

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии
Кафедра психологии образования

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки: 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование.

Профиль «Психология образования»

Квалификационная работа

допущена к защите

зав.кафедрой _____ Н.Н.Васягина
подпись

«28» _____ февраля _____ 2020 г.
дата

Руководитель ОПОП:

_____ Н.Н.Васягина
подпись

Исполнитель:

Сажина Е.Н., студент

ПСО-1501z заочного отделения

подпись

Научный руководитель:

Герасименко Ю.А.,
к.п.н., доцент кафедры
психологии образования

подпись

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Психолого-педагогическая характеристика аддиктивного поведения в подростковом возрасте	7
1.1. Характеристика аддикций и аддиктивного поведения	7
1.2. Особенности аддиктивного поведения в подростковом возрасте	13
1.3. Особенности компьютерной интернет-зависимости.....	30
1.4. Методы и приемы профилактики аддиктивного поведения	39
Глава 2. Изучение компьютерной интернет зависимости подростков ..	489
2.1. Программа исследования	489
2.2. Методы и методики исследования.	50
2.3. Комплексная диагностика компьютерной зависимости обучающихся 9 классов.....	545
2.4. Программа профилактики компьютерной зависимости подростков	68
2.5. Эффективность программы профилактики интернет-зависимого поведения	778
Заключение	84
Список литературы	88
Приложения	93

Введение

Актуальность темы исследования определяется с тем, что взросление детей в современном обществе, с одной стороны, как правило, протекает в достаточно благополучных социальных условиях (отсутствие голода, военных конфликтов, массовой безработицы и др.), с другой стороны, связано со множеством новых рисков и опасностей, которые подчас были неизвестны детям других поколений в их периоды взросления. Одной из таких опасностей является активно развивающаяся информатизация и цифровизация общественной жизни.

Современные информационные технологии, в т.ч. связанные с глобальной сетью Интернет, активно проникают в жизнь современного общества и наиболее пагубно действуют на детей и подростков. Общение в интернете, виртуальная жизнь в социальных сетях становятся для многих представителей подрастающего поколения единственной значимой формой социальных коммуникаций, социального взаимодействия. Как следствие, происходит фрустрация личных связей, живого общения, непосредственного взаимодействия с друзьями и близкими людьми. Результатом этого в конечном итоге могут становиться серьезные поведенческие аддикции, которые в крайней своей форме могут приводить подростков и к крайней социальной изоляции, и к системным расстройствам психики, и к суицидам. Одна из наиболее острых, хотя пока малоизученных поведенческих аддикций такого рода – это компьютерно- и интернет-зависимое поведение.

Интернет стал реальностью нашей социальной жизни сравнительно недавно. Сперва его появление было воспринято очень положительно, поскольку интернет существенно расширил возможности для коммуникации между людьми, для поиска информации, сократил многие барьеры в общении между людьми из разных стран и с разных континентов. Однако со временем выяснилось, что интернет «затягивает» людей и при неумении ограничивать свое пребывание в интернете он способен приводить к самым

различным негативным последствиям – от психологического привыкания к нему до агрессивного поведения, тревожности, невротических расстройств, тяжелых физических, психологических и социальных последствий (в виде социальной изоляции, редукции социальных навыков и др.)

Проблема компьютерной интернет-зависимости особенно остра в подростковом возрасте. Подростки являются одной из самых уязвимых групп риска с точки зрения развития интернет-зависимости, поскольку появление у них признаков интернет-зависимости несет в себе угрозу для их способности завершить личностное развитие и достичь психологической зрелости.

Формированию интернет-зависимого аддиктивного поведения у подростков способствуют различные факторы, как внешние, так и внутренние. Социальное неблагополучие в семье, отсутствие внимания, поддержки, живого участия в жизни подростка со стороны родителей, других значимых близких, конфликты со сверстниками, неспособность выстроить дружеские связи и отношения и многое другое – эти и многие другие факторы способствуют потере подростком чувства безопасности, защищенности. В результате возникает реальная проблема страха перед действительностью. Этот страх порождает у многих подростков стремление уйти от реальности. В большей степени этому страху подвержены подростки с низкой переносимостью трудностей и низкими адаптационными способностями. В поисках защиты от напряжения, дискомфорта, стресса такие подростки часто выбирают для себя стратегии аддиктивного поведения.

Ключевым в интернет-зависимом аддиктивном поведении является понятие «зависимость». С психологической и социальной точки зрения этим понятием определяют «патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо» [34, с.125].

В психологии и смежных областях знаний – психиатрии, психотерапии – психологическую зависимость разного рода принято обозначать термином аддикция. В психологии термин аддикция (от лат. *addictus* – «слепо

преданный, полностью пристрастившийся к чему-либо, обреченный, порабощенный, целиком подчинившийся кому-либо» и от англ. addiction – «склонность, пагубная привычка, зависимость») [34, с.7] за последние годы претерпел существенные изменения. Аддикция, или аддиктивное поведение – это «порабощающая форма поведения, часто отрицаемая самим ее носителем» [7, с.4].

Степень изученности проблемы. Изучению аддикций и аддиктивного поведения посвящены работы зарубежных и отечественных авторов (М.В. Бредихина, А.В. Гоголева, Н.П. Захаров, С. Коринн, Ц.П.Короленко и Н.В. Дмитриева, В. Лебедько и О. Баранник, В.Д.Менделевич, В.Д. Москаленко, С.Ф. Смагин, Г.В. Старшенбаум, Н.П.Фетискин и др.). Эти авторы определяют аддиктивное поведение как одну из «форм деструктивного, отклоняющегося поведения, которая выражается в уходе от реальности путем изменения психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, например, компьютере, играх» [2, с.5]. В настоящее время наиболее разработанными являются концепции алкогольной и наркотической зависимостей подростков. Что же касается компьютерной интернет-зависимости, т.е. патологического пристрастия к интернету – то это сегодня один из наиболее распространенных, но и один из наименее изученных видов нехимической аддикции.

Объект исследования – аддиктивное поведение в подростковом возрасте.

Предмет исследования: вторичная профилактика аддиктивного компьютеро- и интернет-зависимого поведения подростков в условиях общеобразовательной организации

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать программу профилактики аддиктивного компьютеро- и интернет-зависимого поведения подростков

Исходя из определения цели, объекта и предмета в исследовании были поставлены **задачи**:

- 1) анализ психолого-педагогической литературы по проблеме аддикций и аддиктивного поведения в подростковом возрасте;
- 2) теоретически определить методы и приемы вторичной профилактики аддиктивного поведения;
- 3) провести прикладное исследование компьютерной зависимости у подростков;
- 4) разработать профилактическую программу для компьютеро-зависимых подростков;
- 5) дать оценку эффективности представленной программы профилактики интернет-зависимого поведения подростков.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что профилактика интернет-зависимости у подростков будет успешной при условии определения признаков аддикции и разработки специальной программы вторичной профилактики с элементами коррекционной работы.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие **методы исследования**: анализ научной литературы, сравнение, обобщение, социологический метод (метод опроса), статистический метод обработки количественных данных, а также табличный и графический метод интерпретации результатов исследования.

Практическая значимость: Разработана программа профилактической работы с подростками, которая будет полезна специалистам образовательных организаций, в т.ч. психологам, классным руководителям, социальным педагогам, а также родителям и всем заинтересованным лицам.

Структура работы отвечает поставленным задачам, включает в себя введение, две главы основной части, заключение, список использованных источников и литературы, а также два приложения.

Глава 1. Психолого-педагогическая характеристика аддиктивного поведения в подростковом возрасте

1.1. Характеристика аддикций и аддиктивного поведения

Одной из важнейших социальных опасностей является аддиктивное поведение людей. Корни формирования такого поведения уходят в детство, в подростковый возраст, именно поэтому педагоги и психологи должны уделять проблеме поведенческих аддикций повышенное внимание.

В основе понятия «аддиктивное поведение» лежит термин «аддикция». Как отмечают исследователи, «термин «аддикция» первоначально применялся для обозначения поведения людей с химической зависимостью. И только при дальнейшем изучении зависимости под аддикцией стали понимать специфическое поведение, в развитие которого участвуют как социальные условия раннего развития, так и психологические особенности человека» [3, с.32].

Сегодня исследователи понимают аддикцию как зависимое «поведение, характеризующееся стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, с целью получения интенсивных эмоций (Б.Д.Карвасарский, Ц.П.Короленко)» [11, с.8].

В современной психологии сложилось понимание того, что аддикции в поведении людей очень многообразны, но все они в конечном итоге имеют нечто общее, некоторые сквозные компоненты. Зарубежные авторы Р. Браун и М. Гриффитс в конце 1990-х годов выявили шесть базовых компонентов, универсальных для всех вариантов аддикций:

- особенность, «сверхценность» (salience),
- изменения настроения (mood changes),
- рост толерантности (tolerance),

- симптоматика отмены (withdrawal symptoms),
- конфликт с окружающими и самим собой (conflict),
- рецидивность (relapse) [9].

Исследования показывают, что все разнообразные виды аддикций характеризуются общностью нейробиологии.

Доклинические и клинические исследования показали, что основной биологический механизм любых аддиктивных расстройств связан с обработкой сигналов, поступающих в систему награды по цепочке: вентральная область покрышки – прилежащее ядро – орбитальная лобная кора. В вентральной области покрышки содержатся нейроны, которые высвобождают дофамин в прилежащее ядро и орбитальную лобную кору.

Считается, что в основе любой аддикции лежат нарушения дофаминергической передачи в системе награды. Недостаток дофамина приводит к поиску веществ или действий (азартные игры, наркотики), при котором происходит высвобождение дофамина и возникает ощущение удовольствия. Исследования семей лиц, страдающих аддикциями, выявили, что среди их родственников первой степени родства значимо более высок уровень потребления алкоголя и других ПАВ, а также существенно чаще присутствуют депрессии и другие психические расстройства, чем у контрольной группы.

В настоящее время существует различие в понимании аддикций западными и российскими учеными. Зарубежные авторы, как правило, под аддиктивным поведением понимают химические аддикции, т.е. злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость.

В отличие от зарубежных авторов отечественные исследователи (Ц.П. Короленко, Н.А. Сирота, Н.А. Шилова и другие) придерживаются более широкой трактовки аддикций. Они рассматривают аддиктивное поведение как одну из форм деструктивного, отклоняющегося поведения

(девиации), которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством как приема некоторых веществ (химические аддикции), так и постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности (нехимические аддикции), что сопровождается развитием интуитивных эмоций.

Таким образом, в России в круг аддикций включаются как различные формы химических зависимостей, так и широкий круг нехимических, сугубо поведенческих аддикций. Нехимическими (поведенческими) называются аддикции, где объектом зависимости становится какая-либо форма влечения или поведенческий акт, а не психоактивное вещество.

В отечественной специальной литературе существуют различные классификации аддикций. Одним из первых свою классификацию предложил Ц.П. Короленко, разделив непосредственно химические и нехимические аддикции.

К последним он отнес азартные игры (гемблинг), аддикции отношений, сексуальные, любовные аддикции, аддикции избегания, работоголизм, аддикции к трате денег, ургентные аддикции.

Кроме того, Ц.П. Короленко выделил т.н. промежуточные аддикции, к которым отнес аддикции к еде – переедание и голодание. Промежуточными они являются потому, что при их развитии задействуются не только поведенческие, но и собственно биохимические механизмы (рисунок 1).

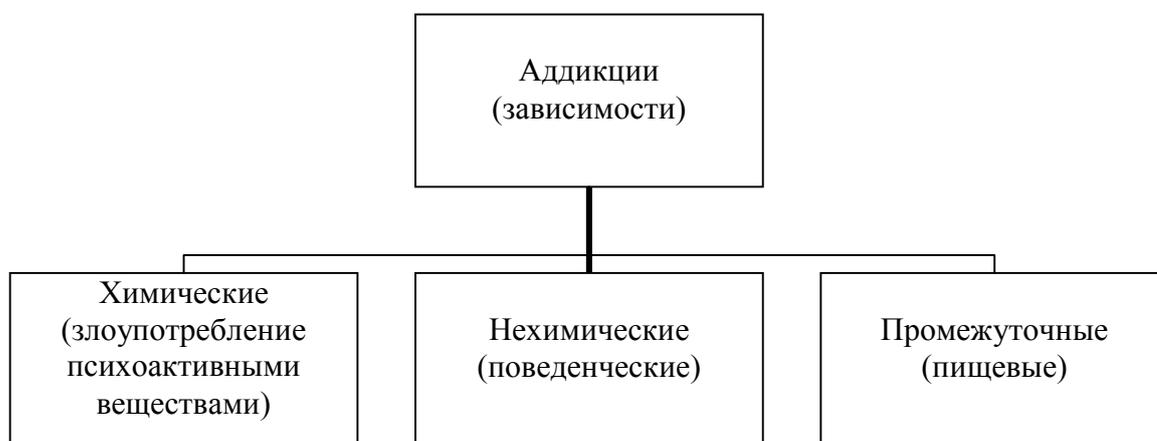


Рисунок 1 – Типы аддикций по Ц.П. Короленко [9]

Благодаря исследованиям Ц.П. Короленко и других отечественных ученых в последние годы перечень ставших уже почти «традиционными» т.н. химических аддиктивных расстройств (алкоголизм; наркомания; токсикомания; табакокурение) значительно расширился за счет выделенных новых форм нехимических поведенческих аддикций, таких как: работоголизм (эргопатия); сексуальные аддикции; компьютерные аддикции (зависимости); Интернет-аддикции; гэмблинг (патологическая склонность к азартным играм; от английского «gamble» – азартная игра) и др.

Важно отметить, что сегодня перечень классифицируемых поведенческих аддикций все время расширяется. В последние годы стали выделять группу т.н. технологических аддикций [39], куда наряду с компьютерными и интернет-зависимостями относят также аддикцию к просмотру телевизионных передач («телеаддикцию»), аддикцию к мобильным телефонам и другие, связанные с использованием современных технологий.

Некоторые авторы как особый род аддикций описывают также аддикции упражнений (спортивные аддикции) [38; 41], духовный поиск, «состояние перманентной войны» [22, с.287-291], синдром Тоада или зависимость от «веселого автовождения» (Joy riding dependance) [40].

Можно говорить о том, что на сегодняшний день непреложным фактом стало утверждение о том, что аддикции и аддиктивное поведение могут формироваться не только вследствие потребления психоактивных веществ, но и в силу существования у людей широкого круга зависимостей иного, нехимического ряда.

Опасность аддиктивного поведения заключается в том, что оно деструктивно по своей природе. Деструктивность аддиктивного поведения заключается в первую очередь в том, что такой способ существования резко нарушает адаптацию человека как в социальном, так и в биологическом плане. Характерным свойством аддикций, или аддиктивного поведения, является то, что они поработщают человека, подчиняют его волю и сознание.

Не случайно аддиктивное поведение иначе называют порабощающей формой поведения, часто отрицаемой самим ее носителем.

Аддиктивное поведение является выражением черт личностной зависимости от внешних условий. Оно развивается в том случае, если личность не является самодостаточной и нуждается в получении извне какого-то вещества, энергии или информации. Таким видит предпосылки формирования аддикции И.Д.Даренский [8, с.33].

Стремление к получению стимулов извне формирует у человека стремление к уходу от реальности, и такое стремление, по мнению отечественных ученых, также является одним из типологических, существенных свойств любого аддиктивного поведения. Именно оно лежит в корне проблемы аддикции. Л.Г.Леонова и Н.Л. Бочкарева в связи с этим утверждают, что уход от действительности дает аддикту иллюзию безопасности и восстановления эмоционального равновесия. В ситуации, когда аддикту не удается обнаружить в окружающей его реальности какие-либо сферы деятельности, которые могут его увлечь, выбор аддиктивного поведения становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью.

В современной зарубежной и отечественной литературе существует целый ряд исследований, посвященных проблемам формирования и развития различных видов аддиктивного поведения. В частности, этими проблемами занимаются С.Н. Буранов, А.Е. Войскунский, Л.А. Журавлева, М.С. Иванов, М.Коллинз, О.М. Овчинников, А. Фернхейм, Л.К. Фортова, В.Н. Чернышова, К. Янг и др. авторы.

В работах ученых можно встретить различные подходы к пониманию ключевых причин развития аддикций. В рамках современной российской аддиктологии ведущее значение отводится личностным особенностям аддиктов, в частности, наличию у человека определенного личностного дефицита. Осознавая наличие у себя определенного «дефекта», дефицита, аддиктивная личность пытается смягчить это каким-то «добавлением»,

«дополнением», которое позволяет компенсировать ей ощущение отсутствия значимых качеств и свойств, дает необходимое внешнее дополнение в той области, в которой наблюдается недостаток, дает возможность преодолеть характерологический внутренний дисбаланс. Вне таких действий у человека возникает состояние психофизического дискомфорта, может происходить актуализация психологической декомпенсации и личностного дефицита, а также их углубление вследствие возникновения нервно-психических расстройств.

Таким образом, отечественные ученые считают, что аддикции возникают у т.н. дефицитарных личностей как свидетельство психологической декомпенсации. Суть аддиктивного поведения заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности и восстановления равновесия.

Однако аддикция, приходящая на смену (взамен) существующему личностному «дефекту», не является решением внутренних личностных проблем человека и не выводит его из состояния стресса и личностного дефицита. Наоборот, она провоцирует систематическое повторение действий, лишенных целесообразности и реального приспособительного значения, способствует снижению социальной адаптации и в конечном итоге может приводить к полной дезадаптации.

Таким образом, аддикция представляет собой серьезную угрозу социальному благополучию человека. Значительный ущерб наносится межличностным отношениям. Кроме того, в целом ряде случаев аддикции опасны для здоровья (физического и психического), причем как самих аддиктов, так и тех, кто их окружает.

Однако справиться с аддикцией, ведя работу только с аддиктивной личностью, невозможно, поскольку аддикции, хоть и имеют глубоко личностные корни, тем не менее «расцветают», как правило, на фоне определенного социального неблагополучия. Доказано опытом, что развитию

аддикций способствуют проблемные жизненные ситуации. Нередко всплеск поведенческих аддикций наблюдается в кризисные периоды развития общества, когда существует множество сложных социально-экономических проблем, велик риск разочарований, крушения идеалов, конфликтов в семье и на производстве, утраты близких, резкой смены привычных стереотипов.

Современная эпоха способствует развитию аддикций, поскольку в наше время происходит очень стремительное нарастание изменений во всех сферах общественной жизни. Современному человеку приходится принимать все возрастающее количество решений в единицу времени. Как следствие, многократно возрастает нагрузка на системы адаптации личности. Когда они не справляются, а также, когда есть внутренние предпосылки для развития зависимостей, расцветают аддикции. Одной из самых опасных является наркомания.

