Михайлова Светлана Леонидовна, студент ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет», факультет Психологии, кафедра Социальной психологии. E-mail: S.Mihailova-Fominskoe @yandex.ru

**Социально-психологические особенности подростков с игровой компьютерной зависимостью**

 ***Аннотация.*** *В данной статье рассмотрена проблема интернет-зависимости в подростковом возрасте. Определены физиологические и психологические особенности зависимости. Выделены стадии формирования компьютерной аддикции. Проанализированы механизмы формирования игровой зависимости от ролевых компьютерных игр, стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр.*

***Ключевые слова:*** *подростки, интернет-зависимость, виды аддикции, стадии игромании, симптомы игромании.*

 Популярность сети Интернет стремительно возрастает, она служит в качестве информационного, коммуникативного, игрового пространства, и является неотъемлемой составляющей любой отрасли человеческой жизнедеятельности. Интернет - значимый и мощный фактор, обеспечивающий развитие и формирование личностных черт подрастающего поколения. Социологические исследования, проведенные фондом общественного мнения, свидетельствуют о том, что интенсивнее всех пользуются Интернет-ресурсами дети и подростки.

 Все люди испытывают зависимость от таких жизненно важных объектов, как воздух, вода, еда, но в некоторых случаях чрезмерная зависимость порождает аддиктивное поведение.

 Аддикция (англ. addiction — зависимость, пагубная привычка, привыкание), в широком смысле — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности [9].

 Аддиктивное поведение — одна из форм отклоняющегося поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Попытка избежать неприятную реальность порождает зависимость. Зависимое поведение носит защитно-оборонительный характер и формируется в условиях ограниченной свободы или ее отсутствия [8].

 Существуют различные взгляды на аддиктивное поведение. Одни авторы [7] понимают аддикцию как заболевание, зависимость - как сопутствующие формы поведения, другие придерживаются противоположного мнения.

 Американские исследователи К. Янг и И. Голдберг являются основоположниками психологического изучения зависимости от интернета.

И. Голдберг в 1996 году ввел термин «интернет – зависимость» для описания неосознанно долгого пребывания в интернете. Интернет - зависимость – это психическое расстройство, которое сопровождается большим количеством поведенческих проблем, которое заключается в неспособности вовремя выйти их сети, а также постоянное влечение зайти обратно в сеть[11].

 К. Янг охарактеризовала пять основных типов интернет – зависимости:

1. Компьютерная зависимость: пристрастие к различной работе с компьютером (игры, программирование и т.д.);

2. Компульсивная навигация в сети: поиск информации в удаленных базах данных;

3. Перегруженность информацией: паталогическая привязанность к опосредованным интернет азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам;

4. Киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей навиртуальных.

5. Киберсексуальная зависимость: зависимость от «киберсекса», то есть от посещения порнографических сайтов в интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых»[13].

 Одним из важнейших этапов становления и развития личности является подростковый возраст. Подростки часто не уверены в себе, они ищут каналы общения для того чтобы изменить свои качества, добавить себе привлекательности и при этом оставаться в безопасности. Такой средой выступает всемирная сеть Интернет. В Интернете подросток может реализовать себя, найти единомышленников, ощущать себя причастным к определенной группе и т.д. Удовлетворение актуальных потребностей для подростка приводит к тому, что он снова и снова погружается в Интернет-пространство, все больше отдаляясь от окружающей его социальной реальности. Продолжительное пребывание в соцсетях способствует формированию Интернет-зависимости, что нарушает дальнейшие процессы психического, личностного и социального развития личности молодого человека, его социализацию и самореализацию.

 Зависимое поведение подростков от Интернета приводит к возникновению и усугублению целого ряда проблем: депрессия, конфликты с окружающими, большие трудности в адаптации в окружающем социальном пространстве, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, неразвитость волевых качеств, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования Интернетом, боязнь прямых контактов в общении и т.д.

.

 Причины возникновения интернет - зависимости у подростков – это период гормональной перестройки организма, когда для подростков становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, построить общение с противоположным полом, также существует проблема – невозможность самовыражения, сложности адаптации в новом коллективе, повышенная обидчивость. Подростки, которые с трудом высказывают свои мысли, чувства, свою точку зрения, потому что боятся осуждения реального общества, но в виртуальном мире он может высказать все, что у него накипело, не боясь, что его осудят, не поймут. Все это подросток пытается получить в виртуальном мире с нереальными друзьями [4].

