**Педагог-психолог**

**Рожкова В**. **В**.

**Тема: «Понятие, причины и последствия интернет-зависимости подростков»**

**Понятие**

В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом". В некоторых психологических словарях Интерне́т-зави́симость определяют как, психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

**Причины**

Если сравнивать Интернет-зависимость с другими видами зависимостей, то можно обнаружить достаточное число общих черт. Большинство терапевтов сошлись во мнении, что не Интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости. Ряд авторов считает, что существует так называемый зависимый тип личности и люди имеющие такие черты попадают в группу риска.

Этими чертами являются:

* крайняя несамостоятельность,
* не умение отказать, сказать "нет" из-за страха быть отвергнутым другими людьми,
* ранимость критикой или неодобрением,
* не желание брать на себя ответственность и принимать решения,
* и как следствие сильное подчинение значимым людям;

Все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решениях [21, C. 190].

По статистике, к кибер-зависимости склонны люди с двумя типа дезориентации: социальной и сексуальной [2, C.431].

*Социальная дезориентация* выражается в низкой самооценке, в избегании проблем и ответственности, в попытках отвлечься от какой-либо другой зависимости. Также социальная дезадаптация характеризуется узким кругом общения, не умением высказать, поделиться своими переживаниями, не достатком близких отношений, импульсивностью, не умением спланировать свое время, добиваться поставленных целей и хорошо планировать свою деятельность. Эти люди, часто отказываются от ранее намеченных целей и как следствие пребывают в состоянии депрессии. Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества.

*Сексуально дезориентированные* интернет-зависимые - это вообще новый тип человека, достойный отдельного описания. Драматизм данного вида зависимости для подростков заключается в том, что он настигает их в переходном возрасте, в момент полового созревания, и тогда у подростка формируется асоциальное представление о сексе. Для понимания, что делает киберсекс зависимостью, К. Янг предлагает следующую модель: доступность - контроль - возбуждение, которые являются тремя базовыми причинами этой зависимости [51,С.28].

Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности пользователей. Он содержит все, чем может быть увлечен пользователь. И это основная причина, объясняющая пристрастие к Интернету. Согласно данным последних исследований уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий поведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях.

Подводя итоги, ответим на вопрос, так что же делает Интернет притягательным в качестве средства "ухода" от реальности? Это:

1) возможность анонимного общения;

2) возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы "Я"; вербализация представлений и/или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире, например, киберсекс, ролевые игры в чатах и т.д.);

3) чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым;

1. неограниченный доступ к информации [51,С.29].

Исследование "Фонда Развития Интернет", проведенное Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой позволило определить круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью Интернета.

Среди них:

* потребность в автономии и самостоятельности (в процессе социализации эта потребность предполагает, в первую очередь, стремление к независимости от родителей);
* потребность в самореализации и признании;
* потребность в признании и познании*;*
* удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви;
* потребность в обладании;
* познавательную потребность, также владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации.

В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности - одну из базовых в системе потребностей человека.

Будет не лишним повторить простые и хорошо известные аспекты взросления, чтобы лучше понять, почему подростки проводят свое время в таком странном и необычном месте, как киберпространство.

*Идентификация.* Подростки пытаются определиться со своим местом в окружающем мире. Они задают себе "общемировые" вопросы: «Кто Я? Зачем я живу?». Это вопросы, ответы на которые очень трудно дать и некоторые могут быть найдены в киберпространстве.

*Интимность и принадлежность.* В процессе взросления человек знакомится с различными аспектами интимных отношений, в особенности с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, где он мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения являются важной частью идентификации личности. Киберпространство предоставляет ему неисчислимое количество людей и групп, объединяющих своих членов по интересам, ценностям склонностям.

*Сепарация от родителей и семьи.* Поиски подростками своего места в жизни и выстраивание отношений с другими людьми идут рука об руку с желанием отделиться от родителей. Подросток хочет быть независимым и делать то, что он хочет. Но в то же время он не хочет полностью отделяться от родителей. И тут Интернет предоставляет уникальную возможность. Хочешь знакомиться с новыми людьми, делать захватывающие вещи, открывать мир? Хочешь остаться дома с родителями? Интернет позволяет тебе это делать одновременно.

Известно, что психология подросткового возраста тесно связана с проблемой "отцов и детей". По результатам исследований Р.Ф. Теперик в семьях подростков, характеризующихся патологической зависимостью от компьютерных игр, выявлена специфика семейных коммуникаций: матери проявляют черты либо гипер-, либо гипопротекции, для отношений с отцом характерна эмоциональная дистанция, наблюдаются феномены созависимости и патологические поведенческие паттерны. Это способствовало возникновению у подростка ощущения изолированности, и в дальнейшем приводило к проблемам адаптации в коллективе сверстников [35].