1.2. Особенности аддиктивного поведения в подростковом возрасте

Как отмечают исследователи, «в настоящее время весьма остро стоит вопрос о сохранении психического здоровья детей и молодежи» [4, с.93]. Одним из аспектов работы в этом направлении является сохранение социально-адаптивного поведения у подростков, поскольку именно в кризисный подростковый период взрослеющие дети впервые серьезно сталкиваются с угрозами социальной дезадаптации и, как следствие, с угрозами развития различного рода поведенческих аддикций.

Для рассмотрения особенностей формирования аддиктивного поведения у подростков дадим общую характеристику подросткового возраста.

Подростковый возраст, или отрочество, – это особый «переходный» период жизни человека от детства до юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-16 лет). В физиологическом плане границы подросткового возраста примерно совпадают с обучением детей в 5-9 классах средней

школы. Особое положение подросткового возраста в цикле развития человека отражено в других таких его названиях, как «переходный», «трудный», «критический» – в них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой, от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости.

Важность подросткового возраста определяется тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности [27, с.43].

Представители разных психологических школ по-разному определяли роль подросткового возраста в жизни человека. Так, Ст. Холл, основатель теории рекапитуляции, считал, что подростковая стадия в развитии личности соответствует эпохе романтизма в истории человечества. Холл называл подростковый возраст «бунтующим» отрочеством, насыщенным стрессами и конфликтами, в котором доминируют нестабильность, энтузиазм, смятение и царствует закон контрастов.

Э. Шпрангер обозначал подростковый возраст как возраст вхождения в культуру. Он выделял главные новообразования этого возраста: открытие «Я»; возникновение рефлексии; осознание своей индивидуальности.

Э. Эриксон, считавший подростковый возраст самым важным и наиболее трудным периодом человеческой жизни, подчеркивал, что психологическая напряженность, которая сопутствует формированию целостности личности в период отрочества, зависит не только от физиологического созревания, личной биографии, но и от духовной атмосферы общества, в котором человек живет, от внутренней противоречивости общественной идеологии [28, с.33-34].

Специфическая особенность подросткового возраста состоит в том, что с одной стороны, по уровню характера психического развития это типичная эпоха детства, с другой – перед нами растущий человек, в усложненной деятельности которого четко намечается направленность на новый характер

общественных наблюдений. Он вступает в новые формы взаимосвязей, общения, пытается осознать их характер, самоопределится.

Важнейший факт физического развития в подростковом возрасте – это бурный рост, перестройка организма и его половое созревание. Начало полового созревания приходится у девочек и мальчиков на разный календарный возраст: у девочек это 11-12 лет, у большинства мальчиков 12-13 лет. Процесс полового созревания, в особенности его начальный период, сопровождается у подростков существенными изменениями в деятельности всех физиологических систем, включая центральную нервную систему.

Прежде всего, на начальном этапе полового созревания резко повышается активность гипоталамуса, и это обуславливает резкие изменения в функционировании организма.

Происходит рост и дифференцировка органов и тканей, осуществляется рост и увеличение размеров тела, меняются его внешние формы и пропорции. Если в предпубертатном периоде темпы роста были сравнительно низки, то при вступлении в пубертатный период годичный прирост длины тела многократно увеличивается и составляет от 4 до 7,5 см (это период второго вытягивания), массы тела – от 3 до 5 кг [32, с.9].

Если в детском возрасте удлинение тела происходило в основном за счет туловища, то с началом подросткового периода у ребенка значительно ускоряется рост и удлинение конечностей. В первую очередь увеличивается длина рук, затем ног. В результате на смену детскому телосложению с пропорциональным развитием туловища и конечностей приходит подростковый, голенастый тип, для которого характерна некоторая длиннорукость и длинноногость [29, с.123]. Заметно изменяются пропорции тела.

В этом возрасте значительно увеличивается размер грудной клетки, продолжается формирование позвоночника, происходит интенсивный рост всех его отделов. Изгибы позвоночника в основном сформированы, однако

окостенение ещё не заканчивается, что создаёт опасность появления сколиозов и других нарушений осанки в начале пубертатного периода.

В пубертатном периоде наблюдается усиленный рост мышц в толщину за счёт образования массивных мышечных волокон. В связи с этим увеличивается общая масса мышц по отношению к массе тела. В основном заканчивается развитие нервного аппарата мышц. Продолжает нарастать мышечная сила.

Значительное развитие нервного аппарата мышц и усиленный рост мышечных волокон не только приводят к увеличению мышечной силы и выносливости, но и делают возможным более длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В результате к концу пубертатного периода завершается возрастное развитие координации движений. Однако в этом возрасте отмечаются резкие колебания возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата, связанные с функциональной неустойчивостью нервной системы в период полового созревания [32, с.10-11].

В подростковый период наблюдается усиленный рост сердца с одновременным глубоким изменением тонкой структуры сердечной мышцы – резко увеличивается диаметр волокон и ядер. Быстрое развитие сердца по сравнению с просветом сосудов и усиление функции надпочечников, синтезирующих катехоламины, стимулирующих сердце, обуславливают повышение систолического артериального давления в среднем до 115-120 мм. ртутного столба, а диастолического – до 75 мм.

Однако рост сердца не обеспечивает его функциональные возможности, которые могут временно отставать от потребностей растущего тела. Поэтому довольно часто у подростков наблюдаются нарушения ритма сердечных сокращений, связанные с повышением возбудимости нервных центров, регулирующих кровообращение. Это также объясняется особенностями функционирования желёз внутренней секреции.

В пубертатном возрасте происходит глубокая перестройка эндокринной системы. Функция интенсивно развивающихся половых желёз

резко изменяет установившиеся эндокринные отношения. Вновь усиливается активность щитовидной железы, надпочечников, задней доли гипофиза. Половые железы начинают продуцировать половые гормоны (андрогены у мальчиков, эстрогены и прогестерон у девочек), под влиянием которых у подростков постепенно развиваются половые признаки, характерные для данного пола.

Очень важные изменения, влияющие и на поведенческие особенности подростков, происходят в функционировании центральной нервной системы. Прежде всего, повышается ее возбудимость, особенно подкорковых отделов. При этом ослабляется относительный тонус коры больших полушарий и все виды центрального торможения. У девочек это выражено в большей степени и нередко сопровождается нарушением вегетативных функций, проявляющимся внезапными сердцебиениями, лабильностью ритма дыхания и сосудистыми расстройствами (похолодание и потливость дистальных частей конечностей).

Следствием физиологических изменений и трансформации центральной нервной системы является повышенная утомляемость, как при умственных, так и при физических нагрузках. Другим следствием становится эмоциональная возбудимость, которая нередко в подростковом возрасте выступает причиной частых несчастных случаев и суицидальных попыток, особенно у мальчиков [32, с.10-11].

Наряду с физиологическими особенностями подростковый возраст имеет целый ряд психологических особенностей. Перемены во внешнем облике приводят к развитию у подростков драматических переживаний, трудностей в общении и психологическим кризисам.

Центральное психологическое новообразование подросткового возраста – это возникновение представления о самом себе как «не о ребенке»; как отмечает Л.И. Божович, подросток начинает чувствовать себя взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, и хотя у него еще не возникает полноценной взрослости, он тем не менее испытывает огромную

потребность в признании его взрослости окружающими [1, с.104], стремление быть, казаться и считаться взрослым.

Т.В. Драгунова [10, с.52] выявила и описана различные виды «взрослости», признаки которой обнаруживаются у подростков разных возрастов. Они многообразны.

Прежде всего, наблюдается т.н. поведенческая взрослость, подражание внешним признакам взрослости – курение, игра в карты, употребление вина, особый лексикон, стремление к взрослой моде и одежде, прическам, употреблению косметики и украшений, копирование приемов кокетства, способов отдыха, развлечений, ухаживания.

У мальчиков-подростков возникает равнение на качества стоящего мужчины, такие как сила, смелость, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе и т.п.

Социальная зрелость – она возникает в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в разных видах деятельности, где подросток занимает место помощника взрослого. Обычно это наблюдается в семьях, переживающих трудности, там фактически подросток занимает место взрослого. Здесь забота о близких, об их благополучии принимает характер жизненной ценности. Многие мальчики стремятся овладеть разными взрослыми увлечениями (слесарничать, столярничать, фотографировать и т.п.), а девочки – готовить, шить, вязать. Начало подросткового возраста, очень благоприятное время для этого. Поэтому особо подчеркивают, что необходимо включать подростка на правах помощника в соответствующие занятия взрослых.

Постепенно у подростков формируется и интеллектуальная взрослость. Ее развитие основывается на стремлении подростка что-то знать и уметь по настоящему. Это стимулирует развитие познавательной деятельности, содержание которой нередко выходит за пределы школьной программы (кружки, музеи и т.п.). Учение приобретает личный смысл и постепенно (к старшему школьному возрасту) превращается в самообразование.

Интеллектуальная сфера в подростковом возрасте характеризуется развитием теоретического рефлексивного мышления. Приобретенные в младшем школьном возрасте операции становятся формально логическими. Подросток, отделяясь от конкретного наглядного материала, рассуждает в чисто словесном плане. На основе общих посылок он строит гипотезы и проверяет их, то есть рассуждает. Подростки в этот период начинают рассуждать об идеалах, о будущем, приобретают новый, более глубокий и обобщенный взгляд на мир. Становление основ мировоззрения, начинающееся в этот период, тесно связано с интеллектуальным развитием. Подросток приобретает взрослую логику мышления. В это же время происходит дальнейшая интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память. Связано с общим интеллектуальным развитием и развитие воображения.

К концу подросткового периода, примерно в 15 лет, ребенок делает важный шаг в своем личностном взрослении и развитии. После поисков себя, интеллектуальных поисков, переживания множества внутриличностных кризисов у него формируется «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я».

В подростковом возрасте у детей существенно меняются интересы. Как отмечает Р.В. Овчарова, отрочество – период разрушения и отмирания старых интересов и период созревания новой биологической основы, на которой в последствии развиваются новые интересы [21, с.48]. Л. Выготский указывал, что если в начале подросткового возраста фаза развития интересов стоит под знаком романтических стремлений, то конец фазы знаменуется реалистическим и практическим выбором одного наиболее устойчивого интереса, большей частью непосредственно связанного с основной жизненной линией, избираемой подростком.

Л. Выготским было выделено несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он называл доминантами [21, с.49].

– эгоцентрическая доминанта – при вступлении в подростковый возраст у ребенка резко повышается интерес к собственной личности, возникает интерес к своему внутреннему миру, а на этом фоне происходит постепенное усложнение и углубление самопознания. Подросток открывает для себя свой внутренний мир. Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личностные черты, поступки анализируются им пристрастно. Подросток хочет понять, каков он есть на самом деле, и представляет себе, то каким бы он хотел быть. Наряду с интересом к собственному внутреннему миру возникает острый интерес к своей внешности. У подростков формируется новый образ физического «Я». Из-за его значимости ребенком могут остро переживаться все изъяны внешности, действительные и мнимые. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильности черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба, - все это может расстраивать подростка, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу;

– доминанта дали – формируется установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;

– доминанта усилия – развивается тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте и других негативных проявлениях;

– доминанта романтики – складывается стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

В силу формирования этих и иных доминант после относительно спокойного младшего школьного возраста подростковый возраст кажется бурным и сложным.

Его характерной чертой становится личностная нестабильность подростка. Противоположные черты, стремление, тенденции, сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения

взрослеющего ребенка. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек – 13-15 лет. Эта неустойчивость проявляется в полярности психики подростков, где одновременно могут сочетаться целеустремленность, настойчивость и импульсивность, неустойчивость); повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе; потребность в общении сосуществует рядом с желанием уединиться; развязность в поведении с застенчивостью; романтизм с цинизмом и расчетливостью, нежность, ласковость с жестокостью.

А. Фрейд так описала эту подростковую особенность: «... подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром Вселенной и единственным предметом, достойным интересом, и в тоже время, ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. Они вступают в страстные любовные отношения – лишь для того, чтобы оборвать их также внезапно, как и начали. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой они охвачены страстью к одиночеству. Они колеблются между слепым подчинением избранному ими лидеру и вызывающим бунтом против любой и всяческой власти. Они эгоистичны и материалистичны и в тоже время преисполнены возвышенного идеализма. Они аскетичны, но внезапно погружаются в распущенность самого примитивного характера. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя, сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Иногда они трудятся с неиссякающим энтузиазмом, а иногда, медлительны и апатичны» [26, с.111-112].

Познать себя подростку помогают друзья, в которых он смотрится как в зеркало в поисках сходства, и отчасти близкие взрослые. Подростковая рефлексия, потребность разобраться в себе самом порождают и

исповедальность в общении с ровесником, и дневники, которые начинают вести именно в этот период, стихи и фантазии.

Образы «Я», которые создает в своем сознании подросток, разнообразны, они отражают все богатство его жизни. Физическая «Я», то есть представления о собственной внешней привлекательности, представления о своем уме, способностях в разных областях, о силе характера, общительности, доброте и других качествах, соединяясь, образуют большой пласт «Я-концепции» - так называемое реальное «Я».

Познание себя, своих различных качеств, приводит к формированию когнитивного (познавательного) компонента «Я-концепции». С ним связаны еще два: оценочный и поведенческий. Для ребенка важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и на сколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся, главным образом, благодаря влиянию семьи и сверстников.

Подросток – еще не цельная, зрелая личность. Когда же образ «Я» достаточно стабилизировался, а оценка значимого человека или поступок самого ребенка ему противоречит, часто включаются механизмы психологической защиты. Допустим, мальчик, считающий себя смелым, струсил. Рассогласование его представлений о себе и реального поведения может вызвать такие болезненные переживания, что избавляясь от них, он начинает убеждать всех, и прежде всего себя, что этот поступок был разумным, его требовали обстоятельства, и поступить иначе было бы глупо (механизм рационализации); или признает, что он струсил, но ведь и все его приятели – трусы, каждый поступил так же на его месте (механизм проекции) и т.д.

Помимо реального «Я», «Я-концепция» включает в себя «Я-идеальное». При высоком уровне притязания и недостаточном осознании своих возможностей идеальное «Я» у подростка может слишком сильно отличаться от реального. Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к

неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности.

Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию. Оно становится возможным в этот период, благодаря тому, что у подростков развивается саморегуляция. Разумеется, далеко не все они способны проявить настойчивость, силу воли и терпения, чтобы медленно продвигаться к созданному ими самими идеалу. Кроме того, у многих сохраняется детская надежда на чудо. Вместо того, чтобы действовать, подростки погружаются в мир фантазий.

В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представления о себе обычно стабилизируются и образуют целостную систему «Я-концепцию», что является важнейшим этапом в развитии самосознания.

Сравнивая себя с взрослым, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым нет никакой разницы. Он начинает требовать от окружающих, чтобы его больше не считали маленьким, он осознает, что такое обладать правами. Появляется феномен подростковой самостоятельности, которая выражается, в основном, в стремлении к отделении от взрослых, освобождение от их опеки, контроля и в разнообразных увлечениях – неучебных занятиях. При этом ребенок сам выбирает себе занятия по душе, тем самым, удовлетворяя и потребность в автономности от взрослого, и познавательную потребность, и некоторые другие, демонстрируя сильную потребность в самостоятельности и общении со сверстниками в ущерб общению со взрослыми.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы показывает, что подростковый возраст – особый, очень важный и во многом кризисный период в развитии и становлении ребенка. В случае, когда возрастные новообразования подросткового возраста в силу тех или иных факторов формируются с нарушениями, у подростка может развиваться

социальная дезадаптация, которая служит одной из базовых предпосылок для аддиктивного поведения.

Социальная дезадаптация подростков – это нарушение процесса их социального развития, социализации. Признаками социальной дезадаптации в подростковом возрасте могут выступать нарушение норм морали и права, асоциальные и аддиктивные формы поведения, деформация системы ценностных ориентации, утрата социальных связей с семьей и школой, резкое ухудшение нервно-психического здоровья, склонность к суициду и др.

Социально-дезадаптированные подростки имеют целый ряд особенностей. С физиологической точки зрения, социально-дезадаптированные подростки зачастую являются более слабыми и более подверженными различным заболеваниям, нежели благополучно адаптированные дети. Многие из них имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии, некоторые страдают олигофренией, умственной отсталостью, задержкой психического развития. Особенно остро это проявляется среди подростков из неблагополучных, асоциальных семей, которые в результате нарушенных семейных отношений в дополнение ко всему нередко страдают неврозами, ночными страхами, нервным тиком, навязчивыми движениями, заиканием [20, с.58].

Однако помимо особенностей физиологии многие социально-дезадаптированные подростки демонстрируют различные психолого-поведенческие деформации, особенно если такие подростки в своей семье или ближайшем окружении сталкиваются с актами агрессии, скандалами, драками, приступами ярости, крика и пр., у них в качестве реакции нередко формируется ответное агрессивное поведение [37, с.92].

Многие социально-дезадаптированные дети и подростки испытывают неуверенность в том, что их любят, защищают, понимают. У таких детей отмечается сниженный общий психический тонус, нередко нарушаются процессы саморегуляции, доминирует пониженное настроение. Они склонны находиться в состоянии горя, страха, депрессии, безысходности и тоски по

лучшей жизни. У большинства из них развивается чувство неуверенности в себе, тревоги, исчезает заинтересованное отношение к миру. Ухудшается эмоциональная регуляция, эмоционально-познавательные взаимодействия и в результате тормозится интеллектуальное развитие. В силу этого социально-дезадаптированным детям и подросткам бывает трудно находиться среди сверстников из благополучных семей [37, с.92]. Все это служит мощной «питательной средой» для развития поведенческих аддикций и девиаций.

А.В. Курицын отмечает, что социально-дезадаптированные подростки с выраженным аддиктивным или девиантным поведением, как правило, несут в себе целый комплекс психологических проблем, связанных с определенными правилами и ролевыми установками такой семьи. Среди типологических психологических особенностей таких подростков, как правило, называют:

- низкую самооценку: такие подростки подчас убеждены, что они в какой-то степени виноваты в происходящем вокруг них неблагополучии; из-за низкой самооценки они порой слишком критично относятся к себе, но не переносят, когда их критикуют другие;

- размытость, нечеткость границ своего «Я», что формирует склонность к аддиктивному и девиантному поведению; причина этого лежит в том, что жизнь социально-дезадаптированных подростков, особенно если они происходят из неблагополучных семей, неупорядочена, непредсказуема, и подростки часто не знают, какие их чувства нормальны, а какие нет, теряют твердость и уверенность в себе; у них не происходит уяснения морально-этических норм и правил;

- желание «спасать», смещение ролей;

- отрицание своих собственных проблем, изменения в сфере самосознания;

- закрепление устойчивой реакции на стресс, которая характеризуется привыканием, адаптацией подростка к неблагополучным условиям проживания, восприятие их как «нормальных»;

- фрустрированность, которая возникает в результате недостатка внимания со стороны близких;
- предрасположенность к зависимому поведению;
- чувствительность к средовым воздействиям; она толкает социально-дезадаптированных подростков к поиску своей щадящей «социальной ниши» и нередко приводит к их вовлечению в асоциальные группировки, в аддикции;
- ощущение подавленности, страха перед неизвестностью, чувство утраты своего «Я»;
- дефицит положительных переживаний [15, с.33].

