

Будьте предсказуемы!

Непоследовательность в воспитании, а также чрезмерная строгость ведут к интернет-зависимости

**Авторы:**

Владимир Малыгин,
заведующий кафедрой психологического консультирования, психокоррекции
и психотерапии Московского государственного медико-стоматологического
университета имени А.И. Евдокимова, доктор медицинских наук, профессор

Елизавета Смирнова,
клинический психолог

❖ Интернет стал неотъемлемой частью жизни современных школьников, однако, по нашим данным, почти треть учащихся московских школ злоупотребляет виртуальной средой, а 4% из них имеют признаки интернет-зависимости. Эмоциональная неустойчивость, возбудимость, истощаемость, повышенный уровень тревожности, недостаточная социальная компетентность и низкий уровень стрессоустойчивости – факторы, повышающие риск интернет-зависимости. Особенности воспитания и семейных отношений оказывают значительное влияние на формирование характера и стрессоустойчивости ребенка. Родители подростка могут помочь ему справиться с трудностями социализации в сложном современном мире или, наоборот, усугубить его внутренние конфликты, снизить адаптивные возможности, тем самым способствуя формированию зависимости.

Выявлено, что в семьях подростков с интернет-зависимостью отмечается большее количество конфликтов и высокий уровень контроля со стороны родителей. Близость подростка с родителями подталкивает его выбирать адекватные формы поведения, а подростки, находящиеся в конфликтных отношениях с родителями, отказываются подчиняться указаниям взрослых, включая правила, ограничивающие использование Интернета. В свою очередь злоупотребление Интернетом ведет к усилению конфликтов с родителями и увеличивает сверхувлеченность Интернетом, тем самым формируя порочный круг.

С целью изучения того, какую роль играют особенности воспитания в семье, мы обследовали 176 школьников в возрасте от 13 до 17 лет и их матерей – 71 человек.

Испытуемые дети на основании результатов специальных тестов интернет-зависимости были разделены на 3 группы: «зависимые», «группа риска» и «контрольная группа». Родители автоматически относились к той же группе, что и их дети.

Отношения в семье анализировались с использованием опросника для родителей (Эйдемиллер Э.Г., Юстиц-

кис В. «Анализ семейных взаимоотношений» – АСВ), а также методики «Подростки о родителях» (ПоР) и проективной методики «Семейная социограмма».

Что заставляет ребенка предпочитать виртуальную реальность?

При сравнении группы зависимых и группы независимых подростков мы получили достоверные различия по шкале ВН (Воспитательная неуверенность родителя) – показатели в группе зависимых подростков выше показателей в группе независимых подростков. Эйдемиллер описывает данную шкалу следующим образом: «Воспитательную неуверенность родителя можно было бы назвать "слабым местом" личности родителя. В этом случае происходит перераспределение власти в семье между родителями и ребенком (подростком) в пользу последнего. Родитель идет "на поводу" у ребенка, уступает даже в тех вопросах, в которых уступать, по его же мнению, никак нельзя. Это происходит потому, что подросток сумел найти к своему родителю подход, нащупал его "слабое место" и добивается для себя в этой ситуации "минимум требований и максимум прав". Типичная комбинация в такой семье – бойкий, уверенный в

себе подросток (ребенок), смело ставящий требования, и нерешительный, винящий себя во всех неудачах с ним родитель. В одних случаях "слабое место" обусловлено психастеническими чертами личности родителя. В других – определенную роль в формировании этой особенности могли сыграть отношения родителя с его собственными родителями. В определенных условиях дети, воспитанные требовательными, эгоцентричными родителями, став взрослыми, видят в своих детях ту же требовательность и эгоцентричность, испытывают по отношению к ним то же чувство "неоплатного должника", что испытывали ранее по отношению к

испытуемых не демонстрируют излишней строгости в наказании собственных детей, однако в группе зависимых уровень этой строгости значимо выше, чем в группе риска (при сравнении группы зависимых и независимых подростков по этой шкале, мы можем обратить внимание, что уровень различия по нему также высок, хотя и не достигает достоверного).

Между группами независимых подростков и группой риска достоверные различия есть по шкалам З– (недостаточность требований–запретов к ребенку) и С– (минимальность санкций). По обеим шкалам родители подростков группы риска показали более высокие

В условиях непостоянной реальности, в которой в любой момент можно столкнуться с неожиданной чрезмерной строгостью, ребенок находит себе замещающий объект – виртуальную реальность, где все реакции и возможные последствия известны далеко наперед.

собственным родителям. Характерная черта высказываний таких родителей – признание ими массы ошибок, совершенных в воспитании. Они боятся упрямства, сопротивления своих детей и находят довольно много поводов уступить им».