*Избавление от фрустрации.* Подростковый возраст - это сложный и фрустрирующий период жизни, проходящий под давлением школы, семьи и друзей. Что делать подростку со своими переживаниями, особенно когда они усилены гормональной перестройкой организма? Ему нужно избавиться от фрустраций и он может попытаться это сделать в анонимном, свободном от ответственности киберпространстве [25,С.132].

Для В.Л. Малыгина, Н.С. Хомерики и Е.А. Смирновой (Москва) факторы риска формирования Интернет-зависимости связаны со следующими личностными особенностями подростков:

* склонностью к поиску новых ощущений;
* агрессивностью и тревожностью,
* асоциальными копинг-стратегиями,
* эмоциональной отчужденностью,
* низкой коммуникативной компетентностью и др.

Поэтому все подростки-пользователи пойманы одной сетью и находятся в одной группе риска

**Последствия**

Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем:

* конфликтное поведение,
* хронические депрессии,
* предпочтение виртуального пространства реальной жизни,
* трудности адаптации в социуме,
* потеря способности контролировать время пребывания за компьютером,
* [возникновение](http://www.moneytimes.ru/encyclopedia/15089.html) чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом.

Используя Интернет, подросток вместо стремления "думать" и "учить" предпочитает "искать". Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности. Это побуждает нарушать права человека, а иллюзия безнаказанности может оказаться ловушкой и иметь серьезные последствия в реальной жизни - происходит девальвация нравственности [5, C.36].

Интернет-аддикция почти единогласно признается негативным направлением трансформации личности, преобразования деятельности (ее мотивационных, целеобразующих и операциональных составляющих), опосредствованной взаимодействием с Интернетом [3, C.95].

Рассмотрим конкретные разновидности опосредствованной Интернетом деятельности, которые потенциально способны вести к глобальным личностным преобразованиям. Можно выделить три основных вида:

1. Познавательная - увлеченность познанием в сфере программирования и телекоммуникаций или, как крайний вариант, хакерство;

2. Игровая - увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством Интернета или, как крайний вариант, т. н. игровая наркомания;

3. Коммуникативная - увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант Интернет-аддикция, в том числе зависимость киберсексуальная [4, C.16].

Перечисленные последствия применения информационных технологий в виде глобальных преобразований личности лишь в незначительном объеме стали предметом фундаментальных исследований, в силу чего нижеследующий анализ носит характер постановки проблемы.

*Хакерство*

Увлечение поиском информации и применением таких знаний характеризует личностную трансформацию, известную как хакерство [8,26]. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков. О неразвитости у них личностной и морально-правовой сферы говорят их запретные и прямо криминальные действия.

Посвященных данному феномену психологических исследований практически нет. Масс-медиа предлагают считать наиболее бросающимися в глаза психологическими особенностями хакеров - асоциальность, ограниченность интересов, фанатизм. Можно сказать, что хакерство можно рассматривать как негативное направление личностного развития подростка.

Деятельность хакеров подчиняется как познавательной мотивации, так и целому ряду других мотивов, среди которых корысть, стремление добиться признания своих способностей, выразить себя, получить от общества то, что оно задолжало и т.д. Исходя из этого, можно сделать вывод, что в своих крайних проявлений хакерство является негативной личностной аномалией.

По мнению Дж. Маркофа и К. Хефнер (1996), хакеры - это, как правило, люди с какими-либо недостатками: упоминаются излишняя полнота, детство в неполной семье, знакомство с наркотиками, отсутствие полноценного общения со сверстниками и со взрослыми и т.д. Если это так, то может быть высказано предположение, согласно которому увлечение информационными технологиями и хакинг служат компенсацией своих недостатков [41,С.68]. Расхожим местом стало убеждение о полной асоциальности хакеров: они одиноки и не понимают других, лишены эмпатийности в общении, не сопереживают своим собеседникам, не умеют завязывать контакты, а при реализации хакерских замыслов не отдают себе отчета в последствиях. Если это действительно так, то речь может идти о недостаточной выраженности потребности в общении; о несформированности коммуникативных навыков; об инфантилизме как неготовности понимать последствия своих поступков; о несформированности моральной сферы личности; об индивидуальной системе ценностей, расходящейся с общепринятой и т. п [10,С.221]. Таким образом, данная деятельность способствует формированию именно таких наклонностей у подростков, так как в этом возрасте они наиболее чувствительны к подобного рода влияниям.