Таким образом, нахождение подростков в неблагоприятных условиях способно провоцировать у них комплексную социально-психологическую, социально-поведенческую, социально-мировоззренческую дезадаптацию, приводить к аддиктивному и девиантному поведению, искажению, а в тяжелых случаях – и тяжелой деградации личности [6, с.8].

О существовании признаков социальной дезадаптации у подростков можно, в частности, судить по тем социально-поведенческим ролям, которые они для себя избирают. А.В. Курицын указывает, что дети, чтобы выжить в неблагоприятных условиях, неизбежно усваивают дезадаптивные формы поведения [15, с.33].

Как отмечают исследователи (В.М.Целуйко [33], Г.И. Захарова [13]) для социально-дезадаптированных детей и подростков нередко присущи следующие наиболее типичные и часто встречающиеся деструктивные социально-поведенческие роли:

1. «Ужасный ребенок». Подростки в этой роли ведут себя вызывающе, создают постоянно эмоционально-напряженные ситуации: проявляют агрессию в отношении сверстников, грубят взрослым.

2. «Псевдородитель». В данном случае речь идет прежде всего о подростках из асоциальных и неблагополучных семей. Здесь подросток подчас берет на себя большую часть ответственности за семью, выполняя

функции родителей (готовит еду, делает уборку дома, стирает, ходит за покупками и т.п.). Неосознаваемый мотив поведения – сохранить семью. Несмотря на чрезмерную загруженность, подростков в этой роли преследуют заниженная самооценка и чувство неполноценности, т.к., как бы они себя не загружали, они ничего не могут изменить в семейных отношениях.

3. «Шут гороховый». В этой роли подростки с целью избавления от стресса все время шутят, говорят глупости, переключают внимание взрослых и сверстников с серьезных проблем. С течением времени эти подростки начинают испытывать значительные трудности в установлении глубоких контактов с людьми, так как к ним перестают относиться всерьез.

4. «Человек-невидимка». Эта роль характерна для подростков, которые стремятся не привлекать к себе внимание окружающих, семьи. Например, подросток может очень тихо сидеть в углу или в другой комнате, превращаясь в пустое место. Подросток в этой роли не проявляет никаких потребностей. Постепенно эта роль может вызывать серьезные отклонения в поведении, вплоть до психических патологий.

5. «Больной». Выбор этой роли может быть обусловлен как реальным хроническим заболеванием, так и соматизацией психологических проблем. Болезнь позволяет социально-дезадаптированному подростку получить дополнительное внимание к себе, избежать проявления агрессии со стороны близких, т.е. выполняет защитную функцию [13, с.43-44].

Таким образом, социальная дезадаптация провоцирует формирование у подростков специфических, нехарактерных для детей из благополучных семей ролевых поведенческих сценариев. Кроме того, искаженная социализация способствует формированию у них особых черт характера, обусловленных негативными переживаниями и внутренним конфликтом в ответ на действие идущих извне стрессовых факторов психологического порядка. К таким чертам характера относится особая впечатлительность и эмоциональность. Их специфика состоит в том, что социально-дезадаптированные подростки имеют долговременную эмоциональную

память на негативные впечатления. Они хорошо запоминают неприятные события, происходящие с ними, фиксируются на них. Такие подростки обычно долго помнят обиду, оскорбление, страх, они склонны возвращаться своими переживаниями в прошлое и не могут так легко, как другие, отталкиваться в своих действиях и поступках от настоящего. Почти все социально-дезадаптированные подростки не могут полноценно идентифицировать или адекватно выражать свои чувства.

Другой поведенческой чертой таких подростков, свидетельствующей о процессах социальной дезадаптации, является импрессивность – склонность к внутренней переработке чувств и переживаний. Социально-дезадаптированные подростки вынуждены учиться не замечать, не реагировать на чувства других и держать свои переживания в себе. Такие подростки могут очень тяжело переживать обиду, полученную от близких, но ни с родителями, ни в среде сверстников могут никогда не говорить об этом, о своих страданиях.

Еще одно тревожное поведенческое качество социально-дезадаптированных подростков с аддиктивным поведением, говорящее собственно об их социальной дезадаптации, - это внутренняя неустойчивость. Она проистекает из наличия у них трудно совместимых, противоположно направленных чувств и переживаний и выражается в склонности к беспокойству и волнениям по различным поводам, в т.ч. не стоящим на самом деле больших эмоциональных затрат.

Однако не только по поведенческим и ролевым моделям, демонстрируемым социально-дезадаптированными подростками, можно судить об их социальной дезадаптации. Важным признаком социального неблагополучия таких подростков могут выступать деструктивные поведенческие установки, привычки и пристрастия, т.е. аддикции. Одна из них, наиболее часто встречающаяся, – это ранняя алкоголизация.

Если говорить о поведенческих аддикциях, то следует отметить, что М.А. Галагузова в качестве одной из ключевых причин, способствующих

началу развития аддиктивного поведения у подростков, в частности, развитию ранней алкоголизации, выделяет семейные алкогольные традиции [30, с.16]. Как отмечают исследователи, в некоторых семьях подчас встречается прямое культивирование патологических, аддиктивных и девиантных форм поведения родителей. Например, пьяница-отец может приучать сына пить и драться, доказывая ему, что только так должен вести себя настоящий мужчина [37, с.93]. Таким образом, патология порождает патологию, аддикция продуцирует аддикцию.

Другой широко распространенный вид аддикций у социально-дезадаптированных подростков – это суицидальное поведение. Корни его лежат в чувстве одиночества, безысходности, непонимания смысла жизни. Наряду с этим у таких подростков могут отмечаться и несуйцидальные паттерны аутоагрессивного поведения – стремление к нанесению себе самоповреждений, эпизоды приема психоактивных веществ, склонность к рискованному поведению [19, с.99].

Самостоятельным признаком, свидетельствующим о развитии у подростков признаков социальной дезадаптации, является так называемое созависимое аддиктивное поведение. В современной психологической литературе созависимость определяется как эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, развившееся в результате длительной подверженности стрессу, сконцентрированности на проблемах человека, зависимо от алкоголя и использования правил, которые не позволяют открыто выразить свои чувства, а также прямо обсуждать свои личностные и межличностные проблемы [18, с.112].

В целом можно говорить, что социальная дезадаптация подростков многолика, она может принимать различные психологические формы и реализовываться в различных формах аддиктивного поведения, проявляться с той или иной остротой.

1.3. Особенности компьютерной интернет-зависимости

Среди различных форм аддиктивного поведения подростков в настоящее время особое внимание исследователей привлекают компьютерные интернет-зависимые аддикции.

Одним из специалистов, целенаправленно работающих в этом направлении, является О.В. Зарецкая. Она отмечает, что компьютерная и интернет-зависимость – это «относительно молодая проблема в науке. История ее изучения с момента постановки насчитывает чуть более 20 лет. Несмотря на это психологи накопили уже достаточное количество теоретического и практического опыта для того, чтобы можно было предпринять попытку его систематизации» [12, с.145-165].

Первыми с компьютерной и интернет-зависимостью столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети онлайн.

Официальный старт исследований компьютерной и интернет-зависимостей было положено в 1994 г. в США, когда группа американских ученых, среди которых был клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг, разработали опросник для выявления интернет-аддиктов и, поместив его на веб-сайте, провели свое первое исследование.

В 1995 году психиатр И. Гольдберг из Нью-Йорка предложил критерии определения интернет-зависимости, построенные на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга), не опирающиеся на клинические материалы. В 1996 г. он же предложил и сам термин «интернет-зависимость» для описания непреодолимого желания пользоваться интернетом, которое влечёт за собой пагубные последствия для бытовой, учебной, социальной и психологических сфер деятельности.

В дальнейшем К. Янгом была опубликована первая книга, целиком посвященная проблеме компьютерной интернет-зависимости («Caught in the

Net» - «Оказавшись в сети»). Она вызвала бурные отклики психологов, врачей, журналистов. По воспоминаниям К. Янга, «после публикации ...книги ни журналисты, ни коллеги-ученые не были готовы поверить, что возможна зависимость от интернета. Многие из них поднимали эту идею на смех. И впрямь, разве способен вызывать зависимость такой полезный инструмент, с помощью которого настолько удобно осуществлять коммуникацию, искать и находить информацию? Но мой почтовый ящик – и обычный, и электронный – сразу же переполнился письмами со всех концов света. Родители, супруги и сами аддикты поведали мне о борьбе с зависимостью, природа которой была им непонятна. Только познакомясь с моей книгой, они сумели понять сами и донести до окружающих природу того заболевания, от которого они страдали и которое не удавалось распознать многочисленным специалистам, пытавшимся оказать им помощь» [14, с.5].

В настоящее время в связи с широким использованием интернета, компьютерная интернет-зависимость стала крайне острой проблемой особенно среди подростков. Очевидность проблемы и необходимость борьбы с ней признают все, однако нет единства в понимании природы и, соответственно, в определении сущности данного поведенческого расстройства.

Как отмечается в научных публикациях, одни авторы рассматривают компьютерную интернет-зависимость как патологическое использование интернета, другие – как одну из форм аддиктивного поведения.

Представляется, что правильнее компьютерную интернет-зависимость рассматривать именно во втором ключе, именно как форму аддиктивного поведения. К этому подталкивают нас, прежде всего, выводы проводившихся нейробиологических и клинических исследований, которые с убедительностью выявили, что интернет-зависимость имеет множество параллелей с патологической склонностью к азартным играм, которая представляет собой поведенческую аддикцию, не связанную с

употреблением психоактивных веществ. Кроме того, все большее число специалистов утверждают, что воспринимают интернет-зависимость как нехимическую аддикцию [24].

Компьютерная интернет-зависимость – это поведенческая аддикция, не имеющая национально-культурных границ. Ею могут страдать подростки в различных странах, представители различных национальных культур, что убедительно доказывают прикладные исследования.

Так, В. Шилу исследовал интернет-зависимость у участников компьютерных игр на материале китайской культуры. Он, изучив различные исследования в данной сфере, указал на то, что с поведенческой точки зрения совершенно справедливо выделять два типа компьютерной интернет-зависимости:

- специфическую
- генерализованную.

По определению В. Шилу, специфическая зависимость от интернета – это «зависимость от некоторой специфической функции Интернета, например:

- электронный флирт,
- кибер-секс,
- азартные игры,
- онлайн-гейминг и т.п.» [35, с.19]

В. Шилу указывает, что в ряде случаев оказывается, что специфическая зависимость от интернета является лишь симптомом других, более традиционных заболеваний, поэтому ее не следует считать действительной зависимостью от интернета.

Второй тип – это генерализованная зависимость от интернета. Она, по мнению В. Шилу, гораздо шире, чем специфическое применение интернета, она связана с уникальным паттерном коммуникации в интернете – среды анонимной, не требующей взаимодействия лицом к лицу. По мнению ученого, только такая зависимость может считаться подлинной

зависимостью от интернета [35, с.20], между тем как большая часть тех, кто избыточно применяет интернет, на самом деле не могут считаться зависимыми непосредственно от интернета, ибо для них интернет – это своего рода питательная среда для поддержания других зависимостей.

В своей трактовке компьютерной интернет-зависимости В. Шилу идет вслед за М. Гриффитсом, который полагал, что истинная зависимость от интернета, т.е. генерализованная зависимость, должна быть рассматриваться как видовая разновидность родовому понятию «технологическая зависимость». Согласно позиции М. Гриффитса, технологическая зависимость – это «нехимические (поведенческие) зависимости, включающие избыточное взаимодействие между человеком и машиной». В таком понимании все технологические зависимости, в т.ч. и компьютерная интернет-зависимость, могут рассматриваться как разновидность поведенческих зависимостей, поскольку они включают в себя все ключевые компоненты всякой поведенческой зависимости:

- «сверхценность» (salience),
- модификацию настроения (mood modification),
- увеличение толерантности (tolerance),
- наличие симптомов отмены (withdrawal),
- конфликт с окружающими и с самим собой (conflict),
- склонность к рецидивам (relapse) [35, с.19]

Исследователи, обобщая различные проявления, присущие интернет-зависимости, выделяют следующие ее ключевые признаки:

- невозможность субъективного контроля за использованием интернет;
- дезадаптация, которая отражает отрицательное влияние интернета использования на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное, психологическое состояние, финансовый статус, и др.

- контрпродуктивный (непродуктивный, бесполезный) характер деятельности человека в сети интернет [14, с.15].

Подростковый возраст является особо благоприятным периодом для развития компьютерной интернет-зависимости, поскольку интернет как информационно-коммуникативная среда очень привлекателен для подростков. Это обусловлено несколькими причинами.

Во-первых, интернет дает подростку возможность создать и функционировать в своем собственном (интимном) мире, в который нет доступа никому, кроме него самого.

Во-вторых, до сих пор в силу слабой правовой регуляции функционирования интернет-пространства в нем отсутствует ответственность за многие действия и поступки.

В-третьих, интернет обеспечивает реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира.

В-четвертых, среда интернета дает возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток (это касается, прежде всего, компьютерных игр). Наконец, в интернете подросток получает возможность самостоятельно принимать любые решения, вне зависимости к чему они могут привести (например, в рамках игровой деятельности).

Основой эффективной профилактики и коррекции аддиктивного поведения подростков, связанного с компьютерной интернет-зависимостью, является качественная диагностика, позволяющая в точности установить, является ли тот или иной подросток интернет-зависимым, сформировалось ли у него на этой почве аддиктивное поведенческое расстройство или нет.

Сегодня существуют различные диагностические методики, позволяющие с той или иной степенью достоверности выявить наличие у подростков компьютерной интернет-зависимости. Одна из таких методик была предложена в 1995 г. И. Голдбергом, она получила название «Internet Addiction Disorder (IAD)». В рамках его методики интернет-зависимость диагностировалась при наличии тех или более пунктов из следующих:

1. Толерантность.

- количество времени, которое нужно провести в интернет, чтобы достичь удовлетворения, со временем заметно возрастает.
- если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается.

2. Синдром отмены.

2.1. Характерный «синдром отмены» (перечисленные ниже симптомы вызывают снижение или нарушение социальной, профессиональной или другой деятельности):

- 2.1.1. Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет,
- 2.1.2. Два или больше из следующих симптомов (развиваются в течение периода времени от нескольких дней до месяца): психомоторное возбуждение, тревога, навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в интернет, фантазии или мечты об интернет, произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

2.2. Использование Интернет позволяет избежать симптомов «синдрома отмены».

3. Интернет часто используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано.

4. Существуют постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернет.

5. Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием Интернет (покупку книг про Интернет, поиск новых браузеров, поиск провайдеров, организация найденных в Интернет файлов).

6. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием Интернет.

7. Использование Интернет продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных,

профессиональных или психологических проблемах, которые вызываются использованием Интернет (недосыпание, семейные(супружеские) проблемы, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями, или чувство оставленности значимыми другими).

В 1996 году К. Янг, опираясь на диагностические критерии патологического гемблинга, составила собственные критерии компьютерной интернет-зависимости. Адаптируя критерии патологического гемблинга к проблеме интернет-зависимости, удалив из них три как не подходящие (продолжение игры при все возрастающем подъеме ставок, совершение криминальных действий с целью обеспечения средств для гемблинга и перекладывание решение проблем на других в ситуации финансовых затруднений из-за игры), добавив дополнительный вопрос, К. Янг составила опросник для выявления пользователей, зависимых от интернета, который широко использовался в последующих исследованиях.

На основании критериев К. Янг пациенты считались интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на следующие вопросы.

1. Чувствуете ли Вы себя захваченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих онлайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Вы чувствуете необходимость находиться в Интернете все дольше и дольше для того, чтобы достичь удовлетворения?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Каждый раз Вы проводите в Интернете больше времени, чем планировали?
6. Вы рискуете лишиться важных взаимоотношений, потерять место работы или учебы из-за Интернета?

7. Случалось ли Вам обманывать членов семьи, друзей, специалистов, скрывая степень Вашей увлеченности Интернетом?

8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

В настоящее время тест IAT (тест Янг на выявление интернет-зависимости) считается недостаточно валидным и ведутся разработки новых методик выявления компьютерной интернет-зависимости, хотя опросник К. Янг до сих пор широко применяется на практике (как правило, в адаптации Буровой).

Некоторые специалист рекомендуют для исследования компьютерного интернет-зависимого поведения использовать тест CIAS (Шкалу интернет зависимости Чена). По своим диагностическим критериям тест интернетзависимости Чена наиболее близок к тем известным шести диагностическим компонентам, универсальным для всех вариантов аддикций (сверхценность, изменения настроения, рост толерантности, симптомы отмены, конфликт с окружающими и самим собой, рецидив). Помимо этого, среди очевидных плюсов данного инструмента называют его структуру, в которой заложен принцип пошкального и суммарного измерения. Тест позволяет параллельно измерять специфические симптомы зависимости среди которых: толерантность, симптом отмены, синдром компульсивности.

В то же время он позволяет оценивать также и исключительно психологические аспекты, такие как: способность управлять собственным временем, наличие внутриличностных проблем.

Тест CIAS (Шкала Чена) включает в себя 5 оценочных шкал:

- Шкала компульсивных симптомов
- Шкала симптомов отмены
- Шкала толерантности
- Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем

- Шкала управления временем.

Кроме пошкальной оценки в тест включены два типа надшкальных критериев:

- интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой интернет-зависимости, включающий в себя первые 3 шкалы;
- критерий негативных последствий использования интернета (последние две шкалы).

Сумма всех шкал выступает в тесте интегральным показателем – общим показателем наличия интернет-зависимого поведения. Таким образом, достоинством теста Чена является то, что он учитывает системообразующие факторы зависимого поведения и имеет, по мнению ученых, высокий диагностический потенциал. Имея пятиосевую модель, можно не просто диагностировать предполагаемый факт наличия или отсутствия интернет-зависимого поведения в дихотомическом делении на да / нет, но и качественно определить выраженность тех или иных симптомов характеризующих паттерн зависимого поведения. Особым достоинством теста Чена является его многогранность, способность измерять с нескольких точек единый континуум поведения, связанного с интернет-ресурсами.

