**Смагин Евгений Сергеевич, педагог-психолог ГБОУ высшей квалификационной категории, «Областной центр диагностики и консультирования», г.Челябинск**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДРОСТКИ: ОСОБЕННОСТИ, РИСКИ И УГРОЗЫ.**

Согласно теории поколений экономиста и демографа Нейла Хоува и историка Уильяма Штраусса): одновременно на земле живет 6 поколений, наиболее активных 4:

Беби-бумеры -52-72 г.

Поколение X – 31-51

Поколение Y – 15-30

Поколение Z – 0-16 лет (рожденные в цифровой революции). Это поколение называют смартфонное поколение, цифровые аборигены (М. Пренски). Ценности этого поколения в основном формируются по воздействием гловализации и развития информационных технологий.

Американский культурный антрополог Маргарет Мид: Разрыв поколений – ценности младшего поколения сильно разнятся с ценностями старшего поколения. Дети и родители могут воспринимать др. друга как представителей чуждой культуры, интересов, взглядов и мировоззрений.

Особенности цифрового поколения складываются из изменения их образа жизни в сравнении с предыдущим поколением.

Проект «Мы в ответе за цифровой мир», Росмолодеж (2019) – пользовательская активность подростков и молодежи: меньше 3 часов в интернете проводят только 12% молодежи, 3-6 часов в интернете проводят 38% молодых людей, 26 % (четверть) сидят в интернете по 6-9 часов в день, четверть (24%) проводят в сети по 9 и более часов в день.

Проводимое подростками в Интернете время занимает часть их жизни. Интернет становиться фактором, формирующим образ будущей жизни. Неизбежно влияние (высока скорость потока информации и общения), на формирование личности и психики ребенка. Самым значимым в развитии детей становиться интернет. Раньше высшие психические функции формировались непосредственно через общение со взрослыми, социализацию, сейчас, рамках культурно-исторической парадигмы (Лев Семенович Выгодский, Алексей Николаевич Леонтьев) Интернет стал представлять собой новое культурное орудие, которое опосредует формирование ВПФ .

**Влияние цифровой социализации на развитие современных подростков:**

- на ВПФ

- на механизмы формирования личности

- возникновение новых психологических контекстов и феноменов.

- Возникновение новых форм отношений и коммуникаций, которые определяются онлайн средой.

- Цифровые риски

**ВПФ**

Память

С увеличением активного пользования поисковыми системами у подростков поколения Z по иному начинает функционировать память. Запоминается не содержание какого либо источника информации в сети, а место где эта информация находится, ее путь, способ нахождения информации. Транзактная память.

Феномен трансакционной памяти. Бэтси Спэрроу (Колумбийский университет, 2007), опираясь на работы Дэниела Вегнера (эксперимент о невозможности подавления мысли, «Белый медведь»), провела эксперименты (с запоминанием коротких сообщений), показывающие существование «трансакционной памяти» (данная память возникает в том случае, когда при длительных отношениях в парах, каждый начинает полагаться на память друг друга). Спэрроу предположила «Интернет – как форма трансакционнной памяти. Особенность данной памяти – запоминается не содержание, а место где находится информация, путь к нахождению информации.

«Эффект Гугл» - люди оценивают эффективность своей памяти с позиции быстроты и эффективности ее нахождения в интернете.

Эксперимент с исключением пользования Интернетом, что вело к активизации памяти и соответствующих участков мозга.

Внимание

Большинство исследователей отмечают , что средняя продолжительность концентрации внимания у современных школьников по сравнению с тем, что было 110-15 лет назад, значительно уменьшилась. Разные исследования показывают: уменьшение от 2 до несколько десятков раз.

Особенно обнаруживается СДВГ, когда школьников обучают в условиях другого темпа и других способов и инструментов обучения.

Исследования показывают, что изменения распределения внимания современных подростков идет по двум направлениям:

1.Усиление непрерывного рассеянного внимания, которое связано с разноплановостью, многозадачностью - это способность решать несколько задач одновременно, переключаясь между ними и распределяя когнитивные ресурсы, при этом мало над чем сосредотачиваясь.

2.Улучшение распределения внимания: подросток, распределяя внимание между разными видами деятельности в Интернете, осуществляя навигацию в Интернете тренирует скорость распределения внимания.

