые не могут обходиться без интернета.

Общие цифры развития интернета в России

ФОМ





Источник данных: Фонд Общественное Мнение. Интернет в России. Лето 2012, 18+

«Добровольное» пользование интернетом

Как часто Вы пользуетесь интернетом для собственных нужд?

В целом



Будни



Выходные



Источник данных: ФОМ, всероссийский опрос населения, август 2012

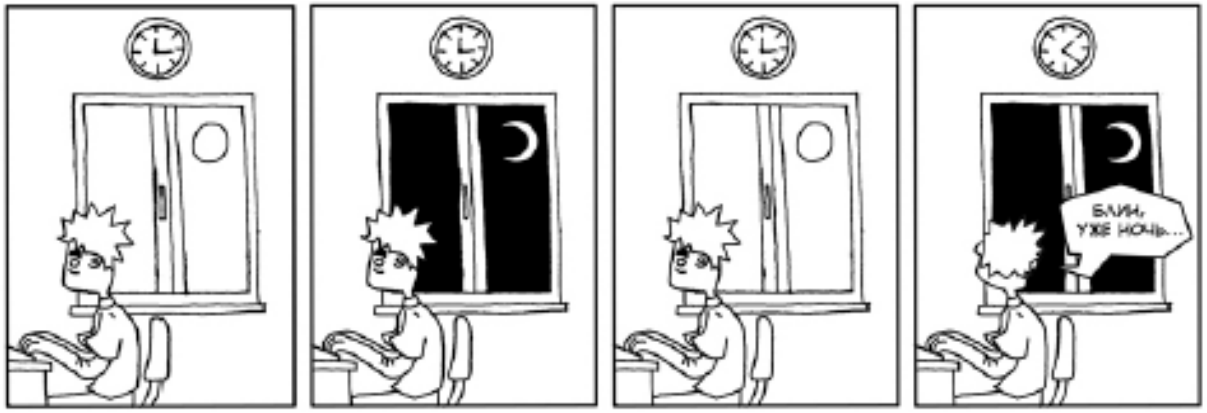
Много или мало…?

ФОМ

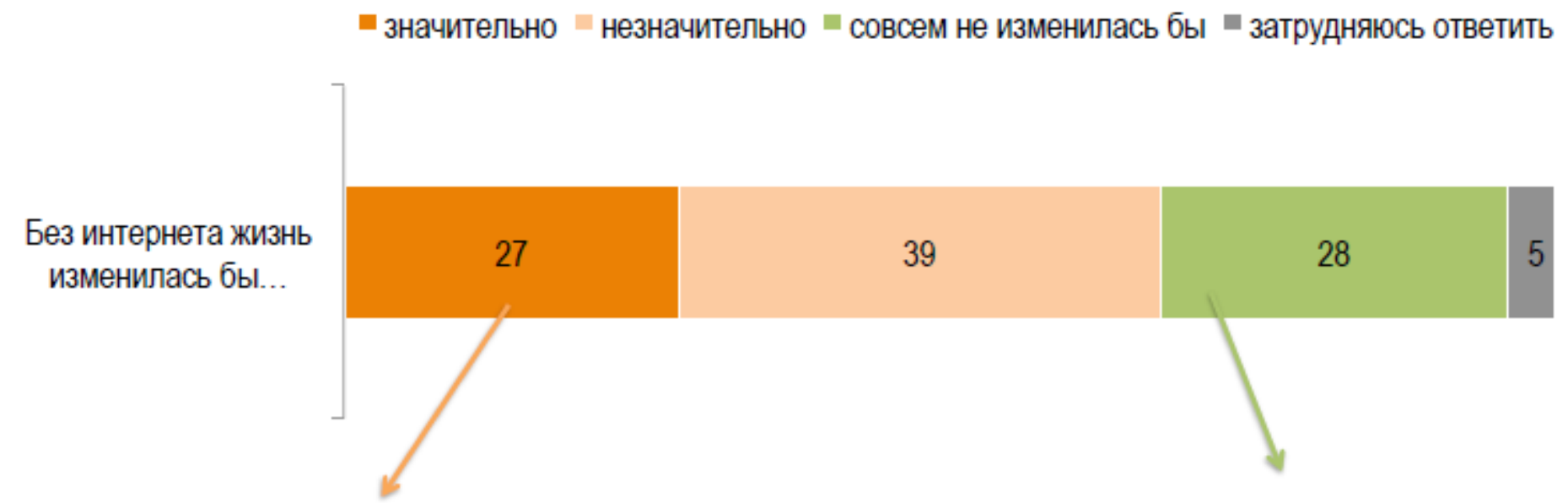
35% интернет-пользователей считают, что проводят слишком много времени в интернете для своих нужд

