



## **Введение**

Во введении в данной работе определена актуальность, объект, предмет, цели, задачи, гипотеза и методы исследования. Также отображены степень научной разработанности темы, понятия, ее теоретическая основа и практическая значимость в нашей жизни.

Интернет-аддикция (или зависимость) – это форма психического расстройства, которая сопровождается множеством проблемных поведенческих реакций и заключается в потере человеком контроля над собой и неспособности вовремя выйти из сети. Желание находиться в интернете становится постоянным и неуправляемым, иногда зависимый человек проводит за компьютером недели, жертвуя на сетевой алтарь даже часы своего сна.

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться два американца: клинический психолог Кимберли Янг и психиатр Айвен Гольдберг. Интернет-зависимость широко распространенное явление в подростковом возрасте. В наше время интернет доступен каждому школьнику, и это пугает, так как информации в нем — неограниченное количество — игры, социальные сети, быстрая передача данных, поиск нужной информации, общение, покупки, оплата услуг, кино — все это современные достижения нового поколения. Но за всей этой прелестью, помогающей нам учиться, работать, развиваться, скрывается обратная сторона ситуации — безмерный интерес к интернету, постепенно разрушающий физическое и психическое здоровье человека. Появляется одна из главных проблем человечества — интернет-зависимость.

Актуальность исследования связана с ростом интернет-зависимости у подростков. Данное зависимое поведение относится к не химической аддикции, а ее формирование происходит намного быстрее, чем формирование других видов зависимого поведения. Хотя в этой области проведено много исследований, следует отметить, что их недостаточно, для раскрытия всех аспектов этой проблемы. Подростки являются основной категорией интернет-зависимых людей. Поэтому тема интернет-зависимости является актуальной в настоящее время и данная возрастная группа выбрана не случайно.

Объект исследования: интернет-зависимость как психологический феномен.

Предмет исследования: психологические характеристики эмоционально-волевой, мотивационной и коммуникативной сфер личности интернет-зависимых подростков 15-16 лет.

Цель исследовательской работы: изучить возникновение и развитие интернет-зависимости у подростков, составить программу-рекомендацию по ее коррекции и профилактики.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ проблемы интернет-зависимости у подростков.
2. Выявление уровня зависимости у школьников, с высокими показателями интернет-зависимости.
3. Выявление личностных особенностей интернет-зависимых подростков.
4. Разработка и апробация индивидуальной психологической консультации по проблеме психологической коррекции интернет-зависимого поведения у подростков старшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: Наиболее значимыми индивидуально — психологическими факторами провоцирующими развитие интернет-зависимости в подростковом возрасте являются : повышенная личностная тревожность, а также расхождение между актуальным и идеальным «Я» в структуре самосознания подростков.

### **Методы исследования**

- Теоретический: анализ отечественной и зарубежной литературы.
- Эмпирический: комплекс методов, обеспечивающий достоверность полученных результатов и обоснованность выводов: тестирование, беседа, наблюдение.
- Метод статистической обработки результатов: количественный и качественный анализ эмпирических данных, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 1 города Энгельса, Саратовской области, с целью изучения интернет-зависимости у подростков. В исследовании приняли участие ученики 10 класса (15-16 лет), в количестве 28 человек (14 девочек и 14 мальчиков).

Структура работы определяется целью и задачами исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

### **Основное содержание работы**

**В первой главе** работы изучены теоретические основы понятия феномена интернет-зависимости у подростков, индивидуально-психологические детерминанты склонности к аддиктивному поведению, а также подходы к диагностике и коррекции личностных детерминант, вызывающих интернет-зависимость в подростковом возрасте.

**Во второй главе** приведено экспериментальное исследование индивидуально-психологических факторов развития интернет-зависимости в подростковом возрасте.

В работе описаны организация и методы исследования, произведен анализ результатов исследования и корреляционный анализ Спирмена. Сделаны выводы и разработаны рекомендации, по психологической коррекции интернет-зависимости у подростков. Интернет-зависимость широко распространенное явление в подростковом возрасте. В наше время интернет доступен каждому школьнику, и это пугает, так как информации в нем — неограниченное количество — игры, социальные сети, быстрая передача данных, поиск нужной информации, общение, покупки, оплата услуг, кино — все это современные достижения нового поколения. Но за всей этой прелестью, помогающей нам учиться, работать, развиваться, скрывается обратная сторона ситуации — безмерный интерес к интернету, постепенно разрушающий физическое и психическое здоровье человека. У подростков часто возникают специфические социально-психологические характеристики, наличие которых определяется как возрастными особенностями молодёжи, так и тем, что их жизненная позиция, взгляды на мир, социум находятся в состоянии становления, формирования. В этом смысле именно в подростковом возрасте возникают проблемы с интернет-зависимостью.

