



Региональный социопсихологический центр.  
профилактический кабинет «Компас».

педагоги-психологи Денисова М.В.  
Некрасова М.В.

**«Что нужно знать педагогам и родителям об интернет-зависимости».**

Условно всю активность пользователей Интернета можно разделить на 3 вида:

- познавательная деятельность (поиск информации, программирование, веб-серфинг);
- игровая деятельность (увлеченность компьютерными играми);
- коммуникативная деятельность (социальные сети, форумы).

Существует разница в определении привлекательных характеристик Сети среди интернет-зависимых и интернет-независимых пользователей. Интернет-независимые преимущественно отмечают в качестве привлекательных те аспекты интернета, которые позволяли им находить полезную информацию и поддерживать существующие реальные отношения с помощью электронных средств связи. Тогда как пользователи с интернет-зависимым поведением преимущественно использовали те возможности интернета, которые позволяли им встречаться, общаться и обмениваться идеями с новыми людьми через интерактивную среду.

**Интернет-зависимое поведение** – это невозможность субъективного контроля за использованием интернета, сопровождающееся отрицательным влиянием этого использования на свою жизнь (отношения, здоровье, работу, учебу, эмоциональное и психологическое состояние).

Существуют следующие факторы риска формирования интернет-зависимости:

- биологические,
- социальные,
- семейные,
- характерологические.

К **биологическим** факторам риска, способствующим формированию зависимого поведения, относятся различные патологические факторы, осложняющие течение беременности, осложнения в период родов, болезни и травмы первого года жизни ребенка. В ряде исследований, посвященных поведенческим зависимостям, особое значение придается различным церебральным заболеваниям, мозговым травмам и другим повреждениям ЦНС как факторам, способствующим ослаблению тормозных процессов с развитием гипертормозимости и ригидности психических процессов. Одним из распространенных нарушений функционирования ЦНС, проявляющихся в детском возрасте, является синдром дефицита внимания и двигательной активности, а также аномальная реакция на награду и наказание со стороны взрослых. Дефицит самоконтроля у таких подростков может вызвать трудности контроля над пребыванием в Интернете, а следовательно они имеют большой риск формирования интернет-зависимости. Среди **социальных** характеристик киберпространства, делающих Интернет привлекательным для использования следует обратить на анонимность, удобство, избегание.

- **Анонимность** Сети привлекательна по нескольким причинам. Во-первых, анонимное общение и взаимодействие позволяет пользователям чувствовать себя более уверенно. Безопасность, которую обеспечивает опосредованное общение с использованием электронной почты, чатов, и других социальных сетей, имеет большое значение, особенно для робких, застенчивых людей, не обладающих развитой социальной компетентностью и коммуникативными свойствами в реальной жизни. Во-вторых, анонимное взаимодействие дает пользователям возможность экспериментировать с собственной идентичностью. Каждый онлайн-пользователь имеет возможность переступить через ограничения реальной жизни, чтобы изменить восприятия себя, как самим собой, так и другими. В сети становится возможным осваивать непривычные, новые способы поведения. Тихий и сдержанный человек может открыто высказывать собственное мнение, спорить, активно конфронтировать с виртуальным собеседником, чувствуя себя под защитой виртуальной среды. Анонимность и возможность виртуального социального экспериментирования отмечаются как наиболее значимые характеристиками, связанные с интернет-зависимостью.

- *Удобство использования* - еще один факт, связанный с интернет-зависимым поведением. Появление Интернета в широком доступе открыло множество возможностей, облегчающих жизнь современного человека: онлайн-общение, 24-часовой доступ к онлайн-магазинам, торговля акциями, сайты для взрослых, виртуальное казино и множество других услуг. Использование Сети предполагает немедленное удовлетворение огромного числа потребностей, что отвечает требованиям нашей быстро развивающейся жизни.