52% считают, что проводят в интернете времени столько, сколько нужно

61% утверждает, что среди их друзей и знакомых есть люди, которые не могут обходиться без интернета



А что, если не будет возможности пользоваться Интернетом……. для себя?



- 18 - 24 лет (36%)
- высшее образование (35%)
- Москва (40%) и города 1млн.+ (34%)
- пользуются интернетом несколько раз в день (48%)
- пользователи Facebook (47%)

- 55 лет и старше (44%) (и 21% молодежи)
- образов. ниже среднего (38%) (и 21% в.о.)
- города от 50 до 250 тыс. чел./села (35%)
- пользуются интернетом раз в неделю и реже (41%)
- не пользуются соц.сетями (41%)

Источник данных: ФОМ, всероссийский опрос населения, август 2012

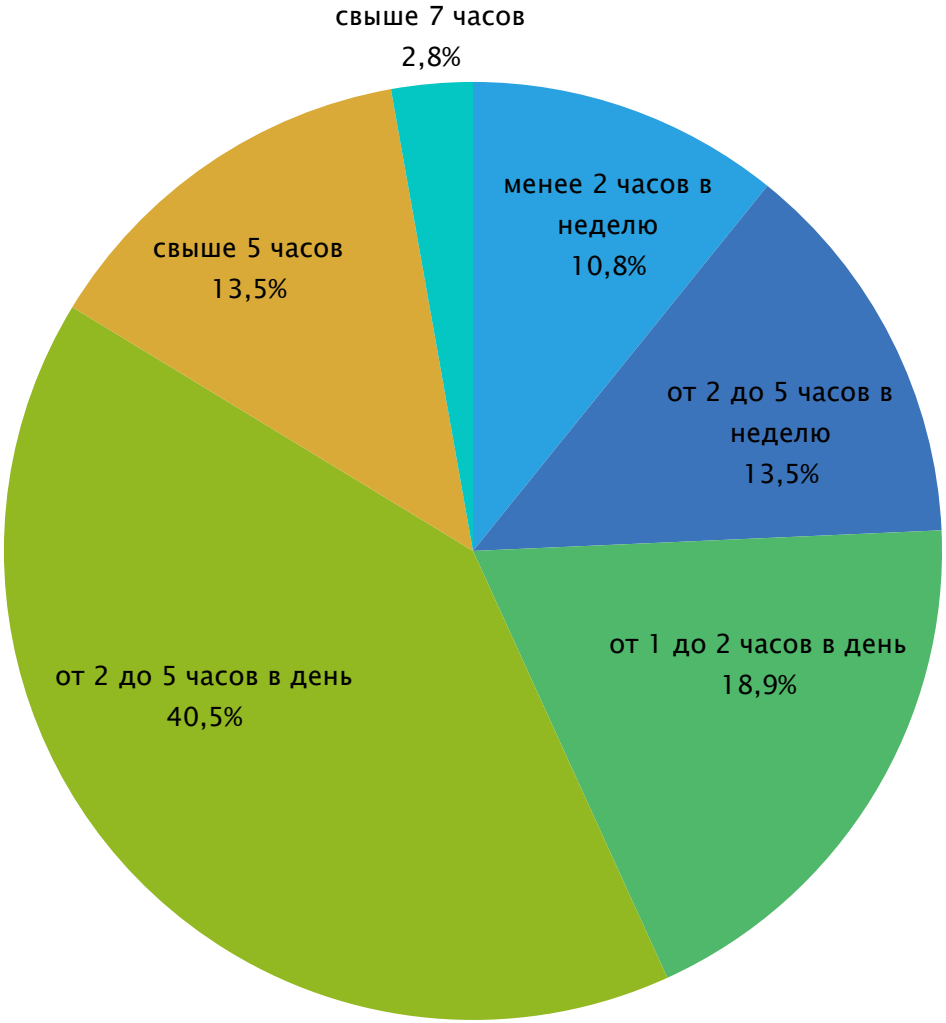
- Внезапно открывшиеся интернет-возможности поглотили большую часть молодежи. Увеличение количества пользователей интернета, разработка новых скоростных программ общения и виртуального взаимодействия, и, в то же время, отсутствие комплексных мер, включающих психологическую профилактику, привело к росту интернет-зависимости. После приобретения у молодежи способности к манипуляциям с интернетом автоматически возникла «виртуальная» реальность, которая создает иллюзию удовлетворения большинства потребностей, пропагандируя легко доступные, очевидные преимущества перед реальностью настоящей за счет возможности создания нового образа «Я», проигрывания различных социальных ролей, возможности анонимных социальных контактов и свободного доступа к большому количеству информации.