По ходу эксперимента, на основании комплексной диагностики, интерпретации результатов и корреляционного анализа, подтвердилась гипотеза исследования о том, что наиболее значимыми индивидуально-психологическими характеристиками провоцирующими развитие интернет-зависимости в подростковом возрасте являются: повышенная личностная тревожность, а также расхождение между актуальным и идеальным «Я» в структуре самосознания подростков. Во всей выборке обнаружена взаимосвязь интернет-зависимости с тревожностью, с различиями по авторитарному и дружелюбному типу межличностных отношений.

Также была выявлена взаимосвязь тревожности с различиями по агрессивному, подозрительному и альтруистическому типу межличностных отношений. Таким образом, мы выяснили, что расхождение значений актуального и идеального «Я» по агрессивному, подозрительному и альтруистическому типу межличностных отношений опосредовано влияет на компьютерную зависимость через тревожность. Интернет дает подростку все те эмоции, которые не всегда предоставляет жизнь. Он помогает справиться с тревогой, дает выход избыточной жизненной силы, отдых и разрядку, стремление к главенству, компенсацию вредных побуждений, восполнение монотонной деятельности, упражнение в самообладании, удовлетворение невыполнимых в реальной обстановке желаний. В интернете подросткам хорошо. Они сильные, смелые, успешные. Есть и другой важный аспект, например, подросток в виртуальной игре получает власть над миром, практически не прикладывая усилий, используя лишь в качестве аналога волшебной палочки компьютерную мышь. В основном состояние интернет-зависимости дезадаптирует подростков, выбивает из жизни, причем таким образом, что у него не остается других интересов, кроме сети. Ребенок уже не может без нее жить. Она становится доминантной, поэтому можно сказать, что интернет-зависимость – своеобразный вид наркомании. Чрезмерное увлечение интернетом стало одной из актуальных проблем начала третьего тысячелетия. У них формируется влечение, с которым сами они уже не всегда способны справиться. Их поведение отличается неадекватностью реакции на различные жизненные ситуации, так как реальный мир управлению с помощью нажатия на клавиши не поддается. Появляется раздражительность, агрессивность, импульсивность, быстрая утомляемость, неспособность переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, нарушается сон, пропадает желание общения с кем-либо. Общее развитие такого ребенка замедляется. Если подросток зависим от интернета, то, как правило, он не может контролировать время, проводимое за компьютером,

лжет, скрывает вид занятий, который выполнял, переоценивает роль интернета в своей жизни. Подростки ощущают депрессию и тревогу, когда что-либо или кто-либо мешает его планам «посидеть» в интернете. Интернет является одним из способов так называемой «аддитивной реализации», то есть ухода от реальности. «Выныривая» из виртуального мира в реальный, дети и подростки испытывают дискомфорт, ощущают себя маленьким, слабым и незащищенным в агрессивной среде. И желают как можно скорее вернуться туда, где они победители. Как раз это большое различие между реальным и идеальным мы увидели при интерпретации теста Т. Лири. Интернет, в настоящее время, стал для многих подростков важнее учебы, хобби, увлечений, общению или встречами с друзьями. Они привязывают подростка к несуществующим объектам, мешая получать удовольствие от общения с окружающими людьми.

В результате, у некоторых ребят отмечается отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации и коммуникациях. И это притом, что умственный коэффициент у таких детей, как правило, высок. Поэтому очень важно своевременно оказать помощь таким детям, чтобы скорректировать их поведение, способствующее выходу из интернет-зависимости, что в дальнейшем отразится на качестве жизни, сделав ее более интересной, здоровой и счастливой.

Зависимость от интернета - одна из важнейших проблем нашего времени. Но полностью оградить от него ребенка или подростка невозможно. Одним-единственным в настоящий момент испытанным методом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютера - это завлечь его в процессы, не связанные с интернетом, чтобы виртуальная реальность не стала заменой действительности. Продемонстрировать подрастающему человеку, что имеется множество увлекательных методов свободного времяпровождения кроме, которые не только лишь дают возможность пережить острые ощущения, но кроме того упражняют тело и нормализуют психическое состояние.

Виртуальная реальность это невещественное влияние, условность параметров и эфемерность, это не есть жизнь, это лишь второстепенная часть жизни, это параллельный, но не главный процесс. Нет смысла пренебрегать компьютерными возможностями, следует их применять по мере потребности, а развлечения в виде компьютерных игр, социальных сетей следует сопрягать с действительными активными действиями в реальном мире. Подобным способом, были обнаружены социально-психологические нюансы появления, формирования и развития компьютерной зависимости у подростков. Факторы, предрасполагающие к компьютерной зависимости: неправильное воспитание в семье, неудовлетворенные потребности подростка, значительные расхождения актуального и идеального «Я», повышенная личностная тревожность и другие индивидуальные характеристики подростка. Знакомство с отечественным и зарубежным опытом построения и функционирования воспитательных систем, интернет-зависимости подростков убедило в том, что для коррекции нужно применять комплексный системный подход. На основании полученных данных, в результате комплексной диагностики зависимых и независимых от интернета подростков, можно сделать следующие выводы: одной из наиболее значимых причин провоцирующих пребывание подростка в интернете является повышенная личностная тревожность, но которая может быть и следствием прибывания ребенка в сети. Выход из виртуального пространства для интернет-зависимого подростка может считаться не безопасным, и как реакция на это- повышение личностной тревожности. Снятие тревожности является важным, но недостаточным компонентом работы. На втором этапе коррекционной работы необходимо проработать соотношение между «Я» актуальным и «Я» идеальным, в сознании каждого подростка. Для этого разработан план - рекомендации для проведения индивидуальных и групповых занятий, с выполнением различных техник и упражнений. При активной работе подростка, его желания и готовности участвовать в процессе коррекции зависимого поведения, результат будет положительный.



