

ПРОБЛЕМА КИБЕРКОММУНИКАТИВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Бобылева Юлия Олеговна

студент Оренбургского Государственного Педагогического университета, РФ, г. Оренбург

Аннотация. В данной работе сделан акцент на наиболее распространенном виде Интернет-зависимости – киберкоммуникативная зависимость. Рассмотрены причины возникновения зависимости от социальных сетей, особенности подростков, которые подвержены киберкоммуникативной зависимости. А также направления профилактической работы с такими подростками.

Ключевые слова: интернет-зависимость, киберкоммуникативная зависимость, социальные сети.

Современное общество постоянно меняется. Безусловно важными критериями общества являются его гибкость и изменчивость. Об этом пишет Т.Д. Марцинковская, К.Н. Поливанова, а также ряд других психологов. На что первоначально делают акцент ученые – это то, что у современных подростков перестала или может перестать формироваться потребность в идентичности. Идентичность расценивается как образ «Я», устойчивый и неизменный.

Еще в девяностые и нулевые года результатом развития ребенка и окончание подросткового возраста было обретение профессии. Наше современное общество диктует нам необходимость уметь быстро приспосабливаться и быть готовым поменять свою профессию, если в ней пропадает необходимость. И один из пунктов, которые раньше являлись критерием успеха подростка – это формирование устойчивой идентичности образа «Я». В настоящее время можно изменить многое – пол, возраст, изменив внешний вид. Следовательно, становится важно не столько сформировать жесткую, устойчивую идентичность как собственный образ, который не меняется на протяжении длительного периода жизни, сколько сформировать большое количество ролей, из которых бы подросток мог выбирать ту, которая ему симпатична.

Все это подросток сейчас может менять через компьютерные игры, через социальные сети, когда он экспериментирует со своей сетевой идентичностью, загружая фотографии на личную страницу или играя за различных героев – в зависимости от того, какая роль его устраивает, а не отталкиваясь от своего пола, возраста и так далее. Главную роль в жизни подростка играют подростковые группы, уличные компании. Пребывание и общение в них для ребенка становится одним из тех ведущих видов деятельности, которым он уделяет практически все свое время. Можно говорить о том, что подростковый возраст — это период «мы», это возраст идентичности с группой других подростков. И роль сверстников для подростков очень важна.

Однако в нашем современном мире мы можем наблюдать, что эта среда поменялась. Раньше на улице можно было часто наблюдать компании подростков, которые собирались вместе гулять и общаться. Однако сейчас можно увидеть, что таких компаний все меньше и меньше. С распространением мобильного интернета основное общение происходит в социальных сетях. Следовательно, все эти изменения сильно повлияли на самоотношение современных подростков. На все факторы поведения человека самоотношение оказывает регулирующее

влияние, оно же играет большую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, а также в том, как формируются и как разрешаются конфликтные ситуации в кризис. О том, что самоотношение играет одну из главных ролей в нормальном развитии и функционировании личности писали такие психологи, как В.В.Столин, С.Р.Пантелеев, И.Г. Андреева, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и другие. Психологи считают, что формирование личности заканчивается совместно с окончанием подросткового периода. Этот факт вместе с особенностями возрастного кризиса делает подростков очень уязвимыми в современном обществе. Л.С. Выготский писал: «Возраст, когда на протяжении небольшого срока происходят интенсивные изменения в поведении – подростковый». Именно поэтому в статье рассматривается именно он. По сути, главная задача подросткового возраста – формирование адекватной самооценки и самоотношения. Именно система отношений между подростком и средой определяет самоотношение подростка.

Как уже говорилось ранее, среда общения у подростка изменилась. Тот факт, что есть возможность присоединиться к какой-либо группе сверстников, которая ему симпатична, дает возможность подростку развиваться в более комфортной среде общения. Однако у этой возможности есть обратная сторона. В то время, когда подростку сложно установить взаимоотношение со сверстниками, он выбирает путь избегания сложностей. Он может поставить в блок чат, может добавить друзей в «черный список», может сменить одно образовательное учреждение на другое. Таким образом современные подростки предпочитают общение в социальных сетях реальному общению.

Проблема интернет-зависимости стала привлекать внимание исследователей с конца двадцатого века. На сегодняшний день информационные технологии развиваются с высокой скоростью и рост компьютеризации населения настолько велик, что проблема интернет-зависимости приобрела свой пик актуальности. К сожалению, до сих пор нет единой концепции изучения интернет-зависимости, а соответственно нет единой модели профилактики интернет-зависимости.