- Фантаст К. Саймак в предисловии к роману "Город" предупреждал:

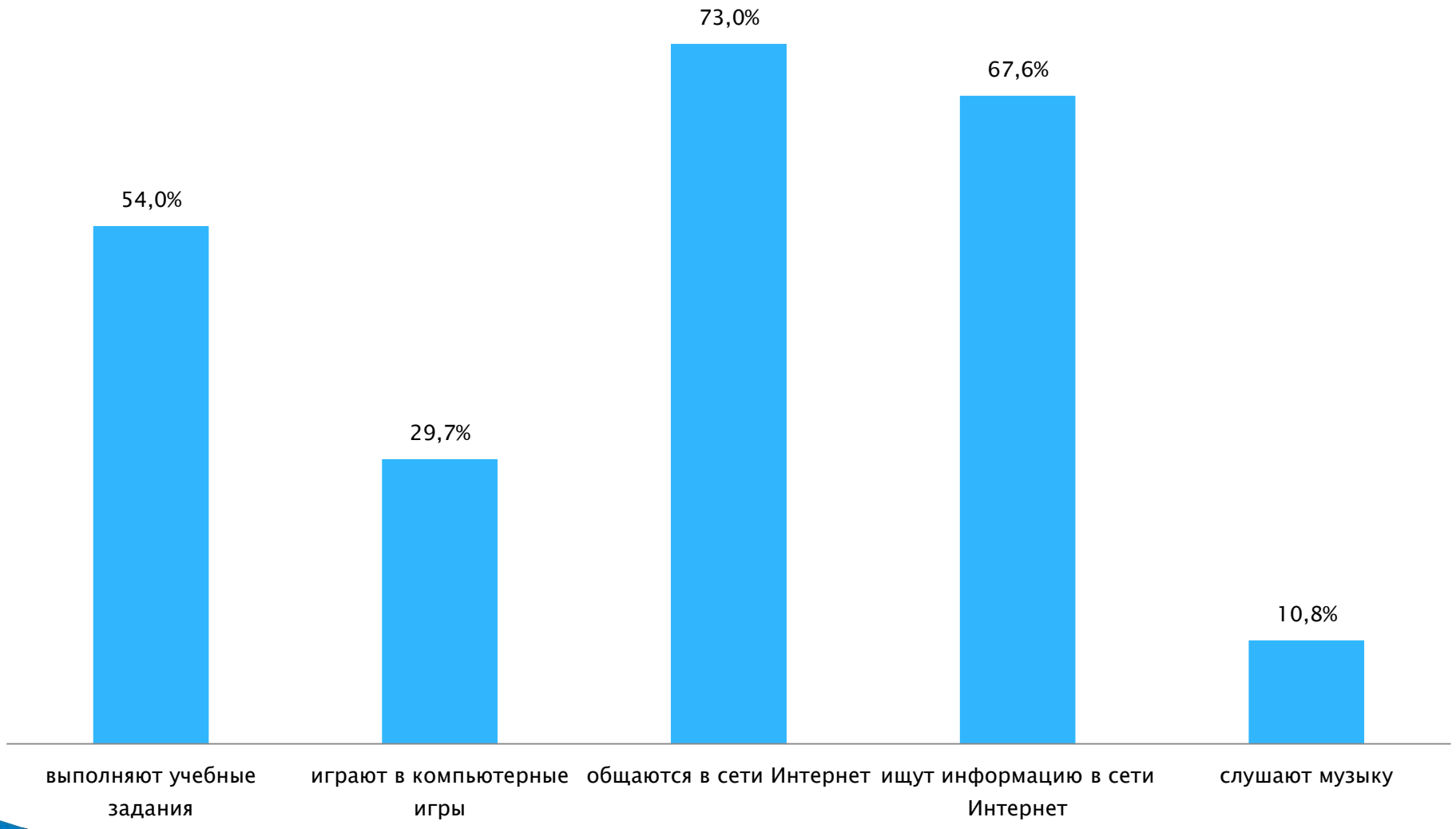
"Нет ничего дурного в технике как таковой, дурно лишь наше бездумное увлечение ею. Мы обожествляем машины; в каком-то смысле мы продали им свои души. ...Существуют другие, высшие ценности, помимо тех, что несет с собой технический прогресс. ...Под влиянием техники наше общество и мировосприятие теряют человечность".

