**Диривянкина Ольга Владимировна*,*** *кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной педагогики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» г.Краснодар.*

e-mail: [o.eva777@mail.ru](mailto:o.eva777@mail.ru)

**Смирнова Анастасия Сергеевна,** студентка *3 курса специальности*

*«Педагогика и психология и девиантного поведения», ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» г.Краснодар.*

e-mail: gerbera\_2015@mail.ru

**Психолого-педагогическая профилактика интернет-зависимости у старшеклассников**

***Аннотация:*** *В данной статье предпринята попытка раскрыть основные причины Интернет-зависимости у старших школьников. Также были выдвинуты предположения, что существует взаимосвязь между частым использованием Интернет и личностными качествами подростков. И рассмотрены возможные варианты профилактики данной аддикции.*

***Ключевые слова:*** *Интернет-зависимость, старшеклассники, ранняя юность, профилактика.*

Всем известно, что прогресс не стоит на месте. Развиваемся мы- развиваются и технологии. Так же и с появлением интернета наша жизнь начала кардинально меняться. Стало проще общаться, знакомиться, поддерживать связь, находить нужную информацию, узнавать все свежие новости и т.д. Отпала надобность посещать библиотеки, так как все книги можно теперь найти в электронном виде на просторах всемирной паутины. Дистанционное обучение также открыло дверь к новым возможностям. Но, при всём при этом, с появлением Интернета начало возникать и множество проблем. В данной работе мы рассмотрим одну из них, а именно зависимость от Интернета у старшеклассников. И прежде чем приступить к рассмотрению, дадим определение самому понятию «Интернет-зависимость»:

1. «Интернет-зависимость определяется психологами как «навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернета, общаясь в Сети в реальном масштабе времени (on-line)» [1];
2. «Навязчивое стремление к пользованию Интернетом, обычно бесцельное с чрезмерной затратой времени» [2];
3. «Интернет-зависимость – психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него. Кроме того, Интернет-зависимость определяется как нехимическая зависимость - навязчивая потребность в использовании Интернета, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами» [3].
4. Проанализировав данные суждения, мы рассудили, что все эти понятия объединяют несколько факторов: Интернет-зависимость влечёт за собой навязчивую потребность в использовании Интернета, полную потерю контроля над временем и в конечном итоге отклонения в психике.

В свою очередь, следует учесть, что это понятие делиться на пять основных типов:

1. Зависимость от виртуального общения: виртуальные знакомства, посещение социальных сетей;
2. Компьютерная зависимость: пристрастие к программированию, играм и другим видам деятельности;
3. Киберсексуальная зависимость: непреодолимое навязчивое влечение к посещению порно сайтов, обсуждение сексуальной тематики в чатах;
4. Web-серфинг: бесконечные путешествия по Сети, беспорядочный поиск информации;
5. Финансовая зависимость: участие в виртуальных аукционах, игра на бирже, совершение покупок через интернет-магазины.

Также, имеются признаки, по которым следует судить об уже имеющейся Интернет-зависимости [4]:

1. Назойливое желание проверить e-mail;
2. Постоянное желание следующего выхода в Интернет;
3. Переживания окружающих по поводу того, что человек проводит слишком много времени в Интернете;
4. Переживания окружающих по поводу того, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Далее, чтобы лучше разобраться с проблемой зависимости старшеклассников от интернета, рассмотрим их возрастные особенности. Всем нам известно, что примерный возраст учащихся 10-11 классов 15-18 лет. Этот период называется ранней юностью. Этот этап в жизни школьника характеризуется сменой интересов, ожиданий, появлением своих собственных проблем, вызванных переменами в личности. Также меняется эмоциональная составляющая учащегося. Возникает влечение к противоположному полу. Стремление к независимости и индивидуализации собственного поведения тоже даёт о себе знать.

Протекающие в эти годы серьезные изменения во внешнем и умственном развитии приводят к увеличению интереса к себе и своей личности. Более того, это может обернуться тем, что впоследствии юноша будет неточно оценивать себя и иметь завышенное представление о себе и своём месте среди сверстников. И в дальнейшем желание утвердиться среди других приведёт к постоянному стремлению как-то выделиться, показать себя. Такое желание часто приобретает самые разные формы.

Конечно, этот период проходит не без внутренних конфликтов и противоречивых переживаний. То обстоятельство, что при небывалом приливе сил и колоссальном желании, но в тоже время недостаточном опыте и не всегда ясных целях на жизнь, юноша испытывает внутреннее недовольство из-за незнания, как же всё-таки поступить дальше. Происходит метание от одних целей к другим. И часто это метание приводит и вовсе к бездумному времяпрепровождению [5].