В статье будет рассмотрен только один вид интернет-зависимости – киберкоммуникативная зависимость. Подросток проявляет свое стремление обрести свою идентичность через общение, но, на сегодняшний день, социальные сети заменили реальное общение. Не смотря, на такую замену, аффилиативная потребность в принадлежности к какой-нибудь группе оказывается важной в подростковом возрасте. Человек может познать себя только в общении с другими, но обращается он не к своим сверстникам в реальном мире, а сливается с виртуальными друзьями и становится зависимым от общения с ними. В этой связи именно киберкоммуникативная зависимость становится наиболее распространенной интернет-зависимости. Главная задача подросткового возраста – формирование адекватной самооценки и самоотношения. Подросток проявляет свое стремление обрести свою идентичность через общение, но на сегодняшний день социальные сети заменили реальное общение. Несмотря на такую замену, потребность в принадлежности к какой-нибудь группе оказывается важной в подростковом возрасте.

Психология зависимости считается одной из наиболее интересных и сложных областей в исследовательской деятельности и в практике психологов. Так же выделяются поведенческие виды зависимости. И не последнее место в перечне этого вида занимает зависимость от интернета. В связи с тем, что эта болезнь появилась недавно, официально диагноза интернет-зависимость не существует.

Доктор Айвен Голдберг в 1996 году ввел термин «Интернет-зависимость» для того, чтобы описать пребывание человека в Сети, которое он не может контролировать. Согласно его определению: «Интернет зависимость – это психическое расстройство, которое сопровождается большим количеством поведенческих проблем, которое заключается в неспособности вовремя выйти из сети, а также постоянное влечение, зайти обратно в сеть». В подростковом возрасте происходит гормональная перестройка организма, ребенку становится трудно общаться и заводить новые знакомства, выстраивать общение с противоположным полом. Необходимо уточнить, что это касается не всех подростков, но многих. И все вышеперечисленное является причиной возникновения у них интернет-зависимости.

Также причинами появления зависимости от интернета могут быть: неудачные попытки самовыражения, сложности при вхождении в новую компанию, чрезмерная ранимость. Есть подростки, которым трудно высказывать свои мысли, свою точку зрения, потому что присутствует страх, что их осудят реальные люди. Однако в виртуальном мире он описывает свои чувства, эмоции, не боясь, что его не поймут. Все это подросток пытается получить в виртуальном мире с нереальными друзьями.

Пять основных типов интернет-зависимости описал К.Янг:

1. Компьютерная зависимость. Человек не может бороться с желанием к различным видам работы с компьютером. Это могут быть игры, разработка программ и другое.
2. Комппульсивная навигация в Сети. Человек постоянно осуществляет поиск информации в Интернете.
3. Перегруженность информацией. Зависимость личности от различных азартных игр в режиме онлайн, от аукционов или электронных покупок.
4. Киберкоммуникативная зависимость. Человек зависим от общения в чатах, сообществах, от всего того, что в итоге может привести к замене реальных друзей или членов семьи виртуальными.
5. Киберсексуальная зависимость. Человек не может справиться с желанием посещения порнографических сайтов или обсуждения вопросов сексуального характера в сообществах или беседах.

В статье мы рассмотрим подробнее киберкоммуникативную зависимость. А. В. Тончева пишет: «Киберкоммуникативная зависимость – это зависимость личности от общения в наиболее популярной сегодня коммуникационной среде Интернет – социальной сети, которая может быть определена как виртуальная сеть личных веб-страниц пользователей, содержащих персональную информацию о пользователе, которая позволяет устанавливать и поддерживать связи с другими пользователями сервиса». Изучив статистику, можно увидеть, что в наше время из 100 наиболее часто посещаемых сайтов в мире, 30 – это социальные сети и еще 50 – в той или иной степени призывают к общению. Практически все компании, так или иначе, используют социальные сети в своей работе. Около восьмидесяти процентов людей изучают и доверяют информации, которую получили из социальных сетей. В России самыми посещаемыми сайтами являются Вконтакте, Одноклассники и Инстаграмм.

Исходя из этого можно сделать вывод о том, что в настоящее время именно киберкоммуникативная зависимость становится наиболее распространенной разновидностью Интернет-зависимости. В социальных сетях подростки не только общаются, а в значительно большей степени «показывают» себя. Многие подростки регистрируются и проводят время в Интернете для того, чтобы изучить образы и презентацию других людей. Сравнивают себя с другими и, как правило, пытаются подражать им. Это приводит к тому, что реальная жизнь отходит на второй план, а виртуальная занимает приоритетное место.

В подростковых компаниях юноши делятся друг с другом новостями, которые узнали из социальных сетей. Их речь наполнена фразами, которые считаются модными в Сети. У человека, который имеет склонность к киберкоммуникативной зависимости можно наблюдать некоторые особенности:

- Проводят на своих страницах в социальных сетях более двух часов в день;
- С трудом справляются с желанием проверить свою страницу;
- Не могут точно назвать количество времени, проведенное в Сети.