- В марте 2012 года было проведено исследование по выявлению учащейся молодежи, склонной к интернет-зависимости, среди учащихся старших классов ГБОУ СОШ «Школа здоровья» №1084 ЮВАО г. Москвы и студентов 1-го курса НОУ ВПО «Гуманитарно-социальный институт». Всего опрошено 255 респондентов, из них 105 – учащиеся старших классов и 150 – студенты.

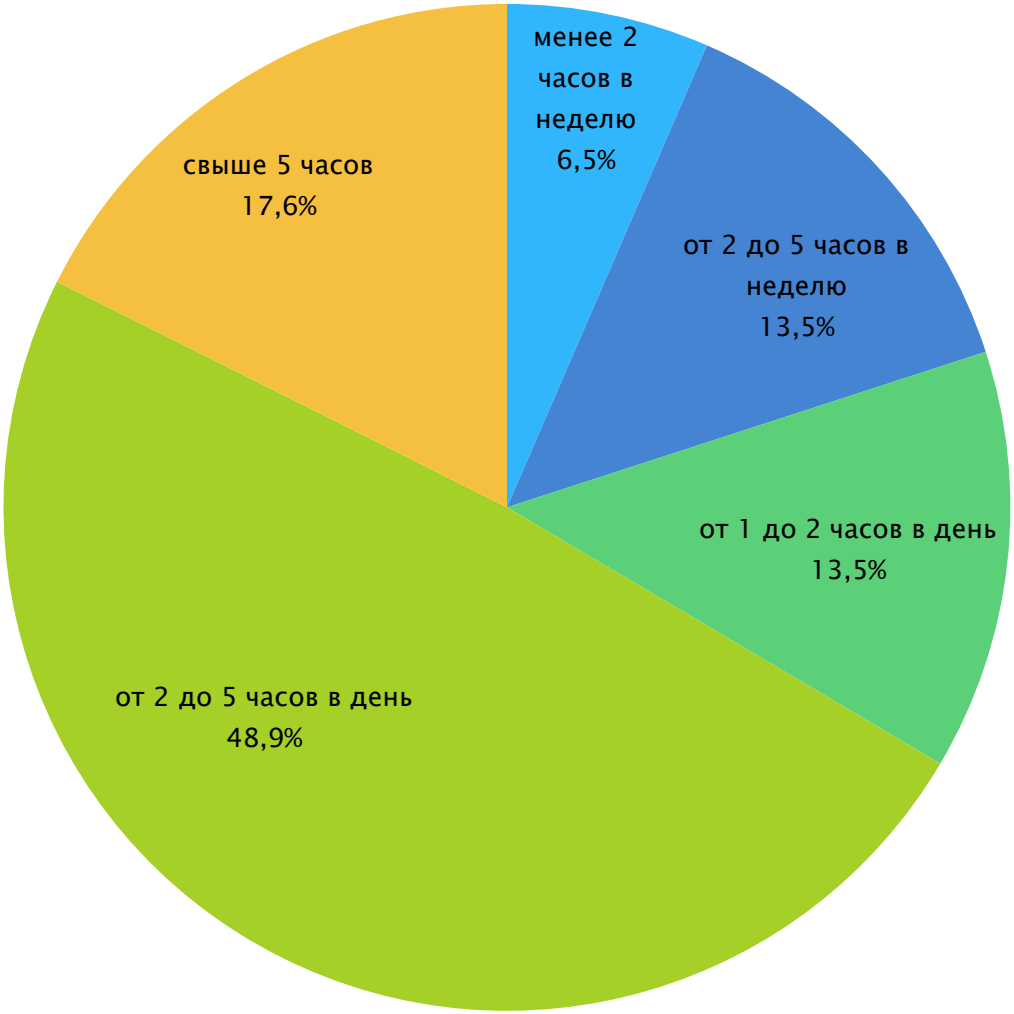
За компьютером проводят:



