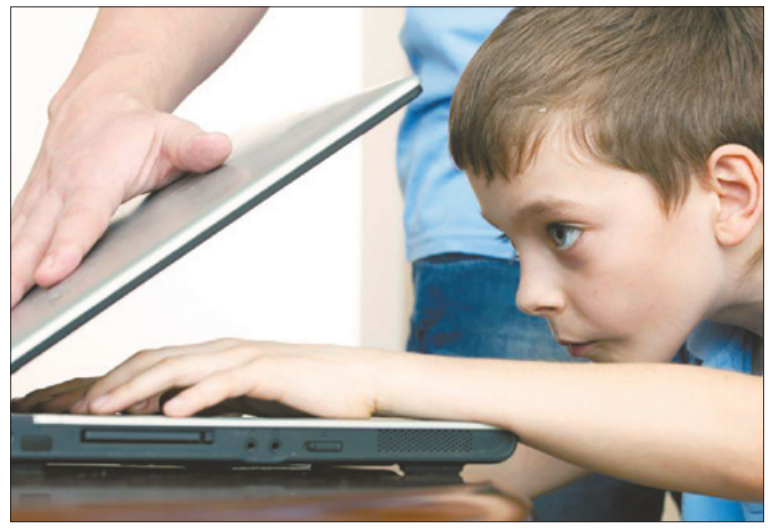
АДАПТАЦИЯ

ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЯМИ – ОТКРЫТЫЙ МИР?

Интернет стремительно вошёл в нашу жизнь. Его воздействие на общество и личность пользователя признаётся более глубоким и системным, чем воздействие любой другой технической системы. Интернет-технологии не просто предоставляют новые возможности для коммуникации, но порождают особое культурное пространство.



Дети и подростки гораздо быстрее, чем взрослые, осваивают новые технологии. До начала пандемии COVID-19 доля юных пользователей Интернета составляла примерно 40%. После ухода образовательных учреждений в режим online их стало ещё больше. И теперь, во время летних каникул, остро встал вопрос возвращения детей из Всемирной паутины, особенно тех, кто сидит там днями напролёт.

По мнению исследователей, негативное влияние Интернета напрямую связано с личностью пользователя. Люди, зависимые от Интернета, в действительности часто одиноки или имеют коммуникативные проблемы. Благодаря Сети они компенсируют свои потребности в общении и чувстве защищённости. Кимберли Янг (психиатр, мировой эксперт по интернет-зависимости. – *Ред.*) выяснила, что большая часть интернет-зависимых (91%) пользуется сервисами, связанными с общением, а остальные – информационными сервисами Сети.

В качестве причин, способствующих формированию интернет-зависимости, учёные называют возможность анонимного общения и получения обратной связи, экспериментирования с образами «Я» и формулировки представлений и/или фантазий, которые невозможно реализовать в реальной жизни. Интернет открывает широкие возможности поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым требованиям, а также неограниченный доступ к информации.

В зависимости от мотивации, целей и условий деятельности Интернет может быть использован для ухода в виртуальный мир, где трудности и проблемы реального мира отсутствуют. Интернет-зависимость приводит к искажённому восприятию собственной личности и искажению восприятия объективной реальности. Как следствие, возникает социально-психологическая дезадаптация: формируется упрощённое неадекватное представление о себе и окружающих, коммуникативная активность из реальных условий переносится в Сеть, человек замыкается, начинает хуже распознавать реальные человеческие эмоции. В результате формируется индивидуальная система ценностей, расходящаяся с общепринятой, что порождает новые конфликты.

Подростки, в силу своих возрастных особенностей, остаются наиболее уязвимыми к влиянию Интернета. Они в меньшей степени, чем взрослые, могут противостоять влиянию и такого огромного потока информации, и столь быстро развивающейся коммуникативной среды в целом. Интернет-зависимость снижает успеваемость и ухудшает здоровье школьника. Уход подростка в виртуальный мир является, как правило, следствием каких-либо проблем в реальном мире.

> До начала пандемии COVID-19 доля юных пользователей Интернета составляла примерно 40%. После ухода образовательных учреждений в режим online их стало ещё больше.

Именно на помощи в решении реальных проблем ребёнка и рекомендуется сконцентрироваться взрослым в первую очередь. Искренний интерес родных и близких к его мыслям, чувствам, переживаниям, страхам и мечтам поможет ему сформировать свой реальный образ, вернуть доверие к миру реальных людей и пробудить желание больше времени проводить в непосредственном общении с родными и друзьями.

А что касается Интернета, то следует разъяснить подростку, что это всего лишь приспособление для хранения и передачи информации, которым нужно научиться пользоваться, чтобы не поранить душу. Он сможет. В конце концов, научился же он пользоваться ложкой!