Разобрав особенности юного возраста, мы пришли к выводу, что такие моменты, как притязание на признание, стремление проявить себя, желание понравится противоположному полу, но при этом стеснение перед ним, а так же незнание, как всё-таки правильно приложить свою энергию, чаще всего и являются причинами пользования Интернетом. Ведь он является самым доступным и простым для этого ресурсом.

Согласно модели, разработанной доктором Кимберли Янг, влечение к Интернету развивается благодаря следующим факторам, которые ещё раз подтверждают вышесказанный вывод:

а) доступность разнообразной информации;

б) персональный контроль за информацией о себе, позволяющий создавать определенный «образ»;

в) широкая интерактивность, постоянное общение;

г) анонимность передаваемой информации;

д) Внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в on-line [4].

Также, доктор К. Янг и Д. Гринфилд считают, что зависимость от виртуальной реальности- явление, основанное на проявлениях эскейпизма, т.е. бегства в «придуманную реальность» людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищённость, одиноких или не понятых близкими, тяготящихся своей работой, учёбой или социальным окружением [1].

Теперь, на основании всех вышеизложенный выводов и источников, мы вывели самые явные причины, которые являются механизмами вовлечения в зависимость от Интернета:

1) Низкая самооценка;

2) Недостаток социальных навыков;

3) Отсутствие понимания окружающих;

4) Потребность в самовыражении и признании и т.д.

Помимо механизмов вовлечения, у школьников может быть и множество различных мотивов пребывания в виртуальном пространстве: познавательный мотив; коммуникативный мотив; мотив самоутверждения, самореализации; игровой мотив; мотив отдыха и так далее. Однако, со временем положительная мотивация может стать патогенной [1].

И далее, говоря уже о профилактике, необходимо помнит, что всегда нужно бороться именно с причинами, порождающими данную зависимость.

Начнем с проведения первичной профилактики. Профилактическая программа, по нашему мнению, должна быть направлена не только на группу Интернет-зависимых, но и на всех учащихся старшей школы, она должна быть универсальна и заключаться в том, чтобы помочь сформировать у индивида ряд верных (положительных) установок насчёт зависимости.

Основной значимостью профилактики является предупреждение Интернет-зависимости. Но стоит не забывать о том, что чем больше запрет, тем сильнее желание. Исходя из этого мы понимаем, что самый действенный способ профилактики именно конструктивный. Этот метод направлен на формирование такой смысловой ориентации личности, для которой Интернет не может являться ценностью.

Следовательно, нужно постараться сделать всё таким образом, чтобы старшеклассники сами дошли до истины т.е. самостоятельно осознали всю значимость данной проблемы и её пагубное воздействие.

Подводя итоги, отметим, что проблема Интернет-зависимости среди школьников старших классов на сегодняшний день является достаточно актуальной, так как:

1. Неизбежно и постоянно увеличивается число подростков, которые пользуются Интернетом;

2. В связи с отсутствием глубоких исследований в этой области в силу относительной новизны феномена Интернет-зависимости, который до настоящего времени в русскоязычной литературе практически не рассматривался, данная проблема требует дальнейшей разработки методов диагностики и способов профилактики данной аддикции.

Список литературы:

1) Девиантология для педагогов и психологов / Книжникова С. В.- Краснодар: Экоинвест, 2013. – С.66, 78.

2) Энциклопедический словарь по психологии и педагогике.2013. http://psychology\_pedagogy.academic.ru/7315/Интернет-зависимость.(дата обращения: 01.02.2016).

3) [Педагогическое образование в России — Ларионова Светлана Олеговна, Дегтерев Алексей Сергеевич — ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У СТУДЕНТОВ: ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ](http://e.lanbook.com/view/journal/80766/page1), 2013.

4)  Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2.

5) Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. Москва: Издательский центр «Академия», 1999.

Dirivyankina Olga V., candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor of the general and social pedagogics, Kuban state university, Krasnodar.

E-mail: o.eva777@mail.ru

Smirnova Anastasiya S., student, Kuban state university, Krasnodar.

e-mail: [gerbera\_2015@mail.ru](https://e.mail.ru/messages/inbox/)

Psycho-pedagogical preventive maintenance of Internet addiction among seniors

Annotation: This article attempts to reveal the main causes of Internet addiction among older students. There have also been suggested that there is a relationship between frequent use of the Internet and the personal qualities of teenagers. And consider the options for the prevention of the addiction.

Key words: Internet addiction, high school students, early youth, prevention.