

*Панкова Татьяна Викторовна,
доцент кафедры информатики и управления*

*Московский государственный гуманитарный университет
имени М.А.Шолохова (Егорьевский филиал)*



ИНФОРМАЦИОННО- КОММУНИКАЦИОННАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКА

В статье рассматриваются психологические и физические симптомы формирования интернет-зависимости у детей и подростков. Автор приводит научные позиции по данному вопросу отечественных и зарубежных ученых.

Ключевые слова: компетентность, симптомы интернет-зависимости, психологические симптомы, физические симптомы, тестирование подростков.

Информатизация общества и как следствие, а правильнее отметить как необходимость – информатизация образования породили проблему мимо которой невозможно пройти современному педагогу-психологу: интернет-зависимость.

Отношение ученых в нашей стране и за рубежом к данной проблеме неоднозначны.

К. Юнг (США) в докладе, присланном на симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития», отмечает значительные изменения, которые произошли в поведении современных

пользователей и тех, кто принимал участие в её исследованиях 15 лет назад.

Дж. Сулер (США) признает существование проблемы интернет-зависимости, отмечает ее развитие от не признаваемой до очевидной и отмечает необходимость активнее заниматься оказанием психологической помощи.

По мнению Дж. Грохол (США) на сегодняшний день отсутствуют четкие критерии интернет-зависимости, в следствии чего ее классифицировать как самостоятельный вид зависимости.

По мнению М. Гриффитс (Великобритания) следует различать «технологические» зависимости, которые включают следующие ключевые компоненты: модификация настроения; «сверхценность»; симптомы отмены; увеличение толерантности; конфликт с самим собой и с окружающими; рецидив. И только немногие аддикты демонстрируют зависимость непосредственно от Интернета, большинство из них видят в Интернет – только орудие, тогда как зависимость носит обычный, традиционный характер (от алкоголя, азартных игр, сексуальная и др.).

Дж. Морэйхан-Мартин (США) связывает проявление интернет-зависимости с социокультурными факторами.

М. Фенишел (США) подробно анализируя возможные сходства и различия между интернет-зависимостью и традиционными зависимостями, высказывает полное единодушие с предыдущим автором [2].

Таким образом, следует отметить, что упомянутые ученые не подтверждают мнения, что интернет-зависимость характерна для многих миллионов пользователей сети. А теперь об отношении российских специалистов к данной проблеме.

В докладе на симпозиуме «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» о психопатологии девиантного поведения в Интернете» В.Д. Менделевич (Казань) в ряду других зависимостей, аддикций, девиаций поведения выделяет существование интернет-зависимости, анализирует её, отмечает специфику использования интернета психически больными людьми.

К.С. Лисецкий (Самара) выделяет «растворенность» и «нерастворенность» пользователя в Интернете, делится способами оказания помощи подросткам, проявляющим зависимость от кинтернет-игр.

С.Н. Ениколопов (Москва) в контексте интернет-зависимости раскрывает связь между применением Интернета и проявлениями агрессивных и враждебных действий [5].

Собственный опыт работы в образовательных учреждениях (преподаю информатику с 1986 года) показывает, что основной группой риска для развития интернет - зависимости в России являются подростки 12-16 лет. В качестве причин можно отметить: довольно широкое распро-

странение домашних компьютеров, большое количество компьютерных клубов, порой полное безразличие в семье к занятиям подростка.

Необходимо отметить, что впервые интернет - зависимость была исследована доктором Айвен Голдбергом [1]: **важным признаком того, что у вас развивается интернет-зависимость, это стремление без всякой причины посещать различные сайты, не имея на это причин, без всякого на то интереса. Вы откладываете имеющиеся проблемы на будущее**, достигая тем самым комфортного психологического состояния. Автор термина определял зависимость подобного типа как поведение со сниженным уровнем контроля, которое грозит вытеснением нормальной жизни, называя его «патологическим использованием компьютера» (PCU – pathological computer use).

В 1995 году А. Голдберг разработал диагностические критерии определения интернет зависимости.