Оценка внутренней надежности теста Чена по методу альфа Кронбаха показала, что методика «Тест CIAS» (Шкала Чена) характеризуется высокими показателями альфы Кронбаха, в диапазоне от 0,757 (достаточный минимум) по шкале компульсивности до 0,9 (высокая степень надежности) по шкале внутриличностных проблем. Следовательно, вопросы, из которых состоит методика, позволяют определять заявленные показатели с высокой степенью надежности. Нормативные интервалы теста следующие:

- от 27 баллов до 42 – отсутствие интернет зависимого поведения;
- от 43 баллов до 64 – склонность к возникновению интернет зависимого поведения / доаддиктивный этап;

- от 65 баллов и выше – обоснованно можно констатировать наличие интернет-зависимого поведения (поведения с компонентом злоупотребления интернетом).

Текст методики «Тест CIAS» (Шкала Чена) приведен в Приложении 1.

Таким образом, проведенный анализ показал, что компьютерная интернет-зависимость сегодня большинством ученых трактуется как особая форма поведенческой аддикции. У подростков это наиболее заметно. В подростковом возрасте интернет-зависимость формируется на фоне процессов социальной дезадаптации ребенка, и чем сильнее дезадаптация, тем выраженнее может быть у него интернет-зависимость или иная форма поведенческой аддикции.

1.4. Методы и приемы профилактики аддиктивного поведения

Этап, на котором начинается работа по коррекции аддиктивного, в т.ч. зависимого поведения, очень важен, поскольку, если говорить в целом, то такая коррекция может осуществляться как психологами, так и врачами – преимущественно врачами-психиатрами и наркологами, а также психотерапевтами. Психологи могут участвовать в процессе коррекции аддиктивного зависимого поведения только на ранних этапах развития аддикций. Именно поэтому так важно бывает захватить проблему в самом ее начале.

На начальных этапах корректировать аддиктивное зависимое поведение проще, однако именно на этих этапах люди, особенно подростки и их родители, крайне редко обращаются за специализированной помощью из-за характерного механизма отрицания: ни сам подросток, уже страдающий интернет-зависимостью в легкой форме, ни его близкие не хотят верить, что зависимость существует, и пытаются решить проблему самостоятельно. Проблема, как правило, осознается уже на более поздних этапах, когда многих подростков заставляют обратиться к специалистам родственники,

близкие, лишь некоторые приходят сами, но к изменению своего поведения, к сожалению, зачастую бывают не готовы.

В этой связи можно говорить о том, что в подростковом возрасте самый надежный путь противодействия зависимому аддиктивному поведению – это первичная профилактика, направленная на снижение факторов риска развития аддикций и активизацию факторов психосоциальной защиты, формирование активной личности, способной самостоятельно справляться с собственными психологическими и жизненными проблемами.

В подростковом возрасте ключевым направлением коррекции аддиктивного поведения детей, противодействия аддикциям является психолого-педагогическая и социально-педагогическая профилактика.

В целом можно говорить, что профилактика аддиктивных форм поведения в обществе и борьба с социально-опасными аддикциями – это одна из важнейших государственных задач, поскольку от этого зависит социальное благополучие, устойчивость развития и здоровье социума.

Исследователи определяют профилактику аддиктивных форм поведения как «систему предупредительных мер, причин, факторов и условий, вызывающих те или иные недостатки в развитии детей» [21, с.276].

Основные цели такой профилактики следующие:

- выявление причин и условий, способствующих возникновению какой-либо проблемы или комплекса проблем;
- уменьшение вероятности или предупреждение возникновения недопустимых отклонений от системы социальных стандартов и норм в деятельности и поведении несовершеннолетних;
- предотвращение возможных психологических, социокультурных и других девиаций у несовершеннолетних;
- сохранение, поддержание и защита оптимального уровня и образа жизни несовершеннолетних;

- содействие несовершеннолетним в достижении поставленных целей, раскрытии их внутренних потенциалов и творческих способностей [31, с.7].

Сложилось несколько научных классификаций профилактики как вида профессиональной деятельности по различным критериям:

1) с точки зрения целевой группы воздействия, того, кто выступает в качестве объекта профилактического воздействия, выделяют профилактику:

- первичную,
- вторичную,
- третичную

2) с точки зрения содержания деятельности, т.е. того, что выступает в качестве предмета профилактической деятельности, выделяют:

- общую профилактику;
- специальную профилактику.

3) в зависимости от «точки приложения» усилий выделяют различные уровни профилактической работы:

- социальный,
- семейный,
- личностный [17, с.5].

Первичная профилактика аддиктивного зависимого поведения у подростков определяется как направление профилактической работы, нацеленное на предупреждение появления у подростков различного рода девиаций (отклонений в развитии, воспитании и обучении, дефектов) [35, с.6]. Примером первичной профилактики может служить Программа по первичной профилактике суицидального поведения среди подростков 12-17 лет «Ценность жизни» [25]. Автор программы – педагог-психолог Р.И. Исмагилова. Цель данной программы заключается в первичной профилактике суицидального поведения через повышение социальной адаптированности подростков на основе формирования у них аксиологической (ценностно-целевой) позиции. Задачами программы,

позволяющими достичь результатов в профилактической работе и поставленной цели, являются:

- развитие у подростков позитивного самосознания;
- обучение их умению ценить свою и чужую индивидуальность;
- обучение навыкам работы в команде;
- формирование отношение к жизни как к ценности.

Общая продолжительность программы составляет 58 часов. Периодичность проведения основных занятий по блокам данной программе составляет 1 раз в неделю. Программа состоит из диагностического блока, двух основных образовательных блоков «Я и мой мир», «Я и этот мир» и дополнительного раздела досуговых мероприятий, вкрапленных в содержание образовательных блоков.

Другой вариант первичной профилактики аддиктивного поведения несовершеннолетних предлагает программа «Ладья» (в ладу с собой). Программа подготовлена в рамках проекта «Поддержка инициатив религиозных организаций по противодействию эпидемии ВИЧ/СПИДа и паллиативному уходу в Российской Федерации». Авторами программы являются Н.А. Сирота, Т.В. Воробьева, А.В. Ялтонская, Е.Е. Рыдалевская, С.М.Яцышин, А.В. Микляева, Н.В. Кудрявцева. Программа ориентирована на работу с подростками 13-17 лет и подразумевает первичную профилактику заболеваемости ВИЧ / СПИДом и рискованного поведения у подростков. В ее основу положены принципы неспецифической профилактики, направленные на формирование у подростков такой системы духовно-нравственных ориентиров, которые, реализуясь в поведении, сводят риск заражения и, следовательно, распространения ВИЧ-инфекции к минимуму. Программа нацелена на актуализацию в детях доброго начала, формирование способности сопротивляться злу, развитию духовно-нравственного потенциала. В качестве системы нравственных ориентиров детям предлагаются принципы православной этики, которые способны стать для них руководством к

конструктивному самоопределению и факторами защиты от рискованного поведения.

По мнению исследователей в современных условиях развития российского общества одним из наиболее важных направлений работы в сфере первичной профилактики аддиктивного зависимого поведения среди подростков должно стать осуществление профилактики компьютерной интернет-зависимости.

М.И. Пальчикова, определяя теоретические подходы к разработке программ первичной профилактики интернет-зависимости, а также опираясь на опыт работы с детьми, считает, что интернет-зависимость можно профилировать, предотвратить или минимизировать негативные последствия уже возникших предпочтений, если:

- придать этой увлеченности более рациональный характер;
- учитывать индивидуальные и возрастные особенности ребенка, его интересы в процессе организации реального социального опыта;
- сделать внеурочную деятельность детей более насыщенной, разнообразной, эмоциональной;
- опираться на закономерности процесса воспитания (единство обучения и воспитания, системность, воспитание возможно только в процессе деятельности, опора на положительное в процессе воспитания и др.);
- создавать в образовательном учреждении комфортную среду, основанную на отношениях дружбы, доверия, сотрудничества и сотворчества [23].

Когда первичная профилактика оказалась неэффективной или не принесла должного результата, возникает потребность в мероприятиях по вторичной профилактике аддиктивного интернет-зависимого поведения.

Вторичная профилактика подразумевает под собой работу по предупреждению возможного перехода возникших аддикций в поведении подростка в устойчивые, хронические формы, а также по предупреждению

развития так называемых вторичных дефектов [17, с.6]. Таким образом, вторичная профилактика должна быть нацелена на тех подростков, у которых аддиктивное зависимое поведение уже сформировано [5, с.85].

Как указывает С.О. Ларионова, вторичная профилактика аддиктивного, зависимого поведения – это комплекс (совокупность) мероприятий (социальных, психологических, педагогических, образовательно-воспитательных и др.), направленных на предотвращение (преодоление) и предупреждение перехода такого поведения в устойчивую социально опасную поведенческую форму посредством развития социально адаптивных личностных стратегий взаимодействия и поведения [16, с.63]. Таким образом, вторичная профилактика предполагает разработку целостной системы действий, нацеленной на изменение у подростков уже сложившихся аддиктивных, зависимых форм поведения и позитивное развитие их личностных ресурсов и личностных стратегий [5, с.85].

Вторичная (или специальная) социально-педагогическая профилактика аддиктивного, в т.ч. интернет-зависимого поведения требует создания полидисциплинарной команды специалистов и организацию их скоординированной работы, направленной на предупреждение, устранение и нейтрализацию причин и условий, вызывающих негативные поведенческие отклонения у подростков, дефекты в их социальном развитии, социально-психологической адаптации, воспитании, социализации [31, с.7].

В качестве основных задач вторичной профилактики аддиктивного зависимого поведения подростков специалисты называют:

- недопущение перехода подведенческих аддикций подростка в более тяжелые проступки, правонарушения, преступления;
- оказание своевременной социально-психологической поддержки подростка, находящегося в сложной жизненной ситуации [17, с.6].

Вторичная профилактика аддиктивного интернет-зависимого поведения может быть ориентирована как на отдельных индивидов, так и на определенные группы несовершеннолетних и предусматривает различные

формы профилактической работы – оказание поддержки семьям, детям, имеющим проблемы с учебой, подросткам, которым грозит бродяжничество и пр. [36, с.120]

Наконец, третичная профилактика представляет собой работу с несовершеннолетними, которые уже обладают теми или иными устойчивыми девиациями в развитии, воспитании и обучении, она включает в себя социально-трудовую адаптацию [17, с.6].

Третичная профилактика нацелена на предупреждение рецидивов аддиктивного зависимого поведения у подростков с уже сформировавшимися аддикциями. Объектом воздействия в такой профилактике становятся группы подростков, которые хотя и характеризуются устойчивыми формами аддиктивного интернет-зависимого поведения, но стремятся изменить сложившееся положение дел к лучшему [5, с.85]. Основная цель осуществления третичной профилактики состоит в снижении последствий и уменьшении вероятности развития дальнейших случаев аддиктивного поведения, в социальной и психологической реабилитации подростков с аддиктивным поведением (оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в коллективе и его изменению; глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем) [31, с.57].

Третичная профилактика также предполагает разработку целостной системы действий, нацеленных на то, чтобы снизить, по возможности уменьшить риск возобновления поведенческих аддикций у подростков и активизировать их личностные ресурсы, которые бы способствовали их адаптации к условиям среды и формированию социально-эффективных стратегий поведения.

Третичная профилактика может включать в себя самые различные виды и формы профилактических мероприятий, например: санкции

специальной превентивной направленности (запреты ограничения); психотерапию; создание фонда ресоциализации [36, с.124] и др.

Выводы по главе 1

Итак, проведенный анализ теоретических аспектов аддиктивного интернет-зависимого поведения подростков позволяет сделать следующие выводы.

1. Аддикция, или аддиктивное поведение, - это поведение, характеризующееся стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, с целью получения интенсивных эмоций. Аддикции, а следовательно, и формы аддиктивного поведения очень многообразны, но для всех вариантов аддикций присущи такие черты, как особенность, «сверхценность» (salience), изменения настроения (mood changes), рост толерантности (tolerance), симптоматика отмены (withdrawal symptoms), конфликт с окружающими и самим собой (conflict), рецидивность (relapse). Все поведенческие аддикции принято делить на химические, нехимические и т.н. промежуточные аддикции.

2. Анализ показал, что подростковый возраст – особый, очень важный и во многом кризисный период в развитии и становлении ребенка. В случае, когда возрастные новообразования подросткового возраста формируются с нарушениями, может развиваться социальная дезадаптация, которая служит одной из базовых предпосылок для аддиктивного поведения. Важную роль в этом играет нахождение подростков в неблагоприятных условиях, что может провоцировать у них комплексную социально-психологическую, социально-поведенческую, социально-мировоззренческую дезадаптацию, приводить к аддиктивному и девиантному поведению, искажению, а в тяжелых случаях – и тяжелой деградации личности.

3. Среди различных форм аддиктивного поведения подростков особое внимание вызывает интернет-зависимость. Она представляет собой одну из форм аддиктивного поведения, активно развивающихся в подростковом возрасте в силу неблагоприятных социально-психологических условий жизни.

4. Основное направление работы психологов в части коррекции интернет-зависимого поведения – это его профилактика, которая бывает первичной, вторичной и третичной. Борьба с развитием поведенческих аддикций среди подростков – это одна из важнейших государственных задач, поскольку от этого зависит социальное благополучие, устойчивость развития и здоровое будущее социума.

Глава 2. Изучение компьютерной интернет зависимости подростков

2.1. Программа исследования

Исследование компьютерной зависимости подростков проводилось в городе Новоуральске МАОУ «Гимназия» в период с 10.01.19 по 28.12.2019. Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость было предложено заполнить 50 учащимся в возрасте 14-15 лет (9 класс). В выборке было 25 юношей, 25 девушек. Средний возраст испытуемых 14,7 лет. В результате было выявлено 10 человека, у которых в той или иной степени проявляется компьютерная интернет-зависимость (семь юношей, три девушки). Средний возраст 14 лет 6 месяцев. После этого испытуемые с компьютерной зависимостью прошли тренинг личностного роста. После прохождения тренинга уровень компьютерной интернет-зависимости был измерен вновь.

Объектом исследования является компьютерная интернет-зависимость;

Предметом исследования являются особенности эмоционально-волевой сферы подростков с компьютерной интернет-зависимостью.

Цель эмпирического исследования – определить эффективность тренинга как способа профилактики компьютерной интернет-зависимости.

Задачи эмпирического исследования:

1) подбор методик для решения поставленных задач. Методики должны соответствовать предъявляемых к ним требованиям, таким как валидность, репрезентативность, надежность, стандартизированность;

2) организация исследования, подбор испытуемых для участия в исследовании. Выборка должна качественно и количественно представлять генеральную совокупность, основные типы потенциальных испытуемых, существующих в популяции;

3) проведение эмпирического изучения особенностей эмоционально-волевой сферы подростков с компьютерной зависимостью;

4) оценка эффективности тренинга как способа коррекции эмоционально-волевой сферы подростков с компьютерной зависимостью;

Гипотезы исследования:

1) компьютерная зависимость будет чаще возникать у подростков мужского пола, чем у подростков женского пола;

2) у подростков с компьютерной зависимостью будет наблюдаться повышенный нейротизм и психотизм;

3) у компьютерно-зависимых подростков будет преобладать интровертное поведение;

4) у данной группы подростков в направленности эмоций будут преобладать гедонистические, эстетические и акизитивные эмоции при общей неразвитости эмоциональной сферы;

5) у подростков с компьютерной зависимостью будет иметь место склонность к отклоняющемуся поведению;

6) тренинг, направленный на коррекцию эмоционально-волевой сферы позволит преодолеть компьютерную зависимость.

2.2. Методы и методики исследования

При проведении исследования использовался методический комплекс, включающий методы наблюдения, тестирование.

Метод наблюдения использовался как вспомогательный для получения первичной информации об изучаемом явлении, оценки фактов, полученных с помощью других методов, в частности психодиагностических, - поведенческие реакции испытуемых на тестирование, реакции отказа, реакции заинтересованности.

Для выявления подростков с компьютерной зависимостью использовался тест Кимберли Янг на интернет-зависимость. Это психологический тест, разработанный американским психиатром Кимберли Янг, который является признанным мировым экспертом в сфере изучения интернет-зависимости на сегодняшний день. Данный опросник был создан в 1994 году и модифицирован для российских условий.

Для дальнейшего изучения поведения подростков с компьютерной интернет-зависимостью использовались следующие психодиагностические методики:

- 1) личностный опросник Г. Айзенка, модификация Т.В. Матолина (подростковый вариант);
- 2) методика «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов);
- 3) методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орел.

Дадим краткую характеристику используемых методик.

1. Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость.

Тест был разработан и апробирован в 1994 году Кимберли Янг в 1994 г. в Питсбургском университете. Цель теста – выявление патологической зависимости от интернета. Адаптация теста к российским условиям была сделана В. Лоскутовой. В настоящее время тест содержит 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной шкалой Ликкерта. Следует отметить, что тест не был валидизирован на популяции интернет-зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза официально ещё не существует.

Тест включает в себя одну шкалу – компьютерная интернет-зависимость. Показатели шкалы:

- 0–49 баллов - нет зависимости;
- 50–79 баллов – небольшая компьютерная зависимость;
- 80–100 баллов – явно выраженная компьютерная интернет-зависимость.

2. Личностный опросник Г. Айзенка, модификация Т.В. Матолина (подростковый вариант).

Опросник был создан в 1969 г. Авторы - Г. и С. Айзенк. Полное название - Eysenck Personality Questionnaire (EPQ), который состоит из 101 вопроса. Опросник измеряет такие психические свойства, как экстраверсия-

интроверсия, нейропсихическая лабильность и психотизм. Опросник содержит четыре шкалы:

1. Экстраверсия-интроверсия.

Склонность к экстраверсии свидетельствует об общительности и общности человека вовне. Экстраверт обычно имеет много знакомых, нуждается в общении в контактах. Экстраверт обычно импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел.

Склонность к интроверсии свидетельствует о том. Что человек настроен на свой внешний мир, ему не слишком интересны окружающие. Интроверт отдален от всех, кроме близких друзей. Интроверты – это, как правило спокойные, застенчивые люди, склонные к рефлексии и самоанализу. Интроверты хорошо контролируют свои чувства.

2. Шкала нейротизма.