Мая КИЛОШЕНКО,
психолог-консультант,
кандидат психологических наук

ТЕСТ

ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?

Кимберли Янг – американский психиатр, мировой эксперт по интернет-зависимости, ещё в девяностые создала опросник, который лежит в основе данного теста.

Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите 1 ответ, наиболее точно соответствующий вашему состоянию:

- 1 балл – никогда
- 2 балла – изредка
- 3 балла – временами
- 4 балла – часто
- 5 баллов – постоянно.

1. Замечаете ли вы, что проводите в Интернете больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете ли вы домашними делами, чтобы проводить больше времени в Сети?
3. Бывает ли так, что вы предпочитаете пребывание в Сети общению с близкими?
4. Заводите ли вы новые знакомства с другими интернет-пользователями?
5. Высказывают ли ваши близкие недовольство по поводу того, что вы слишком много времени проводите в Интернете?
6. Влияет ли негативно увлечение Интернетом на вашу работу или учебу?
7. Проверяете ли вы электронную почту, прежде чем заняться другими важными делами?
8. Бывает ли так, что из-за серфинга в Интернете вы не успеваете выполнить какую-либо работу?
9. Бывает ли так, что вы отпираетесь и скрытничаете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в Сети?
10. Замещаете ли вы беспокоящие мысли о проблемах в реальной жизни утешительными мыслями о том, чем вы заняты в Интернете?
11. Бывает ли так, что вы с нетерпением предвкушаете, что вновь окажетесь в Сети?
12. Ощущаете ли вы, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Бывает ли так, что вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в Сети?
14. Бывает ли так, что вы недосыпаете, потому что засиживаетесь в Сети допоздна?
15. Бывает ли так, что, находясь вне Сети, вы поглощены мыслями о том, чем займетесь в Интернете или мысленно представляете, что находитесь в сети?
16. Часто ли вы говорите себе «еще чуть-чуть, еще несколько минут», находясь в Сети?
17. Бывали ли у вас неудачные попытки сократить количество времени, проводимого в Интернете?
18. Бывало ли так, что вы пытались скрыть от окружающих количество времени, которое вы поводите в Интернете?
19. Случается ли так, что вы предпочитаете провести время в Интернете вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?
20. Бывают ли случаи, когда вы не в настроении, подавлены или нервозны, будучи вне Сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы снова оказываетесь в Интернете?

РЕЗУЛЬТАТЫ:

- **20 – 49 БАЛЛОВ.**

Обычный пользователь Интернета.

- **50 – 79 БАЛЛОВ.**

Есть некоторые проблемы, связанные с увлечением Интернетом. Это повод проконсультироваться с психологом.

- **БОЛЬШЕ 80 БАЛЛОВ.**

Интернет-зависимость. Это повод обратиться за помощью к психотерапевту - специалисту по зависимостям.

По материалам www.wiseparent.ru

СЛАВЯНКА СЕГОДНЯ
ГАЗЕТА НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Главный редактор:
Александр Сергеевич Селезнев
Редакционный совет:
М. Букина, Т. Лапшина, В. Орлова, Н. Перхальская, А. Политыкин, Е. Попов, М. Шапошникова

Газета издается Санкт-Петербургской общественной организацией «Невская сторона» в сотрудничестве с пресс-службой администрации Невского района и пресс-службой Законодательного собрания Санкт-Петербурга.
Учредители – В. К. Завадский, А. Е. Ловягин, А. С. Селезнев, С. В. Яковлев.
Газета зарегистрирована Северо-Западным региональным управлением Комитета Российской Федерации по печати (Санкт-Петербург).
Регистрационный № П1726 от 24.11.95 г.
Перепечатки приветствуются со ссылкой на газету «Славянка сегодня».
Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются.
Исполнительный директор И. Грабко. Редактор номера Е. Синицина.
Дизайнер-верстальщик М. Овчинников.

Адрес редакции, издателя: 192177, СПб., Караваевская ул., д. 30
Телефон: 958-59-05. E-mail: l.az@mail.ru,
http://www.nslav.spb.ru/, https://vk.com/club90376138

Отпечатано в типографии ООО «Фирма «Курьер»,
196105, Санкт-Петербург, Благодатная ул., д. 63, корп. 6
Заказ № 1349.

Подписано в печать 28 июля 2020 г.
Сдача номера: по графику – 21.00, фактически – 21.00.
Распространяется бесплатно. Тираж 40 000 экземпляров.

За содержание материалов, публикуемых на платной основе, ответственность несет заказчик. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций.

НА ВСЕРОССИЙСКОМ КОНКУРСЕ СМИ ГАЗЕТА НАГРАЖДЕНА ЗНАКОМ «ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ – 2020»

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ 2020

Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Комитета по печати и взаимодействию со средствами массовой информации