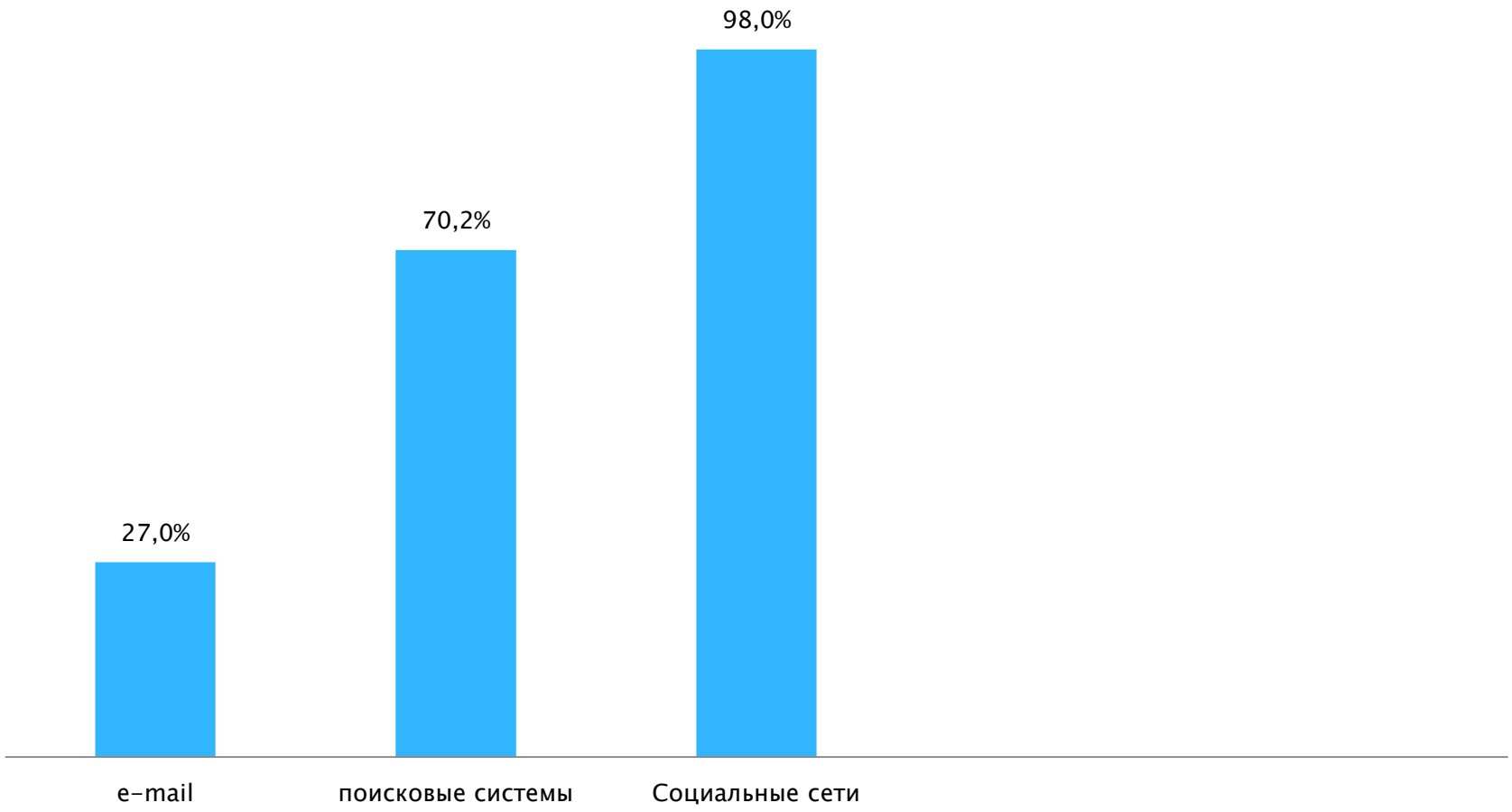
Находясь за компьютером:



