**Интернет-зависимость как один из видов аддиктивного поведения в подростковом возрасте.**

**Татьяна Станиславовна Соболева**

Студентка кафедры педагогической и прикладной психологии

факультет (магистратура)

Самарского филиала

Государственного автономного образовательного учреждения

Высшего образования города Москвы

«Московский городской педагогический университет»

Факультет педагогики и психологии

*Научный руководитель – Доктор психологических наук, профессор*

*Александр Васильевич Капцов*

***Аннотация.*** *В статье представлены понятие, сущность и некоторые особенности интернет-зависимого поведения. Межличностные взаимоотношения. Рассмотрены категории подростков, которые могут подвергаться риску интернет-зависимости.*

***Ключевые слова:*** *интернет-зависимость, самооценка, аддикция, поведенческие отклонения, подростковый возраст.*

**Internet addiction as one of the types of addictive behavior in adolescence**

**Tatyana Stanislavovna Soboleva**

Student at the Department of Educational and Applied Psychology

faculty (master's degree)

Samara branch

State Autonomous Educational Institution

Higher education of the city of Moscow

"Moscow City Pedagogical University"

Faculty of Pedagogy and Psychology

*Scientific supervisor – Doctor of Psychological Sciences, Professor*

*Alexander Vasilievich Kaptsov*

***Annotation.*** *The article presents the concept, essence and some features of Internet addictive behavior. Interpersonal relationships. The categories of adolescents who may be at risk of Internet addiction are considered.*

***Key words:*** *Internet addiction, self-esteem, addiction, behavioral deviations, adolescence.*

Зависимое (аддиктивное) поведение можно рассматривать, как непреодолимое желание человека взаимодействовать с кем-то или чем-то в целях получения собственного удовлетворения. В психологии такое поведение считается саморазрушающим, поскольку возникающая зависимость от какой-либо деятельности или использование какого-либо вещества для изменения психического состояния ощущается, как непреодолимое желание субъекта зависимости, и поэтому невозможно представить жизнь без этого объекта. В 80-х годах прошлого века, наряду с уже известными зависимостями, такими как наркомания, алкоголизм, страсть к азартным играм, трудоголизм, появилась совершенно новая разновидность зависимости – зависимость от интернета (интернет-зависимость). Этот тип зависимости формируется из-за взаимодействия развития информационных технологий и развития этих технологий обычными компьютерными пользователями. Интернет-зависимость — это непреодолимое навязчивое желание выйти в сеть интернет, несмотря на отсутствие свободного времени и реальной необходимости в подключении к сети в данный момент, а также невозможность вовремя покинуть эту сеть [1].

Также имеет место быть и разграничение понятий «одержимость» и «зависимость». В нашей стране заинтересовались проблемой интернет-зависимости и начали изучение всех сторон и особенностей данной проблемы только лишь в последнее десятилетие, потому как данный вид аддиктивного поведения накапливал своё содержание, актуальность, масштабы охвата и разрушительную силу как раз таки особенно интенсивно в течение последнего десятилетия. Различные составляющие интернет-зависимости и интернет-зависимость в целом рассматриваются в трудах таких учёных, как А. Е. Войскунский, А. Е. Жичкина (шкала интернет-зависимости), комплексно изучавший интернет-зависимость и др. [2, 3]. Ц. П. Κороленко - один из основателей современной аддиктологии, считает, что развитие рассматриваемого нами вида аддикции проходит все те же стадии, что и другие существующие виды аддиктивного поведения. Подтверждение данного умозаключения можно усмотреть в том, что «базовый характер зависимой мотивации состоит из следующих последовательных составляющих: «точка кристаллизации», становление аддиктивного ритма, её формирование как интегральной части личности, полное доминирование пагубного поведения» [4]. В настоящее время интернет-зависимость понимается как непреодолимое и неконтролируемое желание получить доступ к интернету и невозможность покинуть сеть. Основными синонимами понятия «интернет-зависимость» в современной литературе являются интернет-аддикция, поведенческая интернет-зависимость и патологическое использование интернета. На сегодняшний день, согласно классификации А. Ю. Егорова, интернет-зависимость является «одной из форм нехимических пагубных привычек, а именно разновидностью технологической зависимости» [5, с. 12]. Некоторые авторы (Егоров А. Ю., Менделевич В. Д., Юрьева Л. Н.) считают, что интернет-зависимости присущи особенности, которые характерны и для других видов зависимого поведения. К таким особенностям относятся: формирование неправильных ценностных приоритетов в жизни зависимого, следовательно, неумение адекватно оценивать уровень важности некоторых составляющих его жизни; люди, которые были важны и очень значимы для зависимого ранее, теперь теряют свою ценность для него и даже вызывают раздражение и разочарование; интернет-зависимому характерна скрытность и негативная реакция на критику его поведения со стороны окружающих людей; изменить данное поведение или вовсе избавить его от компьютерной зависимости, как правило, не представляется возможным. Хотелось бы отметить, что формирование интернет-зависимости происходит гораздо быстрее, чем формирование других видов пагубного поведения, хоть и эти виды отрицательного поведения, в общем-то, очень схожи между собой. По мнению В. А. Лоскутовой, «основными свойствами интернета, способствующими его превращению в аддиктивный агент, являются: сверхличностная природа межличностных взаимоотношений в сети; возможность анонимных социальных интеракций; возможность использования интернета для реализации представлений и фантазий; неограниченный доступ к информации» [цит. по: 6, с. 11]. К. Янг трактует понятие зависимость от интернета как «многомерное явление, включающее проявления эскейпизма - бегства в виртуальную реальность людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищённость, одиноких или не понятых близкими, тяготящихся своей работой, учёбой или социальным окружением; поиск новизны; стремление к постоянной стимуляции чувств; эмоциональную привязанность - возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым, освободиться от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение; удовольствие ощутить себя «виртуозом» в применении компьютера и специальных поисковых либо коммуникативных программ.