*.*

Восприятие

 Подростки, которые **черезмерно** много времени проводят за компьютером, онлайн, в Интернете испытывают сенсорную депривацию – ограничены в получении сенсорных сигналов, связанных с окружающим миром. Ощущения мира становятся менее чувственным, менее телесным. Может притупляться восприятие запахов, звуков окружающего мира. В результате ребенок испытывает сложности в восприятии себя как физической сущности, восприятии своего тела и его возможностей. Недостаточное развития этого вида чувствительности ведет к сложностям формирования своего Я. Это является важным аспектом при формировании идентичности.

В Интернете недостаточно невербальной информации (при коммуникации в оффлайне 70% информации о человек мы получаем через невербальную коммуникацию). Не происходит обучения считыванию невербальных сигналов. Многие исследователи связывают это явление со снижению способностей у цифрового поколения к сопереживанию и эмпатии и формировании эмоционального дальтонизма.

Мышление

Новые особенности внимания и процессов восприятия сильно связаны с таким феноменом как «клиповое мышление». О существовании и особенностях клипового мышления идет спор с 90-х годов.

Спор о клиповом мышлении с 90-х годов. Общее место в спорах о клиповом мышлении – оно появилось задолго до появления Интернета с появлением телевизора и возможностью быстрого переключения каналов. Оно скорее построено на визуальных образах, чем на логике и текстовых ассоциациях и предполагает переработку информации небольшими порциями.

Исследователи о клиповом мышлении:

- КМ как способ адаптации к обильному информационному потоку, что ведет к упрощению мышления.

- КМ как защитная реакция на перегрузку.

- КМ – феномен свидетельствующий, о том, что изменяется образ жизни и мы переходим к другому качеству мышления: переход от линейного логического мышления к сетевому мышлению.

Клиповость мышления обнаруживается:

Чем старше человек ( из другого поколения) тем длиннее и развернутее комментарий, чем моложе тем короче и алогичнее. Чем короче ролик, тем моложе кто их смотрит.

Неоднозначность оценки клипового мышления : лучше или хуже. В пользу того, что это что то другое – Эффект Флинна (неуклонный рост уровня интеллекта (IQ).

Изменения мозговой активности современных подростков

Диаметрально противоположные результаты

- Чрезмерная использование Интернета, активная и онлайн деятельность ведет к атрофированию мозга (исследования Манферда Спицера).

- Активное использование нейронных связей приводит к образованию новых нейронных связей.

**Механизмы формирования личности**

Обнаруживаются много феноменов важных для формирования личности подростка, которые приобретают новые аспекты – идентичность, статустность, репутация.

Идентичность

Подростки) активно экспериментируют со своей идентичностью. Интернет – площадка для поиска своего социального Я. Подростки в Интернете осваивают новые роли, пробуют себя в разных ролях: особенно роль собеседника и роль друга. В результате постоянных самопрезентаций идентичность не будет формироваться, а только инсценироваться , что ведет к застреванию на стадии диффузной идентичности, когда она не дошла до определенной концентрации – смутного, неустойчивого, противоречивого представления о самом себе,, что ведет к удлинению процесса самоопределения, мораторию идентичности (Э.Эриксон).

Социальный капитал

В результате активного участия в соц. Сетях происходит накопление определенного количества знакомых, наращиваются социальные связи.

Исследования – социальные связи, их количество связано с успешностью в будущем (репост объявления поиска работы в соц.сетях). Теория 6 рукопожатий (любые два человека на Земле разделены не более чем пятью уровнями общих знакомых (и, соответственно, шестью уровнями связей; каждый человек  опосредованно знаком с любым другим жителем планеты через цепочку общих знакомых, в среднем состоящую из пяти человек. – Стенли Милгрэм.

Робин Данбор. Число Данбора – существует ограниченное число социальных связей которое человек может интеллектуально освоить – 100-230 (среднее 150) – Современны подростки доходят до этого числа достаточно скоро: у 40% подростков количество соц.связей превышает 100, почти у четверти детей число сой. Связей превышает число Данбора.

Репутация – подростки серьезно относятся к онлайн репутацию.

Связывают чрезмерное увлечение интернетом :

Возросший эгоцентризм

Повышенный инфантилизм – уход от трудностей жизни в виртуальном мире.

Рост РАС и СДВГ

**Новые психологические контексты и феномены**

В контексте онлайн пространства (многопользовательских онлайн игр, соц.сетей и др.) возникаю феномены : интернет-зависимость, многозадачность, приватность, фейсбук-депрессия, киберсуицид и много других явлений.