*Игровая деятельность*

Игровая деятельность повсеместно признается крайне важным моментом развития как отдельного человека, так и человеческих сообществ. Тем не менее в увлечении компьютерными играми чаще всего склонны усматривать угрозу для развития личности, особенно если речь идет о подростках, у которых наблюдается зависимость от игр, когда заядлые игроки уходят от проблем реального мира с его сложностью и трудноразрешимыми проблемами [47, C.114]. Существуют методики, с помощью которых можно определить, является ли увлечение Интернет-играми невинными или это уже зависимость.

Одной из наименее ясных проблем является принципиальная возможность переноса виртуального опыта в реальную жизнь. Например, когда игроки постепенно принимают на себя роль своего игрового персонажа. Опираясь на имеющиеся материалы, можно утверждать, что очевидные проявления переноса у игроков могут носить негативный (уход в иллюзорную виртуальность взамен активного преобразования реальности или адаптации к ней) характер. Например, попытка игроков идентифицировать себя с агрессивным персонажем может переносится в реальный мир, в реальные отношения [43,С.83].

Особый интерес представляет собой такое явление, как "игры с идентичностью" или экспериментирование с самопрезентированием, опирающееся на фундаментальное свойство Интернета, задающее ситуацию безопасности - анонимность. Живя жизнью своего героя, игроки могут настолько включаться в виртуальную жизнь, что забывают о реальной. Это может вызвать зависимость или сказаться на здоровье и психическом состоянии: появляются бессонница, раздражительность, невнимательность, повышенная утомляемость. Общаясь от лица своего персонажа с другими, игроки начинают хуже распознавать реальные человеческие эмоции [25,С.190].

*Коммуникативная деятельность в Интернете*

Р.Ф. Теперик (Москва) выделяет следующие нарушения общения при Интернет-зависимости.

Они проявляются в виде

* нарушения эмоционального компонента общения,
* снижения способности улавливать эмоциональное состояние партнера
* и снижения способности распознавать невербальные аспекты коммуникации.

Коммуникативная деятельность, осуществляемая посредством Интернета, разнообразна. В настоящее время происходит интенсивное экспериментирование с анонимностью, от предельного самораскрытия с элементами эксгибиционизма и/или аггравации до обмана, склонности к манипулированию и попыток фактически управлять мнением о себе [15,С.76].

Большое значение имеют факторы новизны и непривычности опыта, позволяющего варьировать степень анонимности общения. Новизна естественным образом привлекает подростков, которая, по-видимому, наиболее активно экспериментирует с анонимными формами общения. Кроме того, подростки, высоко ценят возможность компенсировать и нейтрализовать в ходе опосредствованного Интернетом общения те препятствия, которые нередко делают болезненными непосредственные контакты. Это может приводить к зависимости от Интернета, когда подобное общение способно целиком затягивать субъекта, не оставляя ему ни времени, ни сил на другие виды деятельности [51,С.26].

В наиболее расширительном понимании к проявлениям зависимости от Интернета относят не только зависимость от социальных применений Сети, но и привязанность к азартным играм в Интернете, электронным покупкам; страсть к навигации по WWW; пристрастие к сексуальным применениям Интернета [51,С.27 ]. Драматизм последнего вида зависимости заключается в том, что он настигает подростков в переходном возрасте, либо это момент полового созревания, и тогда у подростка формируется асоциальное представление о сексе, что может отложить отпечаток на всю жизнь.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что основные проблемы "жителя Интернета" концентрируются в области самопринятия. Как известно подростки испытывают сложности в близком общении и самораскрытии, а также в принятии своего физического "Я" и своих телесных потребностей. Возможной непосредственной причиной этого являются неразвитые, инфантильные механизмы самооценки, порождающие идеалистические требования и препятствующие формированию дифференцированных и адекватных представлений о себе. Отметим еще, что для части подростков чрезмерная вовлеченность в Интернет сопряжена с готовностью контролировать каждый этап работы компьютерных программ; эту склонность контролировать они могут перенести и в сферу человеческих отношений, а так как попытки манипулирования другими людьми часто заканчиваются неудачей, это может толкать детей к замкнутости и социальной изоляции [3, C.91].

Таким образом, Интернет является привлекательным в качестве средства ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций. Особое значение здесь имеет чувство безопасности и сознание своей анонимности при осуществлении интеракций. Во-вторых, это возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью. И последний пункт - это неограниченный доступ к информации - информационный вампиризм [1,С.54].

Существует мнение, что интернет-зависимость это не официальный диагноз, что она скорее является симптомом других серьезных проблем в жизни личности (например, депрессия, трудности в общении и т.д.). А если учесть, что подростковый возраст наиболее подвержен разного рода отклонения в поведении, то можно сделать вывод, что формирование зависимости от Интернета наиболее вероятно у подростков, а также можно констатировать, что она будет оказывать разрушающие воздействие на личность ребенка.