

Возрастные психологические особенности старших школьников от 15 до 18 лет

Интернет-зависимость

Интернет-зависимость — болезненное пристрастие к Интернету, вызванное невротической потребностью избегать негативных чувств по отношению к вызывающим их психотравмирующим социальным ситуациям¹.

В раннем юношеском возрасте интернет-зависимое поведение, удовлетворяя потребность в избирательном общении, накладывает отпечаток на развитие всей личности: на учебную деятельность, формирование избегательных стратегий, потерю интереса к самореализации, достижению успехов².

Родителям

Отечественные исследователи интернет-зависимости предлагают рассматривать зависимость от интернета в трех вариантах³:

1) патологическая увлеченность интернетом как одна из форм зависимого поведения в понимании его как расстройства в рамках девиантного поведения (актуально для подростков);

2) синдром интернет-зависимости, за которым скрывается множество других личностных и (или) психических расстройств, имеющих определенную нозологическую принадлежность;

3) интернет-зависимость как самостоятельная нозологическая единица, обусловленная взаимным патогенным влиянием характерологических черт и интернет-среды, имеющая определенную динамику (процессуальность) психопатологических расстройств.

Интернет-зависимость наиболее часто проявляется в юном возрасте — в среде подростков и юношей, что затрудняет их социализацию, препятствует способности сделать карьеру, создать семью.

¹ Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии. 2-е изд. М.: Джангар, 2012. 864 с.

² Бергис Т.А., Азизова Л.Р. Взаимосвязь интернет-зависимого поведения и особенностей межличностного общения личности раннего юношеского возраста // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 1(10). С. 46–49.

³ Богомолова М.А., Бузина Т.С. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции // Медицинская психология в России. 2018. Т. 10. № 2. С. 1–8.

Специалисты предлагают следующие рекомендации⁴:

1. Чаще разумно использовать время вне Сети, родитель может поинтересоваться у ребенка, что ему интересно вне Интернета и помочь в организации досуга. В случае если интернет-зависимость связана с игровой, на начальных этапах возможна интеллектуализация игры, т.е. родитель может расспросить ребенка, в чем идея игры, какие события в реальности вдохновили создателей игры. А затем предложить ребенку посетить мероприятия, связанные с этими событиями.
2. Использовать внешние стоп-сигналы. Договориться о том, какие слова или действия обозначают, что использование Интернета должно завершиться.
3. Ставить цели, использование Интернета для достижения конкретных целей.
4. Воздерживаться от использования Интернета в особых случаях, например, на семейных мероприятиях.
5. Использовать карточки с напоминаниями.
6. Написать собственный перечень проблем как родителю, так и ребенку, а затем совместно изучить списки, что поможет прийти к договоренностям.
7. Вступить в группу поддержки.
8. Использовать семейную терапию, поскольку часто интернет-зависимость выступает следствием других проблем.

⁴ Young K.S. Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. Ed. by L. Vande-Creek, T.L. Jackson. Innovations in Clinical Practice. Sarasota, FL: Professional Resource Press. 1999. Vol. 17.