Приватность

«Процесс, посредством которого персона или группа делает себя более или мене открытой и доступной для других; селективный контроль доступности человеческого «Я», синтез стремления быть в контакте с одними и не в контакте другими, процесс установления межличностных границ, который подобно клеточной мембране открывает или закрывает субъекта для общения».

Феномен приватности в связи с соц.сетями. Для современных подростков приватность и персональные данные – естественный процесс. Подростки самостоятельно распоряжаются своей приватностью, настраивают приватность в социальных сетях, рапоряжаются своими персональными данными. Персональные данные – один из значимых, важных видов приватности: приватность личности, приватность поведения, приватность персональных коммуникаций.

Защита и безопасность персональных данных – один из самых значимых аспектов защиты и безопасности детей в интернете.

Данная проблема выходит на второе место у современных подростков.

Треть российских подростков находится в группе риска по защите и безопасности персональных данных.

**Новые формы взаимоотношений с окружающими**

Агрессия в Интернете, беспокоящая подростков. Они заражаются агрессией, достаточно просто поддаются агрессии, хотя сами не очень хотят этого. У них не отработаны сдерживающие организмы в интернете. Подростки легко осваивают новые формы агрессивного поведения: троллинг (провокация, издевательство), хейтинг (открытая ненависть), флейминг(разжигание споров), кибербуллинг (травля), киберсталкинг (преследование). Одна из самых больших проблем в интернете.

Линия помощи «Дети онлайн» - лидируют звонки связанные с кибербуллингом – травлей, унижением , оскорблением.

По статистике каждый второй подросток подвергался кибербуллингу

В киберпространстве буллинг намного усиливается :

Причины кибербуллинга

- Анонимность

- Безнаказанность

- Скорость и быстрота

Каждый пятый – жертва кибербуллинга, каждый четвертый – агрессор.

Кибербуллинг является один из главных рисков в интернет простанстве приводящий к суицидальному поведению.

Стены ненависти в интернет (Давайте все вместе ненавидеть Дашу)

Позитивные отношения в социальных сетях, которые связаны с дружбой и романтическими отношениями. Появление нового феномена «Незнакомого друга» - который гораздо больше чем любой другой реальный знакомый по значимости. Их много, для многих детей – больше половины всех друзей в интернет. С ними возникаю совершенно особые отношения: при отсутствии признаков настоящей дружбы в реальности, дети придают особое значение друзьям в интернете.

**Особенности общения в интернет пространстве:**

* Анонимность: создание соц.ролей. Социальная роль – способ конструирования собственной идентичности
* Физическая непредставленность
* Нерегламентированность поведения: диффузия ответственности – когда задание решают несколько человек, вклад каждого человека нельзя измерить.
* Компенсаторная эмоциональность: в почте яркие эмоциональные комментарии.
* Разноплановость коммуникации: люди которые более эмоционально реагируют и более агрессивны в соц. Сети менее благополучны непосредственно в общении

**Особенности общения в социальных сетях**

* Самопрезентация: главная функция посещения соц. сетей
* Эмоциональное состояние

Настроение, эмоциональное состояние, уровень субъективного благополучия – выше показатели у тех, кто меньше проводит времени в соц.сетях. Человек, проводящий больше времени в соц.сетях чуствует что его жизнь более обедненная

* Фатический характер общения: общение, которое направлено на поддержание беседы ни о чем. Содержательность on-line диалогов оценивается ниже.

Создается иллюзия общения.

* Иллюзия статусов – смешение соц.статусов.
* Смешивание правил оффлайн и онлайн общения

Изменение в культуре принятых социальных практик. Онлайн риски

Интернет – новый культурный инструмент. Новые способы деятельности у цифровых аборигенов. Появляются новые риски и угрозы, которые постоянно эволюционируют. Негативный опыт получаемый онлайн становится частью социализации современных подростков.