Несмотря на множество причин, которые вызывают интернет-аддикцию, они основаны на нарушении «баланса» между человеком и социальной средой, что создает трудности или даже полную невозможность адаптации к потребностям этой среды, чаще всего такому риску подвергаются подростки.

Рассмотрим категории подростков, которые могут подвергаться риску:

* подростки, которые считают, что от них ничего не зависит в жизни. Кто-то другой виноват в их неудачах. Такие подростки часто оставляют вещи незавершенными, не прилагая усилий для достижения цели;
* подростки с низкой самооценкой, которые посредством игры стремятся утвердить себя, либо почувствовать себя победным героем в виртуальном сражении, либо выиграть огромное количество денег;
* подростки с высокой степенью внушаемости, готовностью подчиняться чьей-либо воле, подростки, лишенные независимости и решимости. Чрезмерная страсть подростка к компьютеру приводит к серьёзным нарушениям его психического и физического здоровья, которые можно и нужно предотвратить.

Таким образом, можно выделить следующие причины интернет-зависимого поведения подростков: стремление к идентификации, обособление от родителей и семьи, избавление от разочарований, избегание реальности благодаря возможности анонимного социального взаимодействия; обеспечение чувства безопасности и осознание анонимности при реализации взаимодействия; возможность воплощать некоторые идеи, фантазии с мнениями; полный доступ к информации – информационный вампиризм.

Проблема интернет-зависимости, которая набирает обороты параллельно развитию компьютерных технологий, на сегодняшний день является одной из наиболее острых и актуальных проблем современного общества, особенно касательно подрастающего поколения в лице детей и подростков. Чтобы повысить плодотворность и успешность работы педагога-психолога в отношении детей и подростков, зависимых от интернета, для предотвращения и подавления этой зависимости необходима надежная и качественная диагностика для своевременного выявления зависимых людей. Каждый тип профилактики (первичный, вторичный, третичный) имеет свои особенности и назначение групп. Поэтому необходимо уметь определять, какая профилактическая работа необходима при работе с современными подростками.

***Список литературы:***

1. Антропова, К. А. Проблема компьютерной зависимости школьников / К. А. Антропова, А. А. Колесникова // Педагогика: наука и образование. – 2014. – С. 10–14.
2. Войскунский, А. Е. Феномен зависимости от Интернета / под ред. А. Е. Войскунского. – Москва: Проспект, 2015. – 226 с.
3. Жичкина, А. Е. Пространство, населённое Другими / А. Е. Жичкина // Интернет. – 2015. – № 16. – С. 76–81.
4. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2013. – 251 с. 48
5. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург: Речь, 2015. – 135 с.
6. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость - патология ХХІ века? / В. А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2017. – № 1. – С. 11–13.