Между группами зависимых подростков и группой риска достоверные различия есть по шкале С+ (строгость санкций (наказаний) за нарушение требований ребенком, чрезмерность санкций). Показатели группы зависимых выше показателей группы риска и группы независимых. При превышении по данной шкале мы можем говорить о приверженности родителей к применению строгих наказаний, чрезмерное реагирование даже на незначительные нарушения поведения. Однако в нашей ситуации родители всех трех групп показали результаты, значительно меньшие, чем допустимы в норме. Таким образом, мы можем говорить о том, что в целом родители всех групп

результаты. Чем выше показатель по шкале З–, тем больше у нас оснований утверждать, что в этой семье ребенку «все можно». Даже если и существуют какие-либо запреты, ребенок или подросток легко их нарушает, зная, что с него никто не спросит. Он сам определяет круг своих друзей, время еды, прогулок, свои занятия, время возвращения вечером, решает вопрос о курении и об употреблении спиртных напитков. Он ни за что не отчитывается перед родителями. Родители при этом не хотят или не могут установить какие-либо рамки в его поведении. Родители, демонстрировавшие высокий балл по шкале С– предпочитают обходиться либо вовсе без наказаний, либо применяя их крайне редко. Они уповают на поощрения, сомневаются в результативности любых наказаний.

Таким образом, мы можем говорить о том, что недостаточность запретов и наказаний приводит к модели поведения, при которой подросток



может позволить себе пребывать за компьютером слишком много времени и заниматься там непродуктивной деятельностью. Однако к формированию зависимости, так часто выражающей попытку подростка уйти от реальности, приводят, наоборот, чрезмерные санкции, накладываемые родителем на подростка. Также непоследовательность родителя в выбранной им модели воспитания ребенка оказывает негативное влияние на развитие подростка и подталкивает его к формированию аддиктивного поведения. Два эти факта позволяют нам предположить, что подросток не всегда знает, каким именно будет наказание за совершенный им поступок – и иногда наказание будет отсутствовать вообще, а иногда оно будет более тяжелым, чем заслуживает совершенный им проступок. И в условиях такой непостоянной реальности, в которой в любой момент можно столкнуться с неожиданной чрезмерной строгостью, ребенок находит себе замещающий объект – виртуальную реальность, где все реакции и возможные последствия известны далеко наперед.

Следующим этапом анализа семейных взаимоотношений стало выявление общего количества показателей, превышающих значения нормы у каждого родителя во всех трех группах испытуемых.

Было выявлено, что родители подростков, относящихся к группе зависимых и к группе риска, гораздо чаще имеют превышения по той или иной шкале. Таким образом, мы можем утверждать, что стиль воспитания родителей интернет-зависимого подростка (или склонного к формированию данного типа поведения) будет характеризоваться большим количеством дис-

гармоничных черт. У каждого родители это будут свои черты, но в подавляющем большинстве они приобретают характер чрезмерных. Их усиливает неуверенность родителя в выбранной им стратегии воспитания и непоследовательность в системе наказаний: то чрезмерность, то недостаточность.

Потворствование, ситуация, когда ребенок до некоторой степени разделяется функциями партнера одного из супругов, непоследовательность в стратегии воспитания, общая неуверенность в правильной модели поведения при общении с ребенком и чрезмерно низкое количество требований и запретов – черты стиля родительского воспитания, при котором существует риск формирования интернет-зависимого поведения. Эти особенности должны учитываться специалистами при работе с семьями, в которых у подростка наблюдается склонность к возникновению или уже сформировано данное нарушение поведения.

Безнаказанность и незащищенность

Получить более полную картину особенностей семейного воспитания стало возможным благодаря применению методики ПоР (подростки о родителях).

Выяснилось, что в семьях интернет-зависимых подростков родители часто демонстрируют черты амбивалентности в воспитании детей: при потакании и отсутствии диктата со стороны родителей оказывается высоким уровень критики, высказываемой в адрес подростка, при низком уровне запретов оказывается высоким уровень наказаний. Родители демонстрируют неустойчивость стиля воспитания и страдают от воспитательной неуверенности. Непредсказуемость модели поведения, которую выберет родитель

в тот или иной момент времени, может привести ребенка к потребности искать замещающий объект своей привязанности, способный дать ему ощущение стабильности и безопасности. Интернет-деятельность в этом смысле оказывается удивительным сочетанием постоянства и столь привычной ребенку нестабильности.

Для получения представления об образе семьи, сформированного у

щищенность, так как рядом с ним нет человека, который способен принять волевое решение и нести за него ответственность. Ребенок, поставленный в такие условия, преждевременно вынужден принимать значимые для себя решения без возможности разделить с близким взрослым ответственность за последствия. Кроме того, данная система не дает ребенку модели истинно взрослого и ответственного поведения,

В ситуации, когда родитель лишен своего авторитета, ребенок не только чувствует безнаказанность и право принимать самому решения, но и незащищенность.