Телефонное онлайн консультирование на лини помощи «Дети онлайн» по теме интернет безопасности исследований «Дети онлайн», «Фонд развития Интернет»: в результате работы удалось классифицировать онлайн риски:

 - **контентные** риски, возникающие в процессе использования находящихся в сети материалов (текстов, картинок, аудио- и видеофайлов, ссылок на различные ресурсы);

 – **коммуникационные** риски – возникают в процессе общения и межличностного взаимодействия пользователей в сети;

 – **потребительские** риски, как результат злоупотребления в Интернете правами потребителя, включают в себя риск приобретения товара низкого качества, различных подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции, потерю денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью мошенничества;

 – **технические** риски определяются возможностями реализации угроз повреждения программного обеспечения компьютера, хранящейся на нем информации, нарушения ее конфиденциальности или хищения персональной информации посредством вредоносных программ (вирусы, «черви», «трояны», шпионские программы, боты и др.);

– **риски интернет-зависимости**, термин, применяемый для описания непреодолимой тяги к чрезмерному использованию Интернета. Интернет-зависимость нередко относят к аутодеструктивному поведению. В подростковой и молодежной среде она чаще всего проявляется в форме увлечения видеоиграми, навязчивой потребности в общении посредством мессенджеров, социальных сетей и форумов, онлайн-просмотре видеороликов, фильмов и сериалов. (Солдатова, Рассказова, 2013).

Наиболее возрастающее количество рисков – технические и коммуникационные

Коммуникационные риски – среди коммуникационных рисков кибербуллинг – самый распространенный. Каждый пятый – жертва кибербуллинга, каждый четвертый – агрессор.

Антибуллинговая программа – важная часть профилактики.

**Цифровая компетентность**

Важная часть модели безопасности детей и подростков в Интернете. ЧК – часть цифрового равенства. Цифровое неравенство было признано ассамблеей ООН в 2015 году как одна из форм дискриминации.

Исследования Фондом развития интернет: Индекс цифровой компетентности (критерии оценивания -знания, навыки, мотивация, ответственность) оценивали с помощью этих критериев компетентность подростков, родителей, учителей по основным 5 онлайн рискам – являются ли современные подростки «Цифровыми аборигенами»

Из 100 пунктов

Родители – 31

Подростки – 34

Учителя -40 (в основном за счет преподавателей информатики)

Дети отчаянно нуждаются в обучении цифровой грамотности.

Методические пособия, которые направлены на подготовку учителей, подростков.

**Чрезмерное использование Интернета, или интернет-зависимость**

Неоднозначность феномена чрезмерного использования Интерент: одни исследователи говорят о склонности к интернет-зависимости, другие – с развитием технологий границы нормы и патологии сдвигаются, то что выглядет как зависимость, может быть проявлением современной жизни.

Нарушения использования Интернета:

- проблемное использование – любое применение технологии вовред себе или другим.

- чрезмерное использование – тогда, когда частота и деятельность пользования Интернетом такова, что пораждает конфликт с другими сферами жизни человека и вызывает переживание потери контроля.

 Наконец, термин «интернет-зависимость» предложен по аналогии с зависимостью от психоактивных веществ и гэмблинга (игромания, пристрастие к азартным играм) и подразумевает полное соответствие клиническим критериям. Интернет-зависимостью обычно называют поведенческую (нехимическую) зависимость, реализуемую посредством современных технологий и Интернета. Ни в американской классификации психических расстройств пятого пересмотра DSM-V, ни в международной классификации болезней одиннадцатого пересмотра МКБ-11 интернет-зависимость невыделяется как самостоятельное заболевание. Однако в МКБ-11 включена зависимость от видео-игр и азартных онлайн-игр. Кроме того, интернет зависимость считается заболеванием в Австралии, Китае, Японии, Индии, Италии, Южной Корее и Тайване.

 По данным исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи (2019 г.) меньше 3 часов в Интернете проводят только 12 % подростков и молодежи, по 3–6 часов в Интернете проводят 38 % молодых людей. Четверть подростков и молодежи (26 %) сидят в Интернете по 6–9 часов в день, и также четверть (24 %) проводят в сети по 9 и более часов в день.

 Растущее количество времени в сети, непрерывное нахождение в Интернете и постоянное использование гаджетов может быть всего лишь следствием изменения образа жизни и повседневности, а

не патологической зависимостью от Интернета. Особенно это касается подростков и молодежь, часть жизни которых проходит онлайн: общение, обучение, развлечения. Такое бросающееся в глаза изменение повседневной жизни может пугать старшее поколение, в представлении которых детство и юношество должно выглядеть совершенно по-другому.