- *Избегание.* Пребывание в сети связано с изменением эмоционального состояния человека. Возникающий эффект легкого изменения сознания позволяет человеку отвлечься от субъективных или объективных жизненных трудностей, облегчить переживания, снизить уровень психического напряжения и стресса. Использование Интернета играет роль «подушки безопасности», которая помогает справиться с переживаниями от неудовлетворения потребностей, возникающих в связи с неприятными жизненными обстоятельствами. В каких-то ситуациях подобный механизм может оказаться даже полезным, чтобы справиться со сложной жизненной проблемой (например, смерть кого-либо из близких, развод и т.д.). Однако, если подобный способ поведения получает закрепление, то избегание и уход от проблемной ситуации только ухудшат реальное положение дел. К привлекательным характеристикам, кроме анонимности, удобства и «возможности ухода» так же можно отнести доступность, безопасность, легкость использования, возможность сохранения контроля за собственными действиями и последствиями принимаемых решений, возможность испытывать сильные эмоции от результатов собственных действий.

***Семейные факторы риска.*** Многие исследователи одним из основных источников риска возникновения зависимого поведения считают семью. Наибольшее значение при возникновении аддиктивного поведения имеет воспитание по типу гипоопеки (безнадзорность и жестокое отношение к подросткам) и противоречивое воспитание; сравнительно реже - воспитание в виде доминирующей или потворствующей гиперопеки. Дисгармоничное воспитание родителей часто приводит к инфантилизму и задержке возрастной социализации. Поведение ребенка при этом становится не соответствующим возрастным требованиям к нему, что можно расценивать как бегство от все более увеличивающейся с возрастом ответственности перед социумом, что способствует формированию стратегии избегания от действительности и оказывает влияние на возникновение интернет-зависимости. Обнаружено, что в семьях с большим количеством конфликтов наблюдается пониженный уровень детско-родительской вовлеченности, что приводит к неадекватному уровню контролю со стороны родителей. В свою очередь, испытывая недостаток поддержки родителей, подростки ищут социального одобрения через социальные сети. К сожалению, злоупотребление интернетом у подростков зачастую ведет к усилению конфликтов с родителями, что может еще больше усложнить задачу разрешения проблемы интернет-зависимости. Помимо нарушенной коммуникации причиной накопления девиаций с возрастом может быть личностный инфантилизм подростков: узость социальных контактов, замкнутость в семье, родители оставались основной референтной группой. Вместо становления идентичности, взросления, переоценки ценностей, реальной сепарации от родителей подросток фиксируется на стадии негативизма. Часто матери не способны работать со своими детьми в сотрудничестве и фоне дисгармоничной коммуникации с матерью возникают интернет-зависимые отношения у подростков. Таким образом, в семьях подростков с интернет-зависимостью наблюдается снижение авторитета отца, дистанция между детьми и отцами, а также тенденция к разделению семьи на две подгруппы: мать-подросток и мать муж или подросток отдельно муж.

***Характерологические факторы.*** Согласно исследований, направленных на выявление индивидуальных черт приводится следующий список черт интернет-аддикта: сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела); сложности в непосредственном общении; склонность к интеллектуализации; чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно связанное со сложностями в общении с противоположным полом); низкая агрессивность; эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму; представления об индивидуальном «Я» недифференцированы, завышены или даже нереалистичны; самооценка занижена; потребность к избеганию проблем и ответственности.

Таким образом, личность подростка, склонного к интернет-зависимому поведению, имеет определенные черты. Центральной характеристикой можно считать общую эмоциональную неустойчивость, склонность переживать одновременно порой полярные эмоции, легкую возбудимость - даже самое на слабое по силе воздействие. Еще одной особенностью является чувствительность к опасности, тревожность и, как следствие этого, обусловленное бегство от «суровой» реальности.

## Как распознать интернет и игровую зависимость?

Сегодня в России все более актуальны проблемы так называемой «интернет-зависимости» и зависимости от компьютерных игр. Термин «интернет-зависимость» используется как один из вариантов поведенческой аддикции (зависимости), где объектом зависимости становится определенный поведенческий паттерн, связанный с негармоничным использованием ресурсов интернета.