Нейротизм – это личностная черта, которая проявляется в беспокойстве, тревожности и эмоциональной неустойчивости. Через нейротизм проявляются такие особенности нервной системы как лабильность и реактивность). Высокий уровень нейротизма означает сильную восприимчивость личности к происходящим с ним событиям. Обычно нейротизм связан с отрицательными эмоциями, пессимизмом. Высокий уровень нейротизма обычно проявляется жалобами на головные боли, плохой сон, переменчивость настроения и душевное беспокойство.

3. Шкала психотизма.

Психотизм – это «вторичная личностная черта, связанная со следующими переменными психики: фантазия, богатство воображения, хорошо развитое ассоциативное мышление. При неразвитости реалистичного мышления оригинальность, негибкость, субъективизм, эгоцентризм, бесстрашие, неконтактность, плохая переключаемость». Высокий уровень психотизма обычно связан с кала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, эгоцентричности.

Цифровые значения степень выраженности показателей по всем шкалам приведены в таблице 1.

Таблица 1

Цифровые значения показателей теста Айзенка

Степень выраженности показателя	Экстраверсия-интроверсия	Нейротизм	Психотизм
Очень высокая	20 - 25 баллов яркий экстраверт	20-25 баллов	1 – 5 баллов
Высокая	15 – 19 баллов - экстраверт	14-19 баллов	
Средняя	10-14 баллов	8 – 13 баллов	6-12 баллов
Низкая	6-9 баллов - интроверт	5- 7 баллов	
Очень низкая	1- 5 баллов - глубокий интроверт	1-4 баллов	13 – 25 баллов

3. Тест «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов)

Тест был разработан Б.И. Додоновым в 1987 году. Цель методики – определение общей эмоциональной направленности личности. С помощью данной методики можно изучить эмоциональную направленность, определить личностные установки. Стремление к определенным типам переживаний и к удовлетворению определенных потребностей Б.И. Додонов назвал общей эмоциональной направленностью. Тест содержит 10 шкал. Шкалы теста представлены в таблице 2.

Таблица 2

Типы эмоциональной направленности личности (по Б.И. Додонову)

Тип эмоции	Характеристика типа
Альтруистические эмоции	Высокие результаты по этой шкале говорят в том, что у испытуемого ярко выражена потребность отдавать, делиться, содействовать, помогать. Направленность на других проявляется у него ярко. Низкие результаты говорят о направленности на себя, потребности брать, получать. Результаты близкие к нулю говорят о том, что у респондента нет ярко выраженной потребности. И та, и другая потребность выражены в равной степени, нет жесткой установки.

Окончание таблицы 2

Коммуникативные эмоции	Высокие результаты по этой шкале говорят о ярко выраженной потребности в общении. Низкие результаты говорят о том, что более выражена потребность в уединении
Глорические эмоции	Высокие результаты говорят о том, что испытуемый имеет ярко выраженную потребность в славе, переживании успеха на виду у других людей, в известности. Низкий результат говорит о желании быть незаметным
Практические эмоции	Высокий результат говорит о потребности активно действовать, достигать поставленной цели, добиваться желаемых результатов. Низкие баллы говорят о пассивном отношении к деятельности. Иногда это проявляется в склонности больше размышлять, чем действовать, иногда – в ярко выраженной потребности в расслаблении
Пугнические эмоции	Эти эмоции связаны с потребностью рисковать, преодолевать опасности. При высоких баллах эта потребность выражается у респондента ярко, при низких - ярко выражена потребность в безопасности и формирующаяся на основе этой потребности осторожность
Романтические эмоции	При высоких баллах у испытуемого ярко выражено стремление к необычному, таинственному. При низких — наоборот: проявляется тенденция к полезным вещам, -а основе которой формируется прагматизм, как черта характера
Гностические эмоции	эмоции, связанные с потребностью в получении знаний о новом, неизвестном. При ярко выраженной потребности (высокие баллы) испытуемый получает удовольствие от процесса получения знаний. При низких баллах эта потребность недостаточно развита
Эстетические эмоции	При высоких баллах – потребность в восприятии прекрасного выражается ярко. Воспринимая прекрасное, респондент переживает сильные чувства, которые в современной практической психологии называются ресурсными. При низких баллах эта потребность не развита
Гедонистические эмоции	эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. При высоких баллах эта потребность выражена ярко. Комфортные условия для такого человека являются очень важными, а достижение комфорта является мощным мотивом деятельности. В психотерапии есть соответствующий термин: гедонистическая установка. При низких баллах можно говорить об аскетической установке личности
Акзидитивные эмоции	эмоции, возникающие при наличии потребности в накоплении (коллекционировании) вещей, выходящей за пределы практической нужды в них. При высоких баллах потребность в коллекционировании хорошо выражена. При низких - такая потребность не проявляется.

4. Тест диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)
А.Н. Орел.

Тест был разработан Вологодским центром гуманитарных исследований и консультирования «Развитие» в 1992 г. Цель теста - оценка склонности индивида к отклоняющемуся поведению. Тест имеет семь шкал:

1. Шкала установки на социальную желательность
2. Шкала склонности к нарушению норм и правил
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению
5. Шкала склонности к агрессии и насилию
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций
7. Шкала склонности к делинквентному поведению

2.3. Комплексная диагностика компьютерной зависимости обучающихся 9 классов

В результате проведенного анализа дескриптивной статистики были получены следующие данные. Согласно методике К.Янг было выявлено, что компьютерная зависимость проявляется в той или иной степени у 20,2% учащихся (мальчики – 28%; девочки – 12,2%).

При этом в сильной степени (75% и выше положительных ответов на тест К. Янг) компьютерная зависимость проявляется у одного человека; в средней степени (50-75%) – 3 обследованных, и в незначительной – 6 обследованных.

Данная закономерность представлена в таблице 3.

Степень проявления компьютерной зависимости у обследуемых (по методике К. Янг), кол-во человек

Степень компьютерной зависимости	Всего	Мальчики	Девочки
Высокая	1	1	0
Средняя	3	2	1
Низкая	6	4	2

Графически данные представлены на рисунке 1.

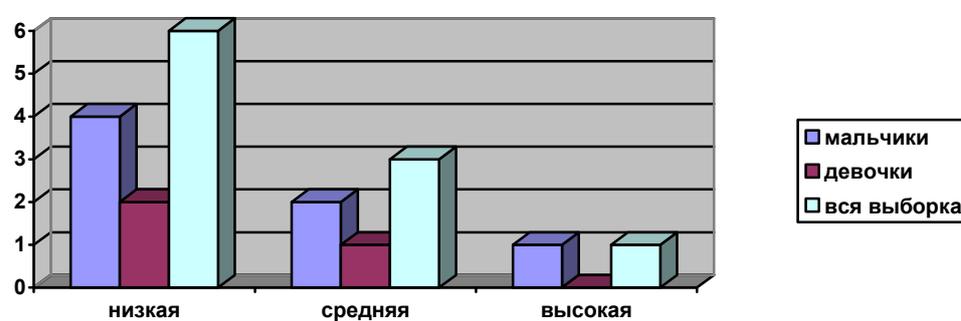


Рис.1. Степень проявления компьютерной интернет-зависимости у обследуемых (по методике К.Янг), кол-во человек

Полученное распределение является ненормальным (рис. 2).

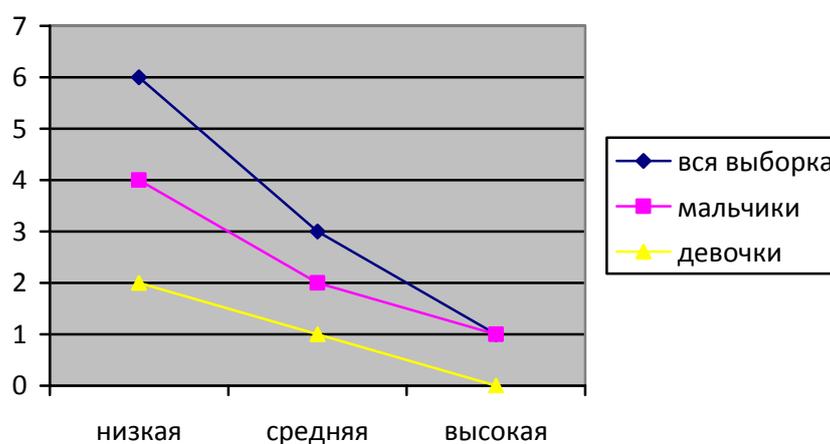


Рис.2. Распределение по тесту К.Янг (ненормальное)

Это естественно при исследовании различного рода аддикций, поскольку, как правило, в популяциях людей с отклонениями меньше, чем людей «нормальных». Чем больше степень отклонения – тем меньше таких людей. Поэтому людей с сильной компьютерной зависимостью в выборке минимальное число. Зависимость является обратной линейной.

После проведения теста на интернет-зависимость К.Янг все испытуемые были подвергнуты еще трем тестам.

Данные, полученные с применением опросника Айзенка, касающиеся проявления у компьютерной зависимых подростков интроверсии-экстраверсии представлены в таблице 4.

Таблица 4

Проявления интроверсии-экстраверсии у подростков с компьютерной зависимостью

Выраженность качеств	Кол-во человек	В %
Яркий экстраверт	0	0
Экстраверт	1	10
Среднее значение	2	20
Интроверт	6	60
Глубокий интроверт	1	10

Из полученных данных следует, что 80% подростков с психологической зависимостью являются интровертами разной степени выраженности. Среднее значение показателя равно $8,25 \pm 3,6$ баллов. Значение моды и медианы совпадают и равны 8 баллам. Из подростков с компьютерной зависимостью только один был определен как экстраверт. При этом степень выраженности компьютерной зависимости у него очень невелика. Всего 55 баллов по тесту К.Янг.

Сравним показатели интроверсии-экстраверсии, нейротизма и психотизма у подростков с компьютерной зависимостью и у подростков не испытывающих компьютерной зависимости (таблица 5).

Сравнение показателей интроверсии-экстраверсии у подростков с компьютерной зависимостью у подростков, не испытывающих зависимости, в баллах

Показатели	Интроверсия-экстраверсия	
	Компьютерно-зависимые подростки	Подростки, не имеющие зависимости
Среднее	8,25	13,13
Медиана	8,00	13,00
Мода	8,00	12,00 ¹
Стд. отклонение	3,65	3,91
Минимум	1,00	4,00
Максимум	16,00	20,00

Из данных таблицы 5 следует, что подростки, не имеющие зависимости проявляют склонность к экстравертному поведению, тогда как компьютерно-зависимые подростки являются ярко выраженными интровертами. Значения средних показателей, медианы и моды значительно отличаются так же, как значения минимума и максимума. Отличия являются достоверными.

$U_{эмп} = 429,5$; $U_{кр} = 317$ для $p \leq 0,05$.

Что касается нейротизма, то показатели также значительно отличаются, отличия являются достоверными.

$U_{эмп} = 545,5$; $U_{кр} = 317$ для $p \leq 0,05$.

Согласно теории Айзенка, экстраверсия и интроверсия рассматриваются как единое пространство измерений. Поэтому высокие показатели одной характеристики подразумевают низкие показатели другой. Экстраверсия проявляется в дружелюбном, разговорчивом, энергичном поведении, в то время как интроверсия проявляется в более замкнутом и уединённом поведении.

Количество ярко выраженных экстравертов и интровертов в разных группах представлено в таблице 6.

¹ Выбрано наименьшее значение моды из нескольких возможных.

Количество подростков с разной степенью выраженности интровертности-экстравертности в разных группах, в %

Выраженность черт	Компьютерно-зависимые подростки		Подростки не имеющие зависимости,	
	кол-во человек	%	кол-во человек	%
Яркий экстраверт	0	0	3	7,5
Экстраверт	1	10	12	30,0
Среднее значение	2	20	10	25,0
Интроверт	6	60	13	32,5
Глубокий интроверт	1	10	2	5,0

Типичный экстраверт по Айзенку общителен, оптимистичен, импульсивен, имеет широкий круг знакомств и слабый контроль над эмоциями и чувствами. Типичный интроверт спокоен, застенчив, отдалён от всех, кроме близких людей, планирует свои действия заблаговременно, любит порядок во всём и держит свои чувства под строгим контролем. Интроверты стараются изолировать своё пространство от социального взаимодействия. Естественно, что компьютерно-зависимые подростки чаще проявляют склонность к интровертному поведению.

Полученная зависимость представлена на рисунке 3.

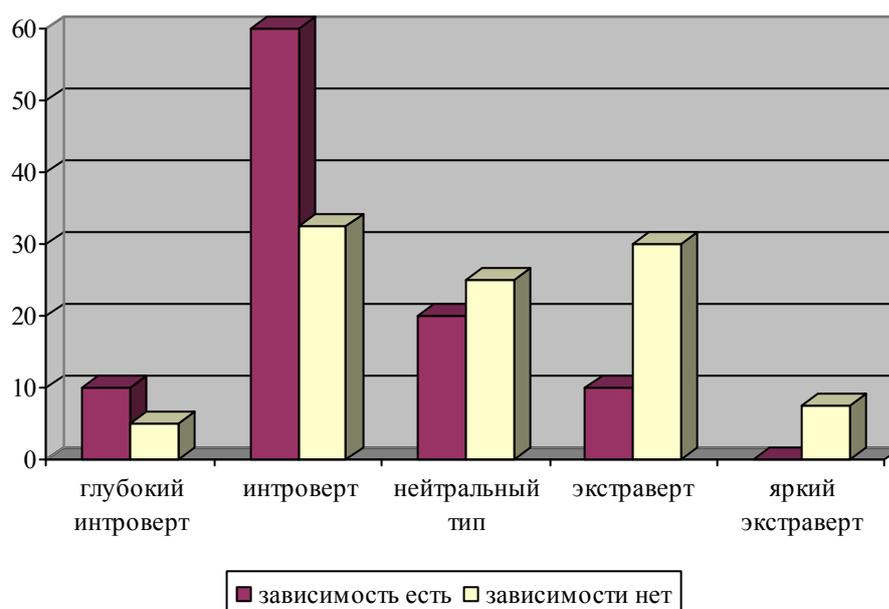


Рис. 3. Соотношение подростков с разной степенью выраженности интровертности-экстравертности в разных группах, в %

Полученные данные были ожидаемы. Как правило, компьютерная интернет-зависимость выявляется именно у интровертов.

Данные по выраженности нейротизма и психотизма у подростков с компьютерной зависимостью представлены в таблице 7.

Таблица 7

Выраженность нейротизма у подростков с компьютерной зависимостью

Уровень выраженности показателя	Нейротизм	Психотизм
Очень высокий уровень	1	1
Высокий уровень	5	5
Средний уровень	2	2
Низкий уровень	1	1

Из полученных данных следует, что высокий уровень нейротизма наблюдается более чем у половины зависимых подростков, шесть из десяти. Мода равна 16 баллам, цифровое значение медианы – 15,5. Среднее арифметическое составляет $15,0 \pm 4,0$.

Такая же закономерность наблюдается по показателю «Психотизм». Мода равна 15,6 баллов, цифровое значение медианы – 15,4. Среднее арифметическое составляет $14,50 \pm 3,9$ баллов.

Следовательно, подростков с интернет-зависимостью характеризуют такие личностные черты как беспокойство, тревожность, эгоцентризм, и эмоциональная неустойчивость, пессимизм, негибкость, субъективизм, бесстрашие, неконтактность, плохая переключаемость.

Средние показатели по шкале «нейротизм» в группе компьютерно-зависимых подростков составили 15,0 баллов, в группе подростков, не испытывающих зависимости 10,6 баллов. Количество подростков в обеих группах с разной степенью выраженности нейротизма представлено в таблице 8.

Таблица 8

Количество подростков с разной степенью выраженности нейротизма и психотизма в разных группах, в %

Уровень нейротизма	Нейротизм		Психотизм	
	Компьютерно-зависимые подростки	Подростки, не испытывающие зависимости	Компьютерно-зависимые подростки	Подростки, не испытывающие зависимости
Очень высокий уровень	10,0	2,0	10,0	1,6
Высокий уровень	50,0	17,2	50,0	16,4
Средний уровень	20,0	74,8	20,0	76
Низкий уровень	10,0	6,0	10,0	6,0

Полученная зависимость представлена на рисунке 4.

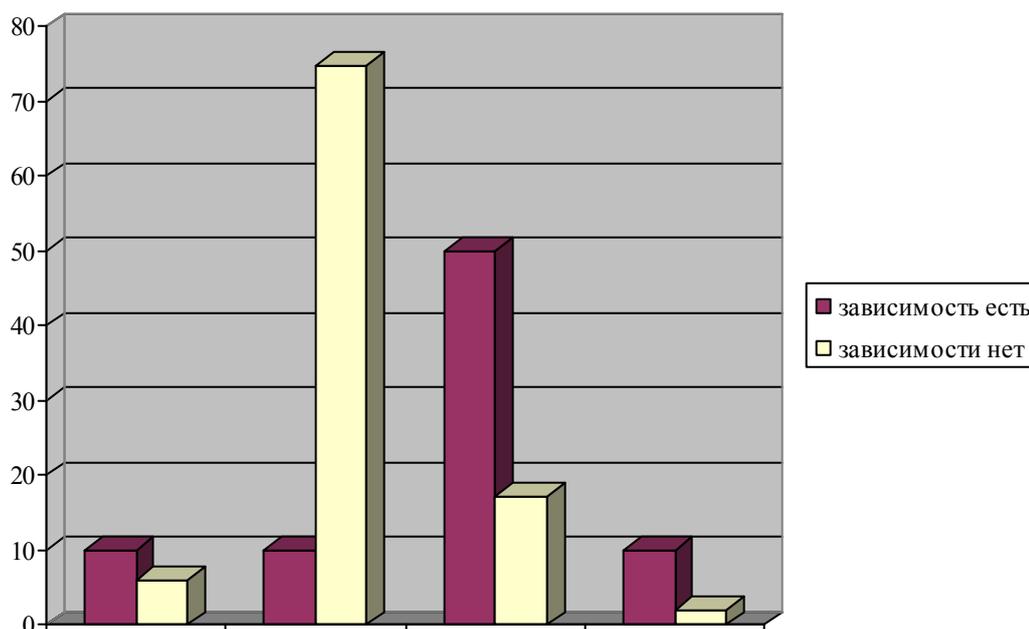


Рис.4. Распределение подростков с компьютерной зависимостью и подростков, не имеющих зависимости в связи с выраженностью степени нейротизма и психотизма, в %

Методика Б.И. Додонова позволяет определить общую эмоциональную направленность личности. В соответствии с полученными данными по

ведущей эмоциональной направленности личности подростки с компьютерной зависимостью распределились по группам так, как показано в таблице 9.