 Новый термин – «кибернетическая лудомания» официально введен в мировую медицинскую практику[12]. Он относится к людям, которые попали в тяжелую зависимость от компьютерных игр, что сказывается на их образе жизни и зачастую даже на физическом и моральном здоровье. Этой болезни подвержены подростки и молодые взрослые. Хоть это заболевание не является инфекционным, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. В прессе и средствах массовой информации много сообщений о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям [3]. Игра заменяет реальный мир, круг общения становится узок, встречи с друзьями заменяются диалогами в социальных сетях, а развлечения на компьютерные игры.

На основании динамики игровой зависимости можно выделить четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику [5].

 1. Стадия легкой увлеченности. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, ему начинает нравиться компьютерная графика, звук. Специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер[2].

 2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию является появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер [2].

 3. Стадия зависимости. Она характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями – в ценностно-смысловой сфере личности. По данным А.Г. Шмелева происходит интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания [10].

 4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности [2].

 Существуют следующие механизмы формирования игровой зависимости.

 1.Уход от реальности. Основой этого механизма является потребность человека в "отстранении" от повседневных хлопот и проблем, своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии. Мы не случайно употребляем термин "уход от реальности", а не "уход от социума", о котором упоминают некоторые авторы работ по сходной тематике [2, 6].

 2.Принятие роли. В основе лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. А также стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет человеку удовлетворять потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни [1].

Таким образом, два психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости.

третьи не различают данные термины или делают это непоследовательно.

Заключение.

 Для исследования компьютерной зависимости была использована анкета идентификации компьютерной игровой И. М. Баллонова. В исследовании принимали участие 60 подростков Семеновской средней школы в возрасте 11-16 лет. В результате исследования 65% респондентов имеют высокий уровень игровой зависимости.

 Компьютерная игровая зависимость давно перешла в разряд социальной проблемы современной молодежи. Нужно очень хорошо понимать, что именно от нас и наших детей будет зависеть то, каким будет наше общество.

 Чтобы подросток не оказался в компьютерной зависимости можно порекомендовать вовлечь его в работу, не связанную с компьютером, и компьютерные игры не стали заменой реальности. Показать подростку, что существует много интересной деятельности кроме компьютера, которая не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренирует тело и нормализуют психологическое состояние организма.

Список источников информации

1.Абрамова Г.С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. – М. Академия. – 2009. – С.672-690.

2.Байярд Р. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей [Текст] / Р.Байярд, Д. Байярд. - М.: Академический проект, 2006. - 208 с.

3.Гурко С.Л. Об иллюзорности свободы в Интернете [Текст] / С.Л. Гурко. Влияние Интернета на сознание и структуру знания; под ред. Розина В.М. - М.: ИФ РАН, 2004. - С. 182-189.

4.Компьютерные игры: как это делается [Текст] // Сост. М. Зальцман; Пер. с англ. - М.: ООО «Логрус.Ру», 2000. - 544 с.

5.Изотова Е.И. Психология общения в межличностных отношениях [Текст] / Е.И. Изотова // Мир психологии. – 2010. - №13. – 102- 111 с.

6.Короленко, Ц.П., Дмитриева Н.В. Стратегии коррекции созависимости [Текст] /Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск; Новосибирский государственный педагогический университет, 2002. – 48с.

7.Короленко Ц.П. Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения [Текст] / Ц.П.Короленко. – М., 1993. – 240 с.

8.Короленко Ц.П. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире [Текст] / Ц.П.Короленко, Т.А. Донских. – Новосибирск: Наука, 1990. – 224 с.

9.Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь[Текст] /А.Л. Свенцицкий - Проспект, 2011. - 512 с.

10. Войскунский А.Е. Общение и «опыт потока» в групповых Интернет-играх /А.Е. Войскунский, О.В. Митина, А.А. Аветисова [Текст] //Психологический журнал. - Т. 17.- 2005.- №5.- С. 47-63.

11.Репина М.А. Проблемы интернет – зависимости подростков [Текст] / М.А. Репина, А.Ф. Федоров // Молодой ученный. – 2014. - №20. – С. 79.

12.Сысоев Ю.В. Некоторые аспекты формирования и развития кибернетической лудомании с ее последствиями на психологическом и физиологическом уровне. [Текст] / Ю.В. Сысоев, И.Б. Лебедев, Т.П. Филатова Т.П. // ИСОМ. - 2016. - №4-1. - С.168-172.

13.Янг К. C. Диагноз – Интернет-зависимость [Текст] / К. C. Янг // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24-29.