В ходе исследования были выведены следующие степени компьютерной зависимости:

- **Увлеченность** на стадии освоения, свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной ситуации не происходит, то происходит переход во вторую степень.
- Состояние **возможной зависимости**. Данному состоянию свойственна сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, изменения в учебной мотивации в сторону снижения, падение успеваемости (не всегда ощущается сразу), повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и пр.
- **Выраженная зависимость**. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру – нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, много времени проводить в игровых залах или у друзей. Может стать неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно – снижение успеваемости. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, расщепленность внимания вне игровой ситуации. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. На данной стадии есть опасность перехода в 4-ю стадию, если клиент не получает помощи в течение длительного времени, так как пребывание у компьютера на данной степени зависимости доходит до 16-18 часов в сутки. У некоторых наблюдается стойкое периодическое расстройство желудка, видимо так организм
- **Клиническая зависимость**. На данной стадии зависимости клиенту необходима помощь психиатра. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций, отсутствие самоконтроля, слышание голосов, команд, отсутствующий взгляд, потеря аппетита и интереса к жизни, неспособность жить обычной жизнью, необратимые изменения в мозге, необходимость в изоляции и лечении. Течение болезни сопровождаются сильнейшие головные боли. Временное прекращение игры приводит к тягостному состоянию и не дает отдыха. Сон ребенка нездоровящий. Ребенок и во сне продолжает играть. Мозг словно разучился отдыхать, в какой-то период игра превращается в болезнь.

Родители не всегда формулируют вопрос о компьютерной зависимости, чаще всего жалуются на нежелание ребенка учиться, снижение успеваемости, изменение поведения, необщительность, грубость. Анализ ситуации выводит на нарушение психогигиенических норм взаимодействия с компьютером, в частности нарушения временного режима пребывания за компьютером.

Есть простейший тест на проверку степени зависимости: к ребенку, увлеченному игрой, обращается родитель с просьбой о помощи. И для ориентировки в степени «застревания» ребенка в компьютере необходимо пройти уровни обращения:

**1-й уровень** – просьба формулируется просто, например «Сынок, помоги, пожалуйста, подвинуть кресло».

Способы реагирования:

А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера на момент тестирования.

Б. Ребенок откликается со второго – третьего раза, демонстрирует недовольство, огрызается

– такая реакция может быть при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения компьютером или на начальном этапе 2-й степени.

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит, игру не прерывает – такое поведение свойственно зависимости 2-3 степени.

**2-й уровень** - в случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо, через какой-то промежуток времени, например на следующий день, обратиться к ребенку с развернутой, аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста, подвинуть кресло. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать вывод о наличии зависимости у ребенка и необходимости предоставить ему помощь.

Среди детей, страдающих от компьютерной зависимости очень мало девочек. Что это случайность или закономерность? Что в девочке есть такое, что предохраняет её от компьютерной зависимости? Чем объясняется предрасположенность мальчиков к данной зависимости?

Мальчики в определенном возрасте менее успешны, не всегда и не все умеют выразить то, что чувствуют, им не хватает эмоциональной поддержки со стороны взрослых. Это рождает чувство неуверенности, снижает самооценку, падает уровень общительности. И тогда потребность в личной успешности начинает удовлетворяться игрой, здесь нет сравнения не в твою пользу, можно забыться и уйти от проблем.

Девочки более вовлечены в деятельность и в домашний труд, их интересы и увлечения шире, их психическое развитие опережает психологическую зрелость мальчиков, они более плавно переживают кризисные возрастные периоды.