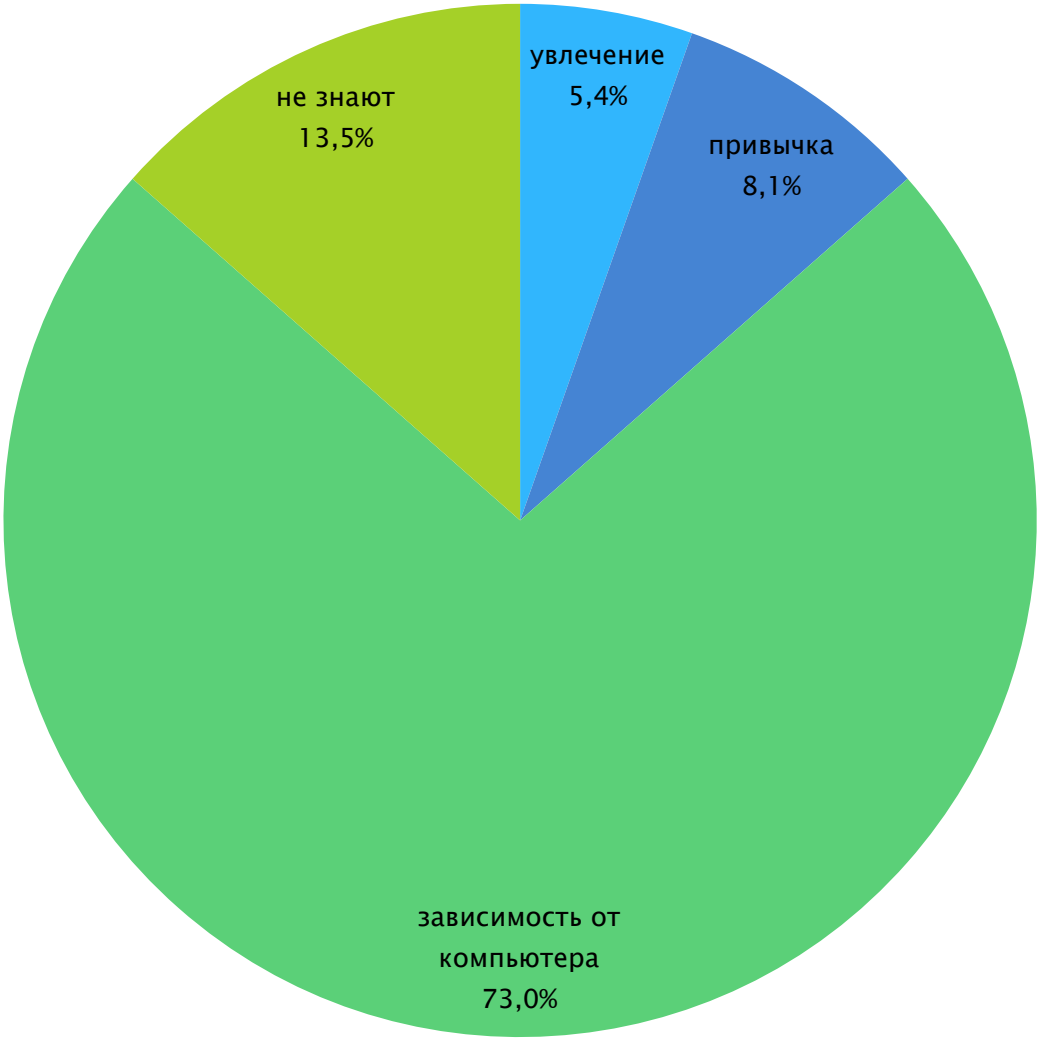
В сети Интернет проводят:



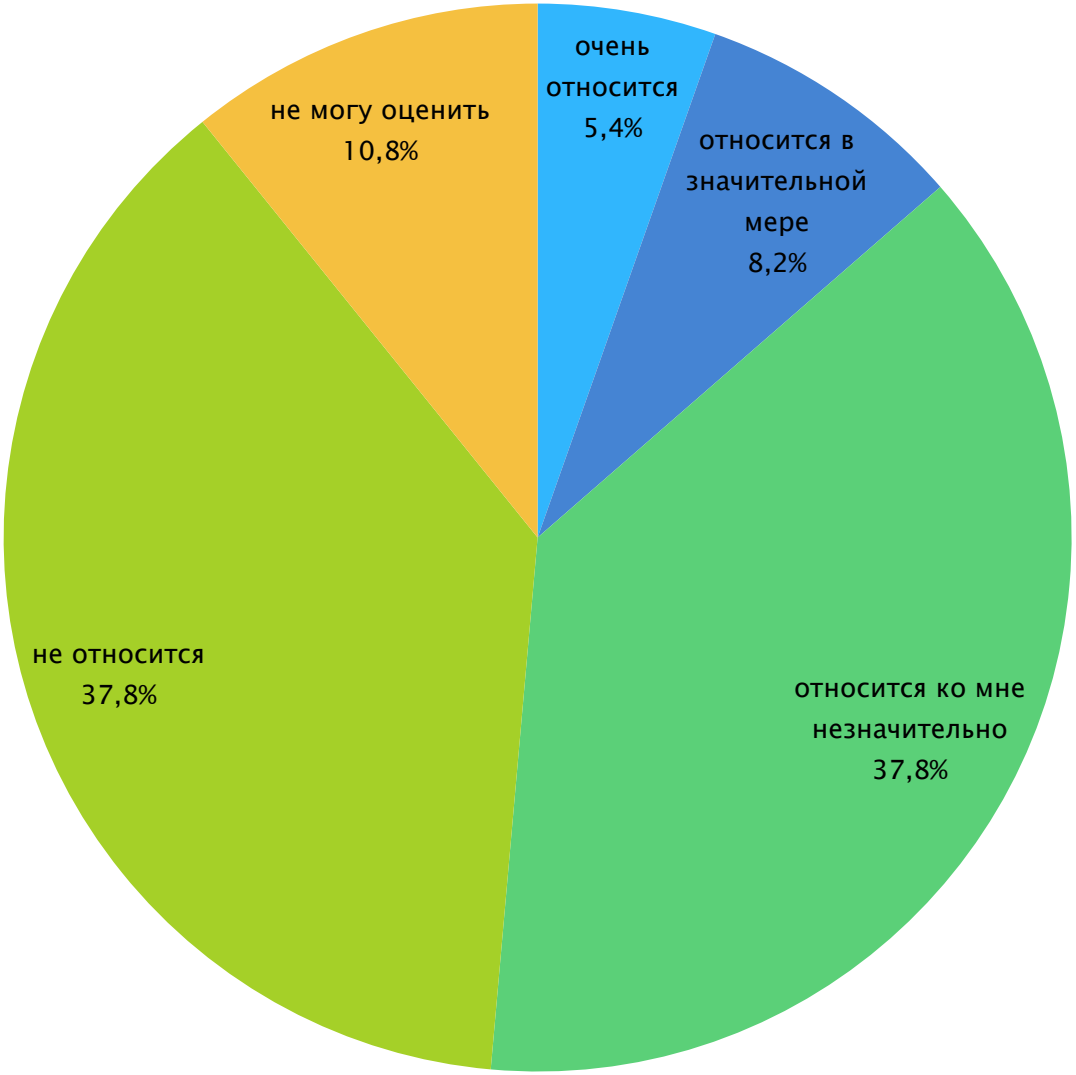
Чаще всего пользуются сервисами Интернет:



Представление об интернет-зависимости



Как понятие «Интернет-зависимость» относится к вам:



- В ходе исследования личностных особенностей учащихся и студентов, проводящих в сети Интернет от 2 до 5 и более часов в день (66,5%) было выявлено, что для них характерны высокий уровень личностной тревожности (Шкала оценки личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина), депрессии (Шкала депрессии Бека), агрессивности и враждебности (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки), низкие показатели самооценки (Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси) и уверенности в себе (Тест «Уверенность в себе» Райдаса). Оценка коммуникативной сферы личности старшеклассников и студентов, склонных к интернет-зависимости, показала высокую степень одиночества (Методика диагностики уровня субъективого ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюссона).

Выявленные характеристики эмоционально-волевой и коммуникативной сфер личности студентов и учащихся легли в основу профилактики интернет-зависимости, которая включала 3 основных компонента:

- **образовательный**, в рамках которого учащимся и студентам давались знания о механизмах воздействия сети Интернет на человека, о причинах, клинических проявлениях, методах диагностики, последствиях интернет-зависимости;
- **психологический**, включающий комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению и формированию навыков здорового образа жизни, а также создание благоприятного доверительного климата в коллективе и их психологическую адаптацию;
- **социальный**, представляющий собой помощь в социальной адаптации студентов и учащихся, развития у них умения противостоять негативному влиянию, навыков принятия решения, межличностного общения.

- На уроках и лекциях давались знания о механизмах воздействия сети Интернет на человека и последствиях интернет-зависимости. Были проведены групповые занятия и тренинги «Давайте общаться!», «Давайте наблюдать!», «Давайте говорить!» по развитию умения общаться в реальном мире. В процессе тренингов учащиеся и студенты научились высказывать свою точку зрения, отстаивать свою позицию, не бояться выступать перед аудиторией. Так происходило вытеснение виртуального мира реальным, учащиеся и студенты учились передавать свои эмоции и чувства в реальных отношениях. Учащиеся и студенты были активно вовлечены в культурно-массовую, спортивную жизнь своих учебных заведений. Проведен конкурс плакатов, рисунков, слоганов «Жизнь в реале».

- В конце учебного года было проведено повторное анкетирование. Студенты и учащиеся отмечают уже осознанное отношение к использованию интернета, уменьшение количества времени, проводимого в Сети (количество учащихся и студентов, которые проводят в интернете от 2 до 5 часов в день, уменьшилось со 125 человек до 80, проводящих более 5 часов в день в Сети – не выявлено). У учащихся и студентов, с которыми проводилась работа по профилактике интернет-зависимости, повысилось удовольствие от выполняемой деятельности, сформировалась активная жизненная позиция, повысилось чувство собственной значимости и необходимости.

- Проведенное исследование показало важность изучения проблемы интернет-зависимости в образовательных учреждениях, а также эффективность профилактической работы с учащимися и студентами. Поскольку данная тематика в наше время становится актуальной в связи с возрастанием интернет-зависимости среди учащейся молодежи, целесообразно в образовательных учреждениях организовывать факультативные курсы по профилактике интернет-зависимости.