Таблица 9

Распределение в соответствии с эмоциональной направленностью личности подростков с компьютерной зависимостью

Тип эмоциональной направленности	Кол-во человек	Степень выраженности зависимости
Коммуникативная	1	низкая (1 человек)
Глорическая	1	низкая (1 человек)
Пугническая	1	низкая (1 человек)
Романтическая	1	низкая (1 человек)
Эстетическая	2	средняя (1), низкая (1 человек)
Гедонистическая	2	средняя (1 человек), низкая (1 человек)
Акзигитивная	2	высокая (1 человек), средняя (1 человек)

Из данных таблицы 9 следует, что большинство компьютерно-зависимых подростков проявляют эстетическую, гедонистическую и акзигитивную эмоциональную направленность.

Гедонистические эмоции связаны в основном с наслаждением в связи с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. При высоких баллах, как это имеет место быть у подростков с компьютерной зависимостью, эта потребность выражена ярко. Комфортные условия для такого человека являются очень важными, а достижение комфорта является мощным мотивом деятельности.

Акзигитивные эмоции – это эмоции, возникающие при наличии потребности в накоплении вещей, выходящей за пределы практической нужды в них. Акзигитивные эмоции очень характерны для подростков с компьютерной зависимостью, особенно с теми, кто проявляет повышенный интерес к компьютерным играм. Накопление баллов, прохождение по уровням, повышение игрового статуса – увлеченность всеми этими

элементами компьютерной игры свидетельствует об очень высоком уровне выраженности акизитивных эмоций.

Эстетические эмоции выражаются в потребности восприятий прекрасного, стремлении найти его в реальном или воображаемом мире.

По одному человеку с интернет–зависимым поведением испытываю следующие доминирующие виды эмоций: коммуникативные (стремление к общению, глорические (потребность в славе, известности) , пугнические (потребность в риске), романтические (стремление к таинственному, иррациональному).

Сравним проявления эмоциональной направленности у подростков с компьютерной зависимостью и у подростков с отсутствием зависимости (см. таблица 10).

Таблица 10

Распределение в соответствии с эмоциональной направленностью подростков в разных группах

Тип эмоциональной направленности	Компьютерно зависимые подростки		Подростки, не испытывающие зависимости	
	Количество человек	в %	Количество человек	в %
Альтруистическая			6	15,0
Коммуникативная	1	10,0	4	10,0
Глорическая	1	10,0	4	10,0
Праксическая			4	10,0
Пугническая	1	10,0	2	5
Романтическая	1	10,0	3	7,5
Гностическая			3	7,5
Эстетическая	2	20,0	3	7,5
Гедонистическая	2	20,0	3	7,5
Акзитивная	2	20,0	4	10,0
Нет ярко выраженной направленности	0	0	4	10,0

У подростков, не испытывающих зависимости практически все типы эмоционально разнонаправленных личностей представлены в более-менее равной пропорции.

Различия во всех случаях являются достоверными.

Критерий Манни-Уитни (сравнения эмоциональной направленности подростков в разных группах)

Направление эмоций	Уэмп	Укр для $p \leq 0,05$	Укр для $p \leq 0,01$
Альтруистические	456,0	317,0	322,0
Коммуникативные	563,0	317,0	322,0
Глорические	513,0	317,0	322,0
Праксические	470,000	317,0	322,0
Пугнические	1004, 0	317,0	322,0
Романтические	1004, 0	317,0	322,0
Гностические	914,5	317,0	322,0
Эстетические	406,5	317,0	322,0
Гедонистические	794,0	317,0	322,0
Акзигитивные	477,0	317,0	322,0

В заключение оценим по методике А.Н.Орел склонность к отклоняющемуся поведению. Как и ожидалось, у подростков, проявляющих компьютерную зависимость, эта склонность будет очень высокой (80%). Среднюю склонность к отклоняющемуся поведению проявляли 10% зависимых подростков, а низкую склонность к такому поведению – 10%. Средний показатель по шкале аддиктивного поведения у компьютерно зависимых подростков равнялся $15,01 \pm 2,42$. Этот показатель является достаточно высоким. Другие показатели по шкале отклоняющегося поведения были такие, как показано в таблице 12.

Таблица 12

Показатели отклоняющегося поведения у подростков с компьютерной зависимостью

Показатель	Среднее значение в норме	Значение показателя		
		Среднее	Медиана	Мода
Установка на социально желательные ответы	2,27	3,15	3,00	3,00
Склонность к нарушению правил	7,3	8,88	9,00	9,00
Склонность к аддиктивному поведению	9,23	15,01	16,00	16,00

Окончание таблицы 12

Окончание таблицы 12

Склонность к саморазрушительному поведению	10,36	9,00	9,00	8,00
Склонность к агрессии	12,47	13,82	14,00	15,00
Показатель волевого контроля	8,04	7,01	7,00	9,00
Склонность к делинквентному поведению	7,17	14,09	14,00	14,00

Из данных, приведенных в таблице 12 следует, что установка на социально приемлемое поведение у подростков является невысокой, что, впрочем, свойственно для подросткового возраста. Показатели по шкале склонность к преодолению норм и правил так же как и по шкале саморазрушительного поведения являются средними. Склонность к агрессии у этой группы подростков является средней. При этом показатели волевого контроля средние и ниже средних, что хорошо совпадает с данными других тестов. Повышенной склонности к девиантному поведению компьютерно-зависимые подростки не проявляют.

Показатели в группе компьютерно-зависимых подростков и подростков, не испытывающих такой зависимости существенно отличались (таблица 13).

Таблица 13

Склонность к аддиктивному поведению по методике А.Н. Орел в группах компьютерно-зависимые подростков и подростков, не испытывающих зависимости

Показатели	Компьютерно-зависимые подростки	Подростки, не испытывающие зависимости
Среднее	15,0	7,5
Медиана	16,0	8,0
Мода	16,0	6,0
Стд. отклонение	2,4	2,6
Минимум	9,0	1,0
Максимум	20,0	15,0

Показатели существенно отличаются, различия являются достоверными:
 $U_{эмп} = 625$; $U_{кр}$ для $p \leq 0,05 = 317$.

Распределение по группам в связи с выявленностью аддиктивного поведения дано ниже в таблице 14.

Таблица 14

Склонность к аддиктивному поведению по методике А.Н. Орел в группах подростком с компьютерной зависимостью и без неё

Склонность к аддиктивному поведению	Компьютерно-зависимые подростки		Подростки, не испытывающие зависимости	
	Количество человек	в %	Количество человек	в %
Высокая	6	60,0	2	20,0
Средняя	2	20,0	6	60,0
Низкая	2	20,0	22	20,0

Полученная зависимость представлена на рисунке 5.

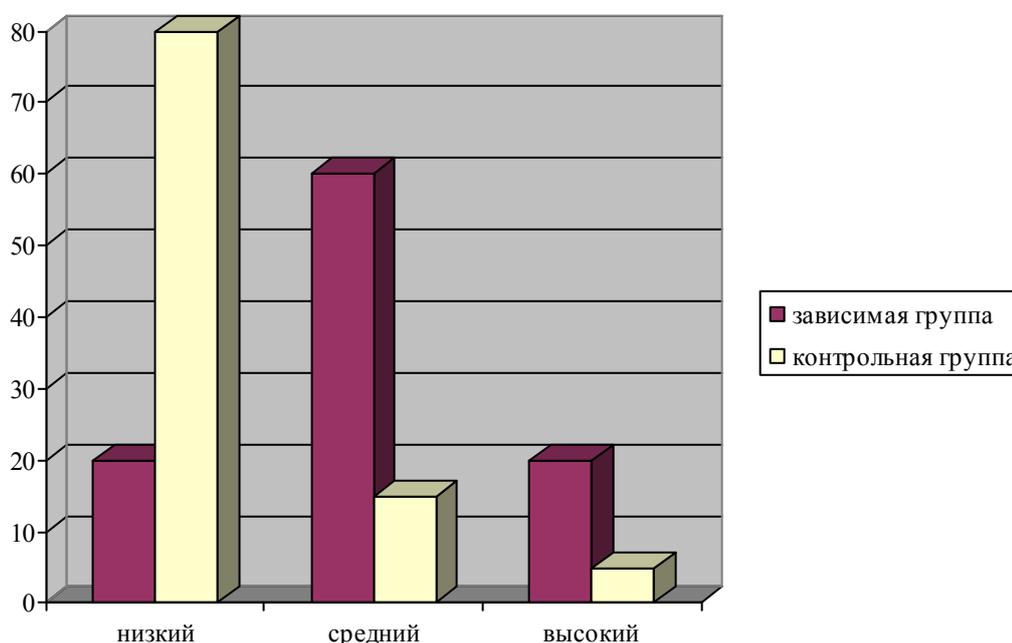


Рис.5. Склонность к аддиктивному поведению у компьютерно-зависимых подростков и из сверстников, не испытывающих зависимости

На рисунке 5 наглядно видно, что эта склонность у подростков из разных групп является прямо противоположной.

Корреляция наблюдалась по ряду показателей. Наблюдается ярко выраженная положительная корреляция между склонностью к интровертному поведению и нейротизм и психотизму. Для лиц с высоким уровнем нейротизма характерны акизитивные эмоции, то есть эмоции связанные с приобретением, накоплением, созданием вокруг себя микросреды из реальных или виртуальных вещей и явлений, что характерно для интровертов и невротиков. Корреляционная плеяда представлена на рисунке 6.

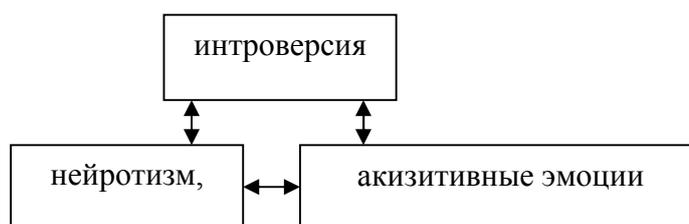


Рис.6. Взаимосвязь склонности к интровертному поведению, нейротизму и акизитивным эмоциям

В заключение проследим взаимосвязь между эмоциональным настроением личности и склонностью к различным поведенческим реакциям.

Люди со склонностью к коммуникативным эмоциям склонны к социально-желательному, но вместе с тем аддиктивному поведению.

Люди со склонностью к пугническим эмоциям естественно одновременно проявляют романтическую эмоциональную направленность и склонны к саморазрушительному и самоповреждающему поведению.

Люди с преобладанием гностических эмоций склонны также к эстетическим эмоциям.

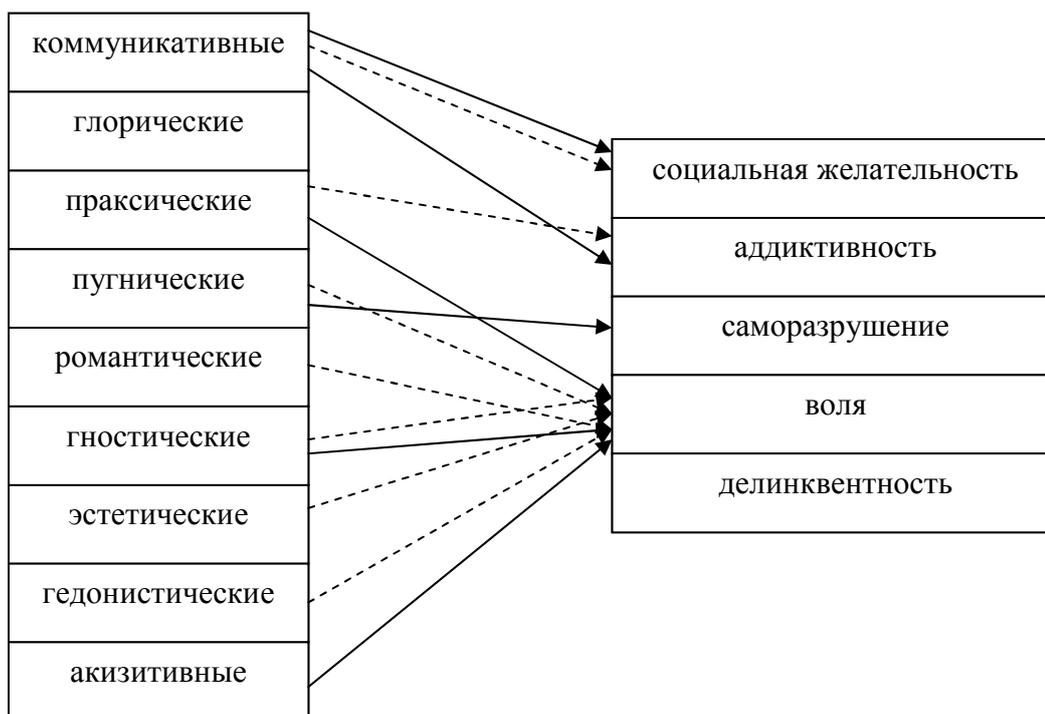
Что касается отрицательной корреляции, то люди, получающие удовольствие от общения, не склонны к проявлению пугнических эмоций и избегают социально-желательного поведения.

Люди с практическими эмоциями избегают коммуникации и направлены на социально желательное поведение.

Подростки с пугническими эмоциями и романтическими эмоциями обнаруживают низкий уровень волевого регулирования, так же как и подростки с гностическими эмоциями.

Подростки с гедонистическими и эстетическими эмоциями проявляют низкий уровень самостоятельности.

Корреляционная плеяда представлена на рисунке 7.



Примечание:

- > отрицательная корреляция
- > положительная корреляция

Рис. 7. Взаимосвязь между направленностью эмоций, волевыми качествами и различными проявлениями аддитивного поведения

Из рисунка 7 достаточно очевидно следует, что четкой, непротиворечивой связи между характером эмоций и волевыми качествами, а также склонностью к различным видам зависимого поведения не существует.

Таким образом, можно сделать вывод, что, прежде всего подростки с компьютерной зависимостью имеют проблему с волевой сферой. Исходя из этого, в последней главе работы предложена коррекционная программа, направленная на развитие волевой сферы аддиктивных подростков.

2.4. Программа профилактики компьютерной зависимости подростков

Одной из актуальных задач, стоящих перед детскими психологами, является своевременная диагностика и предупреждение различных видов зависимого поведения.

В число предпосылок, блокирующих возникновение компьютерной зависимости, входят:

- широкий круг интересов подростков;
- хорошо развитые коммуникативные навыки;
- умение прогнозировать и контролировать свои действия;
- адекватная самооценка;
- устойчивость к воздействию негативных факторов;
- стремление проявлять эмоциональную сдержанность;
- развитие мотивационной и волевой сферы;
- внимательное отношение к другим людям.

Очень часто подростки (впрочем, как и взрослые люди) отрицают наличие у себя признаков компьютерной зависимости (как правило, те, у которых они действительно имеют место быть), и это осложняет работу по ее преодолению. Важно, чтобы человек захотел отойти от позиции «жертвы обстоятельств» и встал на позицию «хозяина своей жизни».

В подростковом возрасте большинство людей переживают определенный психологический кризис. Этот кризис разные авторы обозначают различными терминами. Нам кажется наиболее удачным название «кризис саморегуляции». Этот кризис связан с тем, что в этом

возрасте у личности происходят фундаментальные изменения в сфере самосознания. Представление о самом себе способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения, определяет социальную адаптацию личности, является регулятором его поведения и деятельности. Принятие, понимание себя являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации подростка. Именно в том случае, если такой социальной адаптации не происходит, начинают активно формироваться всякого рода зависимости и варианты делинквентного поведения.

Данный раздел работы посвящен разработке программы тренинга по борьбе с компьютерной зависимостью. В случае высокой степени компьютерной зависимости, когда речь идет уже о нарушениях психического и соматического здоровья, рекомендуется медикаментозное лечение или индивидуальная работа с психотерапевтом. Тренинг как способ борьбы с компьютерной зависимостью возможно применять только в том случае, когда психологическая зависимость от компьютера не достигла максимальных величин. В данной главе не предлагается индивидуальная психо-коррекционная программа, поскольку она должна разрабатываться для конкретного индивида с учетом всех его возрастных и личностных особенностей. Поэтому ниже будет предложена программа группового тренинга. При этом данный тренинг может быть рассчитан как на подростков, страдающих компьютерной зависимостью, так и на подростков, испытывающих другие проблемы, связанные с развитием эмоционально-волевой и мотивационно-волевой сферы.

Большинство авторов сходятся на том, что одним из успешных способов решения проблем самоидентификации в подростковом возрасте являются тренинги личностного роста. Тренинг создает особую, творческую, дружественную и безопасную среду - для исследования самого себя, своего внутреннего мира, для апробирования и закрепления положительных изменений.

Предлагаемая программа «Я – это Я» предназначена для подростков 13-15 лет включает в себя 12 тренинговых занятий, проводимых с периодичностью один раз в неделю. Продолжительность занятия – два часа. Общая продолжительность курса – 30 астрономических часов. Предусмотрены домашние задания и по желанию участников тренинга индивидуальные консультации психолога.

Занятия в тренинговой группе помогают подросткам узнать, что значит жить осознанно, насколько ценны доверительные отношения, дают возможность почувствовать, что жить с позиции ответственного за собственную жизнь человека намного приятнее и эффективнее, а достигнуть поставленных целей можно легко и радостно. На занятиях подростки лучше узнают себя, свои сильные стороны, учатся преодолевать неуверенность и страх, ставить цели, принимать решения. Участники группы свободно и легко общаются, работают в команде.

Умение разрешать трудные ситуации, самостоятельно или с помощью взрослых, в целом положительный фон настроения и фиксация на прогрессе подростка с анализом причин этого прогресса, способны выступать в качестве педагогических условий становления и сохранения психологического здоровья школьников.

Для организации тренинга очень важна мотивация самих подростков. Тренинг не будет эффективным, если дети не будут участвовать в нем по своему собственному желанию. Поэтому очень важно задействовать собственную мотивацию подростка. Подросток должен понять, а ещё лучше сам для себя сформулировать причины, по которым он хочет укрепить свою волю и избавиться от компьютерной зависимости. Поэтому первые занятия тренинга будут направлены на осознание имеющихся проблем и формулировку цели, которую необходимо достигнуть.

Воля, фигурально выражаясь, это своего рода «морально-психологическая мышца», умение напрягать которую и есть обладание волей. Необходимо объяснить подростку, что волю можно тренировать точно

так же, как тренируют физическую силу мышц. И она может быть развита до необходимого уровня. Тренировка воли есть процесс формулирования для себя «тренировочных» целей и прикладывание «тренировочных» усилий для их достижения.

Цель тренинга: улучшение психологического здоровья подростков через оказание помощи в преодолении противоречий между потребностью понять себя и недостаточным умением анализировать личностные проявления, недостаточным уровнем объективных знаний о себе и окружающей действительности, проблемами в сфере коммуникации, мотивации и волевого регулирования.