Поскольку в России интернет-зависимость не признана заболеванием, официальной статистики о распространенности этого явления нет. В исследовании Фонда Развития Интернет и факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова 2013 года от 44 % до 74 % никогда или почти никогда не испытывали признаков чрезмерного использования Интернета, а от 16 % до 32 % испытывали их не очень часто. Таким образом, подавляющее большинство подростков в исследовании были интернет-независимыми. При этом половина школьников испытывают дискомфорт, когда у них нет возможности использовать Интернет. По данным исследования можно рассматривать как потенциального интернет-зависимого каждого шестого школьника. Стоит уточнить, что речь идет только о потенциальном проблемном использовании Интернета, а не о состоянии клинической аддикции (Солдатова, Рассказова, 2013).

**интернет-зависимость (что делает интернет притягательным в качестве «ухода от реальности»**

* Основа интернет-зависимости:
	+ анонимность социальных интеракций (здесь особое значение имеет чувство безопасности при осуществлении интеракции, включая использование элестронной почты, чатов, ICQ и т.д.);
	+ возможность реализации представлений и фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы «Я»; вербализация представлений и/или фантазийневозможных для реализации в обычном мире, например киберсекс, ролевые игры чатах и т.д.);
	+ чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего рпактически любым критериям (нет особой необходимости удерживать внимание одного собеседника – т.к в любой момент можно найти нового0;
	+ возможность реализации демонстративно-нарциссических потребностей;
	+ неограниченный доступ к информации (информационный вампиризм ) (в основном опасность стать зависимым в Интернете для тех, для кого компьютер – едиственное средство общение).

**Критерии черезмерного испоьзования Интернета:**

Р. Браун и М. Гриффитс выделили шесть критериев аддикции, на основе которых определяется любой ее вид, в том числе и интернет-зависимость:

 1. Особенность, «сверхценность», когда нечто становится крайне значимым, определяет мысли и чувства человека, руководит его поведением;

 2. Изменения настроения: улучшение настроения, когда человек сталкивается с объектом аддикции и его ухудшение, когда объект аддикции недоступен;

 3. Рост толерантности, как необходимость всё чаще и чаще делать что-либо;

 4. Симптом отмены, когда объект аддикции недоступен, выражается в негативных эмоциях и физических симптомах, например, бессонницы;

 5. Конфликт с окружающим миром и с самим собой;

 6. Рецидив как возвращение к аддиктивному поведению после долгого периода воздержания от него (Griffiths, 2005).

В 1994 году доктор Кимберли Янг разработала специальный опросник

для определения наличия зависимости от Интернета(Young,2016) и выделила пять основных симптомы интернет-зависимости:

 1. Симптом отмены – ухудшение эмоционального самочувствия и дискомфорт, когда нет возможности использовать Интернет и улучшение настроения при выходе в Интернет.

 2. Потеря контроля над временем, проведенным онлайн, то есть невозможность его контролировать.

 3. Замена реальности Интернетом – Интернет оказывается важнее реальной жизни, и онлайн подменяет офлайн. В реальной жизни, как следствие, могут возникать конфликты с окружающим миром.

4. Толерантность – постоянный рост времени, проведенного в сети.

 5. Склонность к рецидивам – возвращение зависимости после долгих периодов воздержания от Интернета (Young, 1999).

**По мнению К. Янг, непреодолимое желание чрезмерно использовать**

Интернет развивается благодаря трём факторам:

 1. Легкая доступность информации, например, азартных или видео-игр, порнографии, приложений и социальных сетей для онлайн-общения и знакомств.

 2. Ощущение анонимности онлайн-действий и возможность их персонального контроля (например, просмотр порнографии).

 3. Ощущение доверия и особой открытости в онлайн-общении.

Механизм создания интерент аддикций

* Push уведомления и уведомления программ
* Страх незнакомства с новой информацией
* Эффект «бездонной тарелки» - «Я что-то упущу»
* Механизмы социального одобрения
* Отслеживание действий
* Феномен ноги в дверях - сначала используются маленькие просьбы, потом человек выполняет уже большие

**Профилактика и поддержка подростков и молодежи, чрезмерно использующие интернет**

• Попросите человека в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий – например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

 • Должен быть установлен не запрет, а регламент пользования интернетом (количество времени, которые можно проводить онлайн, запрет на использование сети до выполнения домашних заданий или решение важных задач).

 • Предложите заняться чем-то вместе, постарайтесь чем-то увлечь. Попробуйте перенести деятельность в Интернете в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы были не связанные с интернетом увлечения, которым можно посвящать свое свободное время.

 • Люди с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться

Без сети: постарайтесь тактично поговорить об ошибочности этого представления.

 • В случае серьезных проблем необходимо обратиться за помощью к специалисту.