Доктор М. Орзак выделила как психологические так и физические симптомы интернет зависимости (табл. 1)[2]:

Таблица 1

Симптомы интернет-зависимости

| Психологические симптомы | Физические симптомы |
|--|-------------------------------|
| Увеличение количества времени, проводимого за компьютером. | Сухость в глазах. |
| Пренебрежение семьей и друзьями. | Головные боли. |
| Ощущения пустоты, раздражения не за компьютером. | Боли в спине. |
| Проблемы с работой или учебой. | Нерегулярное питание. |
| Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером | Расстройства сна |
| Невозможность и нежелание остановиться | Пренебрежение личной гигиеной |
| Эйфория во время работы за компьютером | Синдром запястного канала |

Чем же так привлекает подростка виртуальный мир, что так пугает психологов?

За ответом не придется идти далеко, сами подростки в индивидуальной беседе указывают на причину:

- 1) в виртуальном мире всегда можно быстро найти новых друзей, общение с которыми проще живого общения;
- 2) можно не показывать свое лицо;
- 3) можно показать себя более взрослым и опытным;
- 3) в интернете всегда найдется то, чего нет в реальной жизни;

4) доступ к информации неограничен.

Это наиболее частые ответы подростков на вопрос об интернете.

Тестирование подростков показало:

- ▼ 65 % тестируемых школьников регулярно сидят в социальных сетях, 53% из них сидят ежедневно в интернете около 3 часов, а остальные реже.
- ▼ 72% подростков пренебрегают домашними делами, чтобы дольше побродить в сети.
- ▼ 46% школьников заметили, что перестали делать успехи в учебе.
- ▼ 72% - не представляют свою жизнь без интернета.

Налицо аддиктивное поведение, поведение с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций [3, с. 291].

Психологи предлагают различные пути выхода из этого состояния, но любое заболевание легче предупредить, чем лечить. В качестве такого «лекарства», как видится, необходимо предложить учителю информатики изменить стратегию и тактику изучения информатики в школе (именно в школе учащийся получает больше всего знаний о способах работы с информацией с помощью компьютера и сети): встать на путь формирования информационно-коммуникационной компетентности, а точнее одной из ее составляющей - информационной культуры личности [4, с. 50].

Информационная культура - это знания и навыки, необходимые для эффективного поиска нужной информации и ее применения; умения продуктивного использования информационных ресурсов и средств коммуникаций; активное применение передовых достижений в области развития средств информатизации и ИКТ в собственной деятельности [4, с. 51].

Информационно-коммуникационная компетентность, определяемая как интегративное личностное образование, включает многие составляющие:

- ▼ умение организовать поиск новой информации, использовать формальные и неформальные каналы ее получения, осваивать возможности новых технологий;
- ▼ умение перерабатывать массивы информации с использованием средств ИКТ;
- ▼ умение находить партнеров по совместной деятельности с использованием для этого телекоммуникационных каналов связи;
- ▼ знание норм, регламентирующих использование интеллектуальной собственности [4, с. 53].

В процессе изучения информатики большую роль играют педагогические технологии. Наибольшую значимость как средство профилактики интернет-зависимости приобретает необходимость разработки и применения комплексной технологии. Это обусловлено рядом причин: комплексная технология обеспечивает целостное представление о процессе формирования информационно-коммуникационной компетентности учащегося, дает возможность интегрировать (а не просто механически объединить) наиболее эффективные средства, методы и приемы педагогических монотехнологий для достижения запланированного результата.

Таким образом, учитель информатики, вооруженный комплексной технологией формирования информационно-коммуникационной компетентности учащихся, получает возможность предупредить появление или остановить в самом начале заболевание, именуемое «интернет-зависимость».

Ссылки на источники

1. Ivan Goldberg. [The American Psychiatric Publishing Textbook of Forensic Psychiatry](http://books.google.ru/books). <http://books.google.ru/books>
2. Maressa Hecht Orzack Computer Addiction Services <http://www.computeraddiction.com>
3. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. - М.: «Академический проект», 2000. – 460 с.
4. Панкова Т.В. Формирование информационно-коммуникационной компетентности у студентов педагогического вуза: дис. ... к.п.н. – Рязань, 2009. – 237 с.
5. Симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» URL: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/internet/2009/brief.html> Дата обращения [20.03.2014].

Tatiana V. Pankova

INFORMATION AND COMMUNICATION COMPETENCE AS A MEANS OF PREVENTING INTERNET ADDICTION TEENAGER

Sholokhov Moscow State University for the Humanities (Egorevsk)

The article deals with the psychological and physical symptoms of formation of Internet addiction in children and adolescents. The author gives a scientific position on the issue of domestic and foreign scientists.

Key words: competence, the symptoms of Internet addiction, psychological symptoms, physical symptoms, testing teens