Задачи тренинга:

- научиться получать знания о себе и окружающих;
- развивать рефлексивность как процесс принятия и понимания самого себя;
- тренировка волевых качеств;
- развитие мотивационной сферы;
- преодоление компьютерной зависимости.

Поскольку большинство подростков, склонных к компьютерной зависимости являются интровертами, в тренинг были включены занятия, способствующие развитию их коммуникативных способностей, в частности тема «Общение». Участники тренинга: подростки 13-15 лет, испытывающие проблемы с зависимым поведением, слабой мотивацией и волей. Количество участников группы - максимум 10 человек.

Занятия проводятся с частотой один раз в неделю. Продолжительность каждого занятия – два астрономических часа, при необходимости продолжительность занятия немного увеличивается.

Программа тренинга личностного роста для подростков

«Я – это Я»

Тема. Продолжительность занятия	Задачи решаемые каждым занятием	Упражнения психотехники
<p>Всё в твоих руках 90 мин</p> <p>Наши имена. 90 минут.</p>	<p>1. Создать доверительную, дружелюбную рабочую атмосферу.</p> <p>2. Установить принципы работы в группы;</p> <p>3. Формировать первое впечатление друг о друге.</p> <p>Принятия себя, через познания истории своего имени своей семьи</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. «Декларации о правах участника нашей группы»</p> <p>3. Тест «Знаешь ли ты себя?»</p> <p>4. Упражнение «Я тебя понимаю»</p> <p>5. Анкета «Откровенно говоря»</p> <p>6. Домашнее задание. Узнать у родителей историю своего имени. Сочинить сказку, связанную с вашим именем или фамилией.</p> <p>7. Итоговый круг</p> <p>1. Приветствие. Анализ анкеты «Откровенно говоря» и игра-активатор «Имена и качества».</p> <p>2. Дискуссия «История вашего имени» (по материалам домашнего задания)</p> <p>1) Какие варианты, кроме вашего имени перебирали родители?</p> <p>2) Нравится ли вам ваше имя?</p> <p>3) Как вы любите, чтобы вас называли, а какое из производных вашего имени вас раздражает. Не нравится?</p> <p>(Если будут ребята, которым не нравятся их имена, предложить варианты его имени, назвать выдающихся тезок)</p> <p>3. Наедине с именем своим (релаксация, затем изображение на бумаге своего имени)</p> <p>4. Сказочная страна имён.</p> <p>5. Анкета «Откровенно говоря»</p> <p>6. Домашнее задание. (Чем я отличаюсь от всех остальных участников нашей группы?)</p> <p>7. Ведение журнала достижений</p> <p>8. Итоговый круг</p>

Продолжение таблицы 15

<p>Личность индивидуальность 90 мин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помочь учащимся понять ценность каждой личности. 2. Подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека. 3. Попытаться определить, что такое личность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. Анализ анкеты «Откровенно говоря» 2. Игра-активатор «Я люблю... Я не люблю...». 3. Упражнение «Я —...». 4. Дискуссия «Что такое личность?» (используя материалы домашнего задания) 5. Игра «Похвала по кругу». 6. Анкета «Откровенно говоря» 7. Домашнее задание. (Оформить обложку своей тетради) 9. Итоговый круг
<p>Самоуважение 120 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепить позитивную самооценку учащихся. 2. Помочь им осознать возможность формирования позитивной самооценки. 3. Обучить методикам формирования позитивной самооценки. 4. Продемонстрировать негативное влияние употребления психоактивных веществ на правильную позитивную и самооценку. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. Анализ анкеты «Откровенно говоря» и игра-активатор «Я умею...». 2. Дискуссия «Умения и самоуважение». 3. Психологическое упражнение «Пять качеств». 4. Быстрый круг. (Кому легче уважать себя - тому, кто дорожит своими убеждениями и принципами, или тому, кто меняет их в зависимости от мнения окружающих?) 5. Игра «Все наоборот». 6. Ролевая игра. (Самоуважением и компьютерные игры вещества) 7. Анкета «Откровенно говоря» 8. Домашнее задание (Вспомните примеры тех жизненных ситуаций, когда вы были уверены или не уверены в себе.) 9. Итоговый круг.
<p>Уверенность в себе. 90 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обсудить с подростками способы поведения и признаки, характерные для уверенного в себе человека. 2. Отработать на практике некоторые из этих способов поведения. 3. Показать необходимость формирования определенных жизненных навыков человека. 4. Предоставить подросткам возможность потренироваться в отстаивании своих убеждений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. Результаты анализ анкеты «Откровенно говоря» 2. Игра-активатор «Я вижу». 3. Дискуссия «Уверенность в себе, как она проявляется?» (по материалам домашнего задания) 4. Работа в подгруппах «Признаки уверенного человека и последствия неуверенности в себе». 5. Ролевая игра «Сомнительное приключение» и ее обсуждение. 6. Анкета «Откровенно говоря» 7. Домашнее задание.

		(Написать по каким признакам в общении с человеком вы узнаете радость, восторг, спокойствие, грусть, гнев, удивление.) 8. Итоговый круг
Чувства и эмоции 90 мин.	1. Объяснить ученикам важность и необходимость выражения своих чувств и эмоций. 2. Обучить некоторым способам выражения чувств.	1. Приветствие. Результаты анализ анкеты «Откровенно говоря» 2. Игра-активатор «Ассоциации». 3. Дискуссия «Что значит владеть чувствами?» 4. Быстрый круг «Управление чувствами». 5. Способность понимать чувств. (Показ фотографий людей, нужно описать их чувства) 6. Мозговой штурм «Способы выражения гнева». 7. Анкета «Откровенно говоря» 8. Домашнее задание. (Вспомните и приведите примеры тех ситуаций, в которых вы, по вашему мнению, испытали стресс. Свои выводы запишите в тетрадь). 9. Итоговый круг.
Стресс. Способы преодоления стресса 120 мин	1. Познакомить учащихся с различными способами преодоления стресса. 2. Помочь овладеть навыками их применения.	1. Приветствие. Результаты анализ анкеты «Откровенно говоря» 2. Игра-активатор «Тропинка». 3. Мозговой штурм, «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?». 4. Дискуссия «Применимы ли психоактивные вещества, в качестве средства помогающего справиться со стрессом?». 5. Работа в подгруппах по отработке способов преодоления стресса. 6. Анкета «Откровенно говоря» 7. Домашнее задание. (Вспомните ситуации, когда вам было трудно принять решение. Как вы поступили в этих случаях?) 8. Итоговый круг
Принятие решений 90 мин.	1. Познакомить учащихся с этапами принятия решений. 2. Отработать навыки принятия решений. 3. Показать, что за принятое решение человек несёт ответственность перед собой, близкими, обществом	1. Приветствие. Результаты анализ анкеты «Откровенно говоря» 2. Игра – активатор «Гонки». 3. Дискуссия «Когда принимают решение?» (используя материалы домашнего задания) 4. Рассказ ведущего об этапах принятия решения

<p>Общение 90 мин.</p>	<p>1. Дать учащимся представление о различных способах общения. 2. Обратить их внимание на важность невербальных способов общения. 3. Дать возможность потренироваться в невербальных способах самовыражения. 4. Обучить их основам эффективного и безопасного общения.</p>	<p>5. «Ваше решение» 6. Анкета «Откровенно говоря» 7. Домашнее задание (Узнать у близких (родных и друзей): за, что именно, они испытывают к вам уважению. Какие ваши качества этому способствуют? Опросить нужно не менее четырех человек, ответы записать в тетрадь.) 8. Подведение итога 1. Приветствие. Результаты анализ анкеты «Откровенно говоря». 2. Игра-активатор «Общение руками». 3. Дискуссия «Способы общения». (с использованием материалов домашнего задания) 4. Игра-упражнение «Разговор через стекло». 5. Работа в подгруппах «Правила эффективного и безопасного общения». 6. Анкета «Откровенно говоря» 7. Домашнее задание (Определите, кого вы относите к близким людям) 8. Итоговый круг</p>
<p>Построение отношений с близкими людьми 120 мин</p>	<p>1. Показать наличие связей личности с окружающими ее близкими людьми и важность этих связей в жизни каждого человека. 2. Разъяснить ученикам принципы построения гармоничных отношений с близкими людьми. 3. Дать ученикам возможность улучшить навыки развития этих отношений.</p>	<p>1. Приветствие. Результаты анализ анкеты «Откровенно говоря» и игра-активатор «Зеркало». 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Мозговой штурм. «По каким признакам мы относим человека к близким людям?» 4. Дискуссия. «В какой степени заинтересованы твои близкие в твоём благополучии?» 5. Группа рисует «Дерево взаимоотношений» 6. Задание на дом. (Привести примеры ситуаций, когда какой-то человек или группа людей оказывали на вас давление, заставляя делать то, что вы не хотите или с чем не согласны) 7. Анкета «Откровенно говоря» 8. Итоговый круг</p>

Окончание таблицы 15

<p style="text-align: center;">Сопrotивление давлению социального окружения. 90 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разобрать наиболее типичные ситуации, при которых возникают различные зависимости. 2. Пояснить причины, по которым окружающие вовлекают подростков в ненужную и неинтересную им деятельность. 3. Обсудить причины, побуждающие подростков чрезмерно увлекаться компьютером и интернетом. 4. Дать ученикам навык осознания причин, по которым не следует вести себя «как все» <p>Предоставить возможность для осознания своей жизненной позиции, намеченных целей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. Результаты анализ анкеты «Откровенно говоря» 2. Игра-активатор «Люди и вампиры». 3. Дискуссия «Как оказывается давление на человека». (по возможности использовать материалы домашнего задания) 4. Быстрый круг «Как противостоять давлению окружающих?» 5. Ролевая игра «Выбор решения» 6. Анкета «Откровенно говоря» 7. Домашнее задание. (Найти или изобразить какого-либо времяпрепровождения в Интернете. Обсудить за счет чего она оказывает влияние. Как часто и где вы встречаетесь с подобной рекламой?) 8. Итоговый круг
<p style="text-align: center;">Я - это Я 120 мин</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. Результаты анализ анкеты «Откровенно говоря» . 2. Игра «Дерево» (Продолжите фразу: <ol style="list-style-type: none"> 1) «Если бы я был деревом, я бы хотел быть...» 2) «Если бы я был частью дерева, то я бы был... (корень, ствол, крона)» 3) Построение дерева из участников тренинга. Обсуждение. 3. Дискуссия: «Моя жизненная позиция» (используются материалы домашнего задания) 4. Игра «Автобус» 5. Метафорический смысл игры «Автобус». 6. Игра «Подарок другу» 7. Итоговый круг

Помимо этого подросткам предлагается ряд домашних упражнений, направленных на развитие волевой сферы. В методологическом обосновании программы тренинга уже говорилось, как важно объяснить участникам тренинга, что волю, как и любые другие психологические и физические качества, можно тренировать. Таким образом, тренировка воли есть процесс выполнения комплекса упражнений. При этом, как и при выполнении физических упражнений, следует идти от простого к сложному. Подросткам

на выбор предлагается комплекс упражнений, при этом они могут выбрать любое из них. Свои достижения подростки фиксируют в специальном журнале. Примеры конкретных упражнений приведены в Приложении 2.

2.5. Эффективность программы профилактики интернет-зависимого поведения

В последнем разделе работы оценим эффективность проведенных коррекционных мероприятий. Тренинг по коррекции интернет-зависимого поведения был проведен с 10 подростками, страдающими той или иной степенью компьютерной зависимости. Тестирование было проведено спустя месяц после завершения тренинга. Результаты сравнивались с теми, которые были получены в первоначальном эксперименте. Подросткам было предложено заполнить те же тесты: личностный опросник Г. Айзенка (подростковый вариант); методика «Определение общей эмоциональной направленности личности»; методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП), тест Кимберли Янг на интернет-зависимость. Были получены следующие результаты.

Сравним показатели интроверсии-экстраверсии, нейротизма и психотизма до и после проведения тренинга (таблица 16).

Таблица 16

Сравнение показателей интроверсии-экстраверсии у подростков с компьютерной зависимостью до и после проведения тренинга

Показатели	Интроверсия-экстраверсия	
	До тренинга	После тренинга
Среднее	8,25	8,26
Медиана	8,00	8,00
Мода	8,00	8,00
Стд. отклонение	3,65	3,66
Минимум	1,00	1,00
Максимум	16,00	16,2

Показания не изменились и это естественно. Интравертированность или экстравертированность личности определяется в раннем детском возрасте и практически не меняется в течении жизни. Количество ярко выраженных экстравертов и интровертов в группе осталось прежним. Гораздо интереснее было сравнить, как изменились показатели по шкалам «нейротизм» и «психотизм».

Данные по выраженности нейротизма и психотизма у подростков с компьютерной зависимостью до и после тренинга представлены в таблице 17.

Таблица 17

Выраженность нейротизма у подростков с компьютерной зависимостью до и после тренинга, в % от числа испытуемых

Уровень нейротизма	Нейротизм		Психотизм	
	До тренинга	После тренинга	До тренинга	После тренинга
Очень высокий уровень	20	10	20	10
Высокий уровень	50	20	50	20
Средний уровень	30	70	30	70
Низкий уровень	10	10	10	10

Полученная зависимость представлена на рисунке 8.

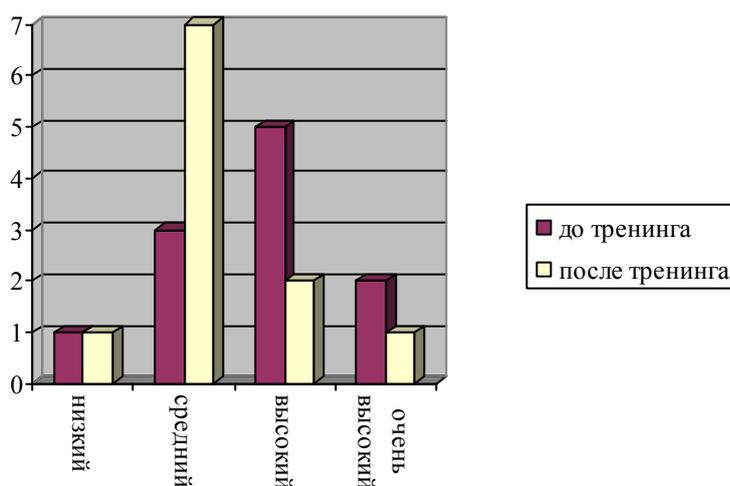


Рис. 8. Распределение количества подростков с разным уровнем психотизма и нейротизма до и после тренинга

Таким образом, результаты обнадеживают. Очень высокий уровень нейротизма сохранился только у одного человека. Высокий уровень психотизма и нейротизма до тренинга наблюдался у пяти человек, после тренинга их количество сократилось до двух.

Следующая методика, методика Б.И. Додонова позволяет определить общую эмоциональную направленность личности. Результаты изменились так, как показано в таблице 18.

Таблица 18

Распределение в соответствии с эмоциональной направленностью личности подростков с компьютерной зависимостью

Тип эмоциональной направленности	До тренинга	После тренинга
Коммуникативная	1	2
Глорическая	1	0
Пугническая	1	1
Романтическая	1	1
Эстетическая	2	2
Гедонистическая	2	2
Акзигитивная	2	2

Результат изменились незначительно, что естественно. Направленность личности формируется годами. А в подростковом возрасте человек представляет практически полностью сформированную личность. Поэтому в результате одного тренинга направленность личности не могла принципиально измениться.

В заключение оценим изменение склонности компьютерно-зависимых подростков к отклоняющемуся поведению. Изначально у подростков, проявляющих компьютерную зависимость, эта склонность была очень высокой (80%). Среднюю склонность к аддикции проявляли 10% подростков из этой группы, а низкую склонность к аддиктивному поведению – 10%. Средний показатель по шкале аддиктивного поведения у компьютерно-зависимых подростков равнялся $15,01 \pm 2,42$. В таблице 12 показано, как изменились показатели.

Показатели отклоняющегося поведения у подростков с компьютерной
зависимостью

Показатель	Среднее значение в норме	Среднее (до тренинга)	Среднее (после тренинга)
Установка на социально желательные ответы	2,27	3,15	3,00
Склонность к нарушению правил	7,3	8,88	7,9
Склонность к аддиктивному поведению	9,23	15,01	12,00
Склонность к саморазрушительному поведению	10,36	9,00	8,00
Склонность к агрессии	12,47	13,82	12,27
Показатель волевого контроля	8,04	7,01	7,6
Склонность к делинквентному поведению	7,17	14,09	10,00

В таблице 19 желтым цветом выделено значимое изменение показателей, красным цветом выделено снижение показателей до нормы. Таким образом, мы видим, что после проведения тренинга значимо снизилась склонность к аддиктивному поведению, склонность к агрессии и к делинквентному поведению. При этом агрессивность снилась до нормы, определенной для этого возраста.

Ситуация представлена на рисунке 9.

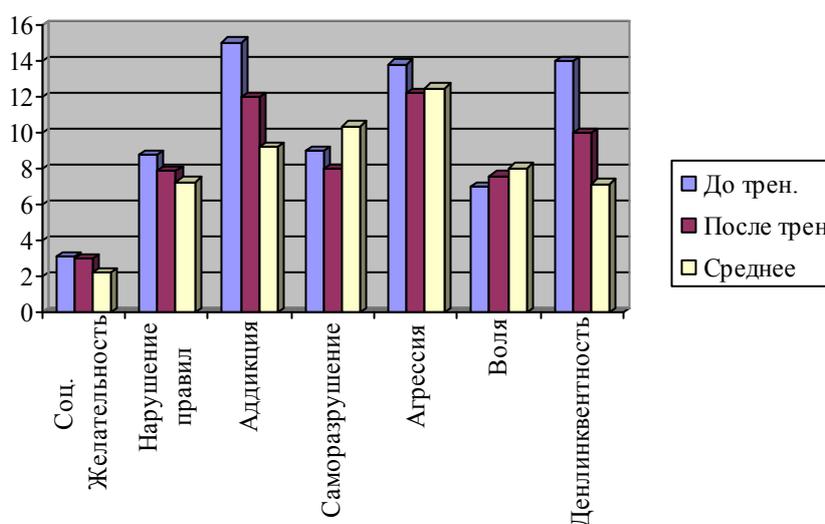


Рис.9. Степень проявления отклоняющегося поведения у подростков с компьютерной зависимостью (до и после тренинга)

В заключении вновь оценим степень компьютерной зависимости по тесту К.Янг (таблица 20).

Таблица 20

Степень проявления компьютерной зависимости у обследуемых (по методике К. Янг)

Степень компьютерной зависимости	Всего		Мальчики		Девочки	
	До тренинга	После тренинга	До тренинга	После тренинга	До тренинга	После тренинга
Высокая	1	0	1	0	0	0
Средняя	3	2	2	1	1	1
Низкая	6	6	4	5	2	1
Отсутствует	0	2	0	1	0	2

Графически данные представлены на рисунке 10.