В основном, зависимость сказывается на таких сторонах жизни, как:

- участие в жизни собственной семьи,
- выполнение повседневных обязанностей,
- полноценный сон,
- чтение книг и периодики,
- просмотр телепередач,
- общение с друзьями,
- занятия спортом,
- хобби,
- социальные контакты,

### **Причины возникновения компьютерной зависимости**

1. Самая первая и главная – отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.
2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.
  1. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
  2. Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит слушать и слышать советы и рекомендации.
  3. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него.
  4. Ребенок лишен родительского внимания и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.
  5. Ребенок не умеет справиться с трудностями жизни, не находит поддержки взрослых и уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном мире взрослых.
  6. Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению компьютерной зависимости, так как время в переписке летит незаметно.
  7. Отсутствие контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.
  8. Сильный рефлекс подражания, уход в «нереальность» вслед за товарищем.
  9. Ребенок замкнут, малообщителен, не принимается сверстниками.

10. Мама – сильная женщина, властная, капризная, осуждающая папу, профессионально более успешная, подавляющая всех, в том числе и собственного ребенка.
11. Развод родителей в трудный возрастной период.

### **Информационный материал и полезные ссылки:**

1. Сборник материалов в помощь образовательным учреждениям «Как защитить детей от интернет -угроз» /Министерство образования Пензенской области. ППМС Пензенской области. 2013г.
2. На портале Сети творческих учителей.
3. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=71586&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=71586&tmpl=com)
4. Вопросы обеспечения информационной безопасности от компании Microsoft <http://www.microsoft.com/rus/protect/default.msp#>
5. Вопросы безопасности сайт от компании Symantec [http://www.symantec.com/ru/ru/norton/clubsymantec/library/article.jsp?aid=cs\\_tea\\_ch\\_kids](http://www.symantec.com/ru/ru/norton/clubsymantec/library/article.jsp?aid=cs_tea_ch_kids)
6. Ребенок в сети. Сайт от компании Panda <http://www.detionline.ru/>
7. Специальный портал созданный по вопросам безопасного использования сети Интернет. Безопасный Интернет <http://www.saferinternet.ru/>. Документы, материалы и мн. другое.
8. (<http://www.tirnet.ru/proxy>) сетевой инструмент для организации безопасного серфинга детей в сети Интернет.
9. Энциклопедия информационной безопасности. [securelist.com](http://www.securelist.com/ru/encyclopedia) (<http://www.securelist.com/ru/encyclopedia>).
10. [Интернет-СМИ "Ваш личный Интернет"](http://www.content-filtering.ru/) (<http://www.content-filtering.ru/>). Помощь родителям в организации безопасного доступа детей в сеть Интернет. [InternetSecure.ru - безопасность в интернет](http://internetsecure.ru/) (<http://internetsecure.ru/>). Набор технологий и программ для работы в сети и с компьютером.
11. WinGuard.ru - портал информационной безопасности. (<http://www.winguard.ru/>) Безопасность и хакерство в сети. Обзоры, статьи, советы, общение.
12. [Безопасность наших школ](http://www.schoolsave.ru/) (<http://www.schoolsave.ru/>). Портал «Безопасность наших школ» призван обеспечить общественный контроль за мерами пожарной и антитеррористической безопасности, здоровьем школьников и состоянием зданий школ, а также способствовать вовлечению граждан в обсуждение вопросов, связанных с безопасностью российских школ.
13. [Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет](http://www.oszone.net/6213/) (<http://www.oszone.net/6213/>). Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет - статья, ссылки, материалы.
14. [Anti-Malware.ru – независимый информационно-аналитический портал по безопасности](http://www.anti-malware.ru/) (<http://www.anti-malware.ru/>)
15. [Защита детей от интернет угроз](http://www.securitylab.ru/software/1423/) (<http://www.securitylab.ru/software/1423/>). Каталог программ: защита детей от интернет угроз на SecurityLab.ru. Описание, сравнение, оценки.
16. [Семейная безопасность - Windows Live](http://download.live.com/familysafety) (<http://download.live.com/familysafety>). Программа от компании Microsoft