подростков и их родителей, мы проанализировали результаты методики «Семейная социограмма». Никто из зависимых подростков не указал на нормальную иерархию в системе «дети+родители». В группе зависимых гораздо чаще, по сравнению с представителями обеих других групп, встречались примеры горизонтальной иерархии, а также полного ее отсутствия. В группе зависимых чаще отмечались и другие формы дисгармоничных отношений в семье, по сравнению с другими группами велик процент детоцентрированных социограмм.

Таким образом, мы можем говорить, что не только факт наличия или отсутствия иерархии, но и характер семейной иерархии играет роль при формировании интернет-зависимого поведения. Данное наблюдение сочетается с результатами методики АСВ, в которых было описано, что родители зависимых подростков чаще наделяют детей некоторыми функциями партнера. Кроме того, нарушения в системе требований—запретов—наказаний могут быть одним из последствий отсутствия четкой иерархии в семье.

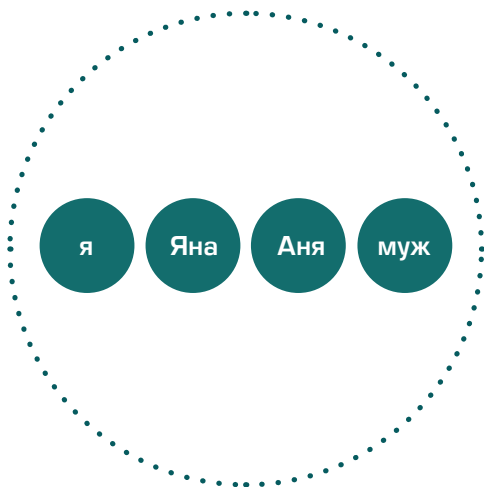
В ситуации, когда родитель лишен своего авторитета, ребенок не только чувствует безнаказанность и право принимать самому решения, но и неза-

характеризующегося не только правами (например, правом наказывать), но и обязанностями (например, проследить, чтобы каждый справлялся со своими задачами и вовремя прийти на помощь, обеспечить поддержку и передать нужный опыт). Выросший в такой системе подросток оказывается уязвим перед зависимостью, так как, с одной стороны, он не признает авторитета родителя, сказавшего ему, что определенное поведение является нежелательным, а с другой — подросток не осознает, что у любого поступка есть последствия.

Однако наиболее интересные результаты дало сравнение оценки ребенком близости между родителями, им и сиблингами и оценкой тех же параметров глазами родителей. Было выявлено, что представления детей совпадают с представлениями родителей примерно в 23–24% случаев в каждой



Семейная социограмма матери интернет-зависимого подростка



Семейная социограмма интернет-зависимого подростка



из групп. Однако характер различий в представлениях родителя и ребенка в каждой группе оказался особенным. Так, в группе зависимых родители чаще считают другого сиблинга ближе, чем испытуемого ребенка, или ребенок оценивал себя ближе к родителю, в то время как тот указывает детей на одном расстоянии. В контрольной группе все наоборот: с большей частотой встречаются ситуации, когда родитель оценивает ребенка ближе к себе, чем он сам себя оценивал. В группе риска испытуемые демонстрируют промежуточные показатели между результатами группы зависимых и контрольной группы.

Таким образом, мы можем утверждать, что сам по себе факт наличия различий в восприятии уровня близости между членами семьи, родителем и ребенком подросткового возраста, является нормальным. Однако характер этих различий отличается в контрольной и экспериментальной группах.

Получается, что в контрольной группе мать готова давать ребенку больше внимания, близости и поддержки, чем ему требуется, в то время как в экспериментальной группе подросток нуждается в большей близости с матерью, чем она готова ему предоставить. Ситуация, складывающаяся в контрольной группе, сочетается с возрастными

нормами для подросткового возраста — ребенок достаточно созревает, чтобы предпринимать первые попытки отделения от семьи. При этом он все еще нуждается в материнской поддержке и участии. Ситуация, складывающаяся в экспериментальной группе, говорит об инфантильности интернет-зависимых подростков — они не готовы пройти процесс сепарации от родительской семьи и всячески стремятся к поддержанию связи с матерью.

Фрустрация потребности в близости приводит к потребности подростка находить замещающий объект привязанности, в случае наших испытуемых — Интернет.

Проведенное исследование позволило нам выявить ряд особенностей образа семьи и стиля воспитания в семьях интернет-зависимых подростков, а также сравнить данные показатели с представлениями их матерей. Обе эти задачи впервые ставились перед исследователями, что открывает большой простор для интерпретаций. Однако полученные данные наглядно говорят о том, что семьи интернет-зависимых подростков обладают особенностями, коррекция которых должна быть одной из первых мишеней терапии зависимого подростка в рамках семейной системной терапии.