Также очень важным в коррекционной работе является проработка стилей воспитания в семье интернет-зависимых детей, так как это может являться первичной причиной возникновения аддикции. Профилактика и коррекция интернет-зависимого поведения в основе своей должна учитывать как особенности личных индивидуально-психологических характеристик, способствующих формированию зависимости, так и микросоциальную среду, в частности семью, оказывающую значительное влияние на те или иные свойства характера подростка.

Задачи программы профилактики и коррекции интернет-зависимости:

1. Предоставление информации несовершеннолетним и их ближайшему социальному окружению о негативных последствиях интернет-зависимости.
2. Формирование позитивных установок среди подростков, призывающим к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.
3. Развитие психологических навыков необходимых для формирования личной ответственности за свое поведение.

Принципы реализации программы:

1. Принцип доступности (соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям участников);
2. Принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход);
3. Принцип разносторонности воздействий (основан не только на психолого-педагогической коррекции учебной деятельности и досуга несовершеннолетнего, но и на включении его в общественную деятельность, коррекцию взаимоотношений в семье);

4. Принцип деятельностного подхода (через систему мероприятий участники включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого);

5. Принцип комплексности, системности и последовательности.

Структура программы

В зависимости от основных объектов профилактического и коррекционного воздействия, можно выделить следующие направления работы:

- работа с подростками;
- работа с родителями.

Работа с несовершеннолетними включает в себя:

- диагностику по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой зависимости (Тест интернет- зависимости К. Янг и тест Л.Н. Юрьвой, Т.Ю. Больбот на выявление компьютерной зависимости учащихся ) ;
- индивидуальное консультирование подростка и членов его семьи;
- групповые занятия для подростков «Живое общение» (для подростков 15–17 лет);
- арт-терапию для реализации творческого потенциала учащихся (для подростков 15–17лет) развития навыков общения, коммуникаций, взаимодействий, установление границ, работа со своим состоянием и ресурсом.

Работа с родителями – включает в себя:

- тематические выступления на родительских собраниях;
- индивидуальное (семейное) консультирование родителей по вопросам и проблемам, связанных с интернет-зависимостью.

Программа-рекомендация профилактики и психологической коррекции интернет-зависимого поведения, включает в себя следующие блоки.

1. Родительская компетентность в области интернет-зависимого поведения.
2. Понятие о стилях воспитания, формирующие зависимое поведение.
3. Интернет-зависимое поведение, как нарушение адаптации, неспособность (невозможность) подростку приспособиться к социальной среде в силу особенностей своего характера.

Стили поведения при злоупотреблении интернетом.

- Чего делать нельзя: наказывать, отключать интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.
- Что надо делать: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.
  - К кому обращаться: требуются обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств); совместная психо-коррекционная работа врача-психотерапевта и психолога, в том числе по разрешению семейных конфликтов; помощь школьного психолога по адаптации подростка в школе.

2. Групповая и индивидуальная психокоррекция эмоциональной сферы подростков. Подростки, страдающие интернет-зависимостью, имеют нарушения в эмоциональной сфере, которые выражаются в неумении выражать, осознавать и проживать чувства, а также подавлении эмоций. Подросток, который испытывает сложности в выражении своих эмоций, будет избегать ситуаций, где может чувствовать дискомфорт, трудности в контактах, и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, — например, через интернет. Все эти проявления требуют психологической коррекции, как в индивидуальном режиме, так и в групповой форме.

Целью предлагаемых в программе упражнений является стимулирование пробуждения и развития желаемых чувств и освобождение от нежелательных. Важно ничего не навязывать человеку, а опираться на его желания, актуальные на данном этапе развития.

3. Развитие коммуникативных навыков. Для подростка большое значение имеет социальная жизнь, оценка окружающих, принадлежность к группе, авторитет среди ровесников и взрослых. Подростков, склонных к интернет-зависимости, у которых отмечаются сложности в установлении и поддержании контактов, необходимо обучать новым для них формам взаимодействия с окружающими, помогать в формировании отношений в реальном мире. С этой целью проводятся групповые занятия, тренинг коммуникативных навыков для подростков с интернет-зависимостью.

При комплексном системном подходе, при условии желания и готовности подростка изменить свою жизнь, избавиться от интернет-зависимости- это возможно. Эта зависимость поддается коррекции и лечению. В своей практической деятельности я буду апробировать данную методику для психологической коррекции интернет-зависимости у подростков.