У подростка, который подвержен киберкоммуникативной зависимости формируются новые потребности. Ему хочется все чаще следить за новостями на странице, обсуждать информацию, которую получил из социальных сетей в компании товарищей, частая менять фотографии и информацию о себе в личном профиле.

Особенно важно для подростков обозначить, так называемый «статус», который указывается на странице, представляет собой высказывание или цитату и отражает психологическое

состояние человека на данный момент. Кроме того, среди пользователей социальной сети важным считается указание о семейном положении или о наличии взаимоотношений с противоположным полом.

Общение с друзьями, принадлежность к группе, все это важно для подростка. Так же важно знать, что сверстники его понимают и принимают его точку зрения. Если ребенок не получает это в реальной жизни, то он реагирует на это негативно и болезненно. И как следствие возникает зависимость от виртуального общения. То же самое касается тех случаев, когда школьнику сложно наладить взаимоотношения со сверстниками и другими окружающими его людьми. Так как для подростка важно ощущать свой авторитет и ценность своей личности, не получая этого в реальности, он уходит в мир социальных сетей.

Перед старшеклассниками стоит важный вопрос, куда поступать после окончания школы. Так же для них важно становление характера, своих принципов и в общем самоопределение в жизни. Все эти вопросы могут разрешиться благополучно только в том случае, если близкое окружение будет относиться к подростку доброжелательно, будут поддерживать и понимать его. Если всего этого нет в жизни ребенка, то он чувствует себя непринятым и одиноким. Именно в этот момент высок риск того, что школьник будет восполнять недостаток понимания в социальных сетях. Но это создаст только видимость разрешения сложившейся ситуации. В подростковом возрасте профилактика киберкоммуникативной зависимости безусловна важна. А эффективна она будет только в случае, когда в жизни подростка будет наличие дружественной атмосферы в той среде, которая наиболее важна для ребенка.

Сфера общения со сверстниками для юношей является одной из наиболее важных. Но общение должно обязательно подкрепляться общими интересами. В социальных сетях существует огромное количество сообществ, в которых люди с одинаковыми интересами общаются, советуются и поддерживают друг друга. Это очень привлекательно для подростка. Для того, чтобы профилактика киберкоммуникативной зависимости в подростковом возрасте давала положительный результат, необходимо учитывать особенности и специфичность этого возраста. Нами было выделено несколько видов профилактики. Это непосредственная работа педагога-психолога школы, установка в коллективе дружественной атмосферы. Учителя и родители должны верить в успех детей, понимать и принимать их мнение. Способствовать посещению школьников дополнительных занятий и кружков. Педагог-психолог осуществляет помощь подросткам в становлении личности, в формировании адекватной самооценки. А также проводить с ребятами тренинги, которые способствуют профилактике зависимостей. Профилактическая работа Интернет-зависимости должна быть комплексной. Изначально педагог-психолог должен осуществлять просветительскую деятельность. О том, что есть проблема киберкоммуникативной зависимости необходимо донести и до подростков, и до их родителей, и до учителей. Так же нужно освятить причины ее возникновения, по каким признакам можно определить ее появление. Также в образовательном учреждении должна быть анонимная помощь школьникам по вопросу психологической консультации. Эта услуга будет весьма востребована среди подростков и информация о ней должна быть доступна.

Основным направлением деятельности педагога-психолога является оказание психологической помощи подросткам.

Ц.П. Короленко писал о том, что одним из факторов возникновения интернет-зависимости является неправильное воспитание в семье. В связи с этим задачами психологической службы должны являться – способствовать улучшению семейно-бытовых условий, повышению нравственно-эстетическому воспитанию школьников, обеспечить предпосылки к непрерывному саморазвитию и образованию. Так же педагог-психолог должен способствовать развитию у школьников навыков общения, научить грамотно и конструктивно разрешать конфликты, научить выходить из кризисных ситуаций с минимальными негативными последствиями. Для этого нужно ввести в программу образования тренинг на развитие коммуникативных навыков, навыков поведения в кризисных ситуациях, навык преодоления стресса. Так же школьника нужно обучить стратегиям поведения в трудных психологических условиях. Тренинги можно проводить в форме игр, дискуссий, психогимнастики, проективных рисунков, музыкотерапии. Проблема Интернет-зависимости приобретает все более глобальный рост. Это можно объяснить тем, что число интернет пользователей в России и в мире ежедневно растет. В связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией»

людей стала актуальной проблема патологического использования интернета, обозначенная в зарубежной литературе А. Голдбергом и К. Янгом еще в середине восьмидесятых годов. Интернет является увлекательным способом ухода от реальности. Особенно обостряется этот уход в подростковом возрасте.

Темпы роста распространенности интернета в Российской Федерации, рост удельного веса юношей среди числа пользователей интернета, формирование интернет-зависимости у одной четвертой пользователей уже в первые полгода «жизни» в сети. Все это указывает нам на актуальность проблемы современной психологии.