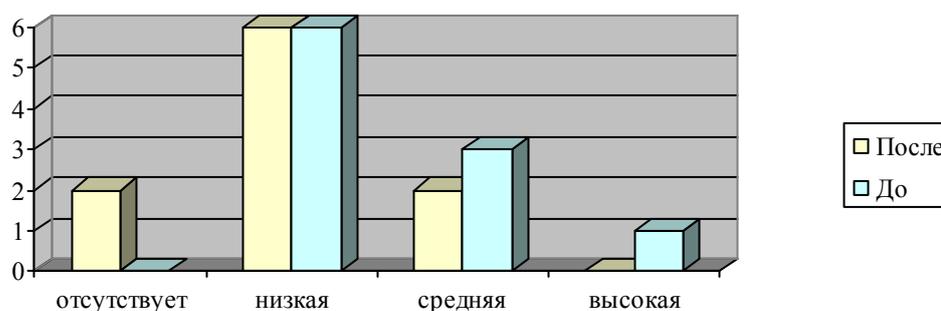


Рис. 10. Степень проявления компьютерной интернет-зависимости у обследуемых (до и после тренинга)

Из полученных данных следует, что тренинг оказал свое положительное действие. У двух человек (одного мальчика и одной девочки) компьютерная зависимость исчезла. У одного человека высокая степень зависимости сменилась средней, у одного средняя - низкой.

Выводы по главе 2

Вторая глава работы описывает результаты эмпирического изучения. Для изучения особенностей поведения подростков с компьютерной зависимостью использовались следующие психодиагностические методики:

- Методика выявления компьютерной зависимости К.Янг.
- Личностный опросник Г. Айзенка.
- Методика «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов)
- Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н.Орел.

В результате проведенного исследования были получены следующие данные. Компьютерная зависимость проявляется в той или иной степени у 20% учащихся. У мальчиков компьютерная зависимость появляется гораздо чаще, чем у девочек. При этом в сильной степени компьютерная зависимость проявляется у 2% обследованных; в средней степени – у 6% обследованных, и в незначительной – у 12% обследованных.

Далее было проведено изучение особенностей поведения подростков с компьютерно-зависимым поведением и их сверстников. Выяснилось, что подростки, проявляющие компьютерную зависимость, как правило, являются интровертами. 80% подростков с психологической зависимостью проявили разную степень выраженности интровертности, среди их сверстников не имеющих зависимости таких было только 15%.

Подростки имеющие склонность к компьютерно-зависимому поведению имеют повышенный уровень нейротизма и психотизма по сравнению со сверстниками. Высокий уровень нейротизма и психотизма наблюдается более чем у половины зависимых подростков. Средние показатели по шкале «нейротизм» в группе компьютерно-зависимых подростков составили 15,0 баллов, в группе подростков, не испытывающих зависимости 10,6 баллов.

Подростки имеющие склонность к компьютерно-зависимому поведению, склонны к гедонистическим, эстетическим и акизитивным эмоциям. В группе их сверстников, не склонных к зависимости, практически все типы эмоционально разнонаправленных личностей представлены в более-менее равной пропорции.

Как и ожидалось, у подростков, проявляющих компьютерную зависимость, склонность к отклоняющемуся поведению была высокой (60%). Среднюю склонность к отклоняющемуся поведению проявляли 20% зависимых подростков, а низкую склонность к такому поведению – 20%. В группе подростков, не испытывающих зависимости показатели соответственно были: высокая склонность (20%), средняя склонность (60%), низкая склонность (20%).

Что касается таких качеств как склонность к интровертному поведению и нейротизм, то наблюдается устойчивая корреляция между ними и склонностью к компьютерному зависимому поведению. Что касается эмоциональной направленности исследуемых, то четкой взаимосвязи между склонностью к тем или иным эмоциям и проявлению компьютерной зависимости не наблюдалось.

На основе полученных эмпирических данных была разработана коррекционно-профилактическая программа для подростков с компьютерной зависимостью. Программа направлена в основном на профилактику зависимого поведения. Но как показали результаты исследования способствует и коррекции уже сформировавшейся интернет-зависимости. После проведения коррекционных мероприятий у двух человек (одного мальчика и одной девочки) компьютерная зависимость исчезла. У одного человека высокая степень зависимости сменилась средней, у одного средняя – низкой. Высокий уровень нейротизма сохранился только у одного человека. Высокий уровень психотизма и нейротизма до тренинга наблюдался у пяти человек, после тренинга их количество сократилось до двух. Кроме этого после проведения тренинга значительно снизилась склонность к аддиктивному поведению, склонность к агрессии и к делинквентному поведению. При этом агрессивность снилась до нормы, определенной для этого возраста.

Заключение

Итак, проведенный в работе анализ позволяет сделать следующие выводы по теме исследования. Одной из острых, но недостаточно исследованных в психологической науке проблем сегодня является проблема аддиктивного компьютеро - и интернет-зависимого поведения подростков.

Аддиктивное поведение, - это поведение, характеризующееся стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности, с целью получения интенсивных эмоций. Аддикции, а следовательно, и формы аддиктивного поведения очень многообразны, но для всех вариантов аддикций присущи такие черты, как особенность, «сверхценность» (salience), изменения настроения (mood changes), рост толерантности (tolerance), симптоматика отмены (withdrawal symptoms), конфликт с окружающими и самим собой (conflict), рецидивность (relapse). Все поведенческие аддикции принято делить на химические, нехимические и т.н. промежуточные аддикции.

Анализ показал, что подростковый возраст – особый, очень важный и во многом кризисный период в развитии и становлении ребенка. В случае, когда возрастные новообразования подросткового возраста формируются с нарушениями, может развиваться социальная дезадаптация, которая служит одной из базовых предпосылок для аддиктивного поведения. Важную роль в этом играет нахождение подростков в неблагоприятных условиях, что может провоцировать у них комплексную социально-психологическую, социально-поведенческую, социально-мировоззренческую дезадаптацию, приводить к аддиктивному и девиантному поведению, искажению, а в тяжелых случаях – и тяжелой деградации личности.

Среди различных форм аддиктивного поведения подростков особое внимание вызывает интернет-зависимость. Она представляет собой одну из

форм аддиктивного поведения, активно развивающихся в подростковом возрасте в силу неблагоприятных социально-психологических условий жизни.

Основное направление работы психологов в части коррекции интернет-зависимого поведения – это его профилактика, которая бывает первичной, вторичной и третичной. Борьба с развитием поведенческих аддикций среди подростков – это одна из важнейших государственных задач, поскольку от этого зависит социальное благополучие, устойчивость развития и здоровое будущее социума.

В работе было сделано эмпирическое изучение особенностей поведения подростков с компьютерной зависимостью на основании таких психодиагностических методик, как методика выявления компьютерной зависимости К.Янг, личностный опросник Г. Айзенка, методика «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов), методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н.Орел.

В результате проведенного исследования было выявлено, что компьютерная интернет-зависимость проявляется в той или иной степени у 20% учащихся. У мальчиков компьютерная интернет-зависимость появляется гораздо чаще, чем у девочек. При этом в сильной степени компьютерная интернет-зависимость проявляется у 2% обследованных; в средней степени – у 6% обследованных, и в незначительной – у 12% обследованных.

Изучение особенностей поведения подростков с компьютерно-зависимым поведением и их сверстников показало, что подростки, проявляющие компьютерную зависимость, как правило, являются интровертами. 80% подростков с психологической зависимостью проявили разную степень выраженности интровертности, среди их сверстников не имеющих зависимости таких было только 15%.

Подростки, имеющие склонность к компьютерно-зависимому поведению имеют повышенный уровень нейротизма и психотизма по

сравнению со сверстниками. Высокий уровень нейротизма и психотизма наблюдается более чем у половины компьютеро- и интернет-зависимых подростков. Средние показатели по шкале «нейротизм» в группе компьютерно-зависимых подростков составили 15,0 баллов, в группе подростков, не испытывающих зависимости 10,6 баллов.

Подростки, имеющие склонность к компьютеро- и интернет-зависимому поведению, склонны к гедонистическим, эстетическим и акизитивным эмоциям. В группе их сверстников, не склонных к зависимости, практически все типы эмоционально разнонаправленных личностей представлены в более-менее равной пропорции.

Как и ожидалось, у подростков, проявляющих компьютерную интернет-зависимость, склонность к отклоняющемуся поведению была высокой (60%). Среднюю склонность к отклоняющемуся поведению проявляли 20% зависимых подростков, а низкую склонность к такому поведению – 20%. В группе подростков, не испытывающих зависимости показатели соответственно были: высокая склонность (20%), средняя склонность (60%), низкая склонность (20%).

Что касается таких качеств, как склонность к интровертному поведению и нейротизм, то наблюдается устойчивая корреляция между ними и склонностью к компьютеро- и интернет-зависимому поведению. Что касается эмоциональной направленности исследуемых, то четкой взаимосвязи между склонностью к тем или иным эмоциям и проявлению компьютерной интернет-зависимости не наблюдалось.

На основе полученных эмпирических данных была разработана коррекционно-профилактическая программа для подростков с компьютерной интернет-зависимостью. Программа направлена в основном на профилактику зависимого поведения. Но, как показали результаты исследования, коррекция способствует ослаблению и уже сформировавшейся интернет-зависимости. После проведения коррекционных мероприятий у двух человек (одного мальчика и одной девочки) компьютерная интернет-

зависимость исчезла. У одного человека высокая степень зависимости сменилась средней, у одного средняя – низкой. Высокий уровень нейротизма сохранился только у одного человека.

Высокий уровень психотизма и нейротизма до тренинга наблюдался у пяти человек, после тренинга их количество сократилось до двух. Кроме этого после проведения тренинга значительно снизилась склонность к аддиктивному поведению, склонность к агрессии и к делинквентному поведению. При этом агрессивность снилась до нормы, определенной для этого возраста.

Таким образом, анализ доказал справедливость и правильность выдвинутой гипотезы о том, что целенаправленная коррекционная работа психолога в школе с детьми подросткового возраста, имеющими признаки компьютерного интернет-зависимого аддиктивного поведения, позволяет снизить выраженность признаков зависимости и улучшить поведенческие проявления подростков.

Список литературы

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – М.: Наука, 1968. – 342 с.
2. Бредихина, М. В. Игровые аддикции: мифы и реальность [Текст] / М. В. Бредихина. – Владимир: Изд-во Владимир. гос. пед. ун-та, 2005. – 342 с.
3. Васильева, Е.В. Компьютерная зависимость подростка как социально-педагогическая проблема [Текст] / Е.В. Васильева // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2016. – Т.15. – №2. – С.30-35.
4. Васильева, Е.В. Умения саморегуляции и стрессоустойчивости в профилактике аддиктивного поведения подростков [Текст] / Е.В. Васильева // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2017. – Т.16. – №3. – С.92-95.
5. Галич, Г.О. Профилактика девиантного поведения детей и подростков [Текст] / Г.О. Галич, Е.А. Карпушкина и др. // Известия ПГПУ. – 2010. – №16. – С.83-87.
6. Гнедова, С.Б. Основные направления помощи семье больных алкоголизмом в Ульяновском регионе [Текст] / С.Б. Гнедова // Региональные особенности социальной работы с семьями алкоголиков. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. – 292 с.
7. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А.В. Гоголева. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2003. – 310 с.
8. Даренский, И.Д. Аддиктология как научная дисциплина и область практической деятельности [Текст] / И.Д. Даренский // Аддиктология. – 2005. – №1. – С. 31-36.
9. Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции [Электронный ресурс] / А. Ю. Егоров. – Режим доступа: <https://psychiatr.ru/download/2146?view=1&name=ПоведенАддикцСуздаль.pdf>

10. Егорова, М. С. Психология индивидуальных различий [Текст] / М.С. Егорова. – М.: Норма, 2007. – 390 с.
11. Еременко, В.В. Транскультурные особенности самосознания личности с аддиктивным поведением в подростково-юношеском возрасте [Текст] : автореф. дисс... канд. психол. наук / В.В. Еременко. – М., 2007. – 30 с.
12. Зарецкая, О.В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблем [Текст] / О.В. Зарецкая // Психологическая наука и образование. – 2017. – Том 9. – № 2. – С. 145-165.
13. Захарова, Г.И. Психология семейных отношений [Текст] / Г.И. Захарова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2019. – 340 с.
14. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики [Текст] : учеб. пособие для студентов факультета клинической психологии по дисциплине специализации «Психологическая коррекция аддиктивного поведения». – М.: Московский государственный медико-стоматологический Университет Росздрава, 2011. – 38 с.
15. Курицын, А.В. Психологические особенности подростков, воспитывающихся в семьях, в которых родители страдают алкогольной зависимостью [Текст] / А.В. Курицын // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2010. – №11. – С.33-39.
16. Ларионова, С.О. Вторичная профилактика девиантного поведения детей с задержкой психического развития [Текст] / С.О. Ларионова // Специальное образование. – 2013. – №2. – С. 62-27.
17. Ларионова, С.О. Сущность понятия «вторичная профилактика девиантного поведения» [Текст] / С.О. Ларионова // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. – 2013. – №1. – С. 5-7.
18. Максимова, Н. П. Курс лекций по детской патопсихологии [Текст] / Н.П. Максимова, Е.Л. Милютина. – Ростов н/Дону: Феникс, 2000. – 398 с.

19. Меринов, А.В. Взрослые дети алкоголиков: суицидологические и экспериментально-психологические характеристики [Текст] / А.В. Меринов, Д.И. Шустов, А.В. Лукашук // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2015. – Вып.1. – Том 14. – С.98-102.
20. Нагорнова, А.Ю. Теория и технология социальной работы с семьями алкоголиков [Текст] / А.Ю. Нагорнова, Л.В. Гурылева. – Тольятти: ТГУ, 2012. – 278 с.
21. Овчарова, Р. В. Справочная книга социального педагога [Текст] / Р.В. Овчарова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 410 с.
22. Постнов, В.В. Духовный поиск как вариант нехимической аддикции у больных алкоголизмом в ремиссии [Текст] / В.В. Постнов, В.А. Дереча // Новые методы лечения и реабилитации в наркологии (заместительная терапия, психофармакотерапия, психотерапия) : сб. мат. междунар. конф. / Под. общ. ред. проф. В.Д. Менделевича. – Казань, 2004. – С. 287-291.
23. Пальчикова, М.И. К вопросу разработки программ профилактики интернет-зависимости [Электронный ресурс] / М.И. Пальчикова. – Режим доступа: <https://interactive-plus.ru/e-articles/354/Action354-462733.pdf>.
24. Петров, А.А. Скрининг интернет-зависимости и зависимости от компьютерных игр среди учащихся учебных заведений г. Иркутска [Электронный ресурс] / А.А. Петров, М.В. Нелаев, И.А. Нелаева. – Режим доступа: http://library.isu.ru/ru/resources/e-library/conf_works_ISU/so_soderzhanie/ So-58.pdf
25. Программа по первичной профилактике суицидального поведения подростков 14-17 лет «Ценность жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cctec.ru/obrazovanie/dop-obr/185-programma-po-pervichnoy-profilaktike-suicidalnogo-povedeniya-podrostkov-14-17-let-cennost-zhizni.html>.
26. Психология личности [Текст] / Науч. ред. Ю. Н. Карандашев, Т. В. Сенько. – Минск: БГПУ им. М. Танка, 2011. – 330 с.

27. Реан, А. А. Психология познания педагогом личности учащихся [Текст] / А.А. Реан. – М.: Наука, 1990. – 392 с.
28. Солодилова, О.П. Шпаргалка по возрастной психологии [Текст] / О.П. Солодилова. – М.: Велби, 2015. – С. 33-37.
29. Сонькин, В.Д. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка [Текст] / В.Д. Сонькин и др. – М.: АСТ, 2012. – 340 с.
30. Социальная педагогика : курс лекций [Текст] / Под общ. ред. М.А. Галагузовой. – М.: Владос, 2000. – 420 с.
31. Социально-педагогическая профилактика [Текст] / Сост. Г.Ф. Бедулина, Е.К. Погодина. – Минск: БГПУ, 2013. – 280 с.
32. Тишевской, И.А. Возрастная и конституциональная антропология [Текст] / И.А. Тишевский. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2010. – Часть 1. – 388 с.
33. Целуйко, В. М. Психология неблагополучной семьи: книга для педагогов и родителей [Текст] / В.М. Целуйко. – М.: Владос-пресс, 2003. – 422 с.
34. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь [Текст] / В.Б.Шапарь [и др.]. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2007. – 590 с.
35. Шилу, В. Интернет-зависимость у участников компьютерных игр (на материале китайской культуры) [Текст]: дисс... канд. психол. наук / В. Шилу. – М., 2013. 230 с.
36. Шипунова, Т.В. Преступность несовершеннолетних и превентивные стратегии [Текст] / Т.В. Шипунова // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2002. – №4. – С.118-123.
37. Штефан, А.В. Влияние лиц, употребляющих алкоголь, на социально-психологическое развитие ребенка в семье [Текст] / А.В. Штефан // Вестник Челябинского государственного университета. – 2009. – № 36 (174). Право. – Вып. 22. – С. 92-99.
38. Griffiths, M.D. Exercise addiction: a case study [Текст] / M.D. Griffiths // Addiction Research. – 1997. – Vol. 5. – №2.

39. Griffiths, M.D. Technological addictions [Текст] / M. D. Griffiths // Clinical Psychology Forum. – 1995. – V .76.
40. McBride, A.J. Toad's syndrome: Addiction to joy riding [Текст] / A.J. McBride // Addiction Research. – 2000. – Vol. 8. – №2.
41. Murphy, M.H. Sport and drugs and runner's high (Psychophy-siology) [Текст] / M.H. Murphy // Kremer J., Scully D. Psychology in Sport. – London, Taylor & Francis, 1993. – 188 с.

Шкала Чена (CIAS)

Вы пользовались Интернетом в течение последних 6 месяцев?

- ДА (Пожалуйста, продолжите заполнение пунктов теста Ч.II)
- НЕТ (Остановитесь на этом, пожалуйста)

Инструкция

Ниже приведен список вариантов занятий или описание ситуаций, связанных с Интернетом, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети. Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и отметьте галочкой (✓) тот ответ, который наиболее точно отражает характер Вашего пребывания в Интернете за последние 6 месяцев. Вам предлагаются 4 варианта ответа: от наименее к наиболее подходящему. Пожалуйста, отметьте только один ответ для каждого пункта и не пропускайте ни одного пункта.

1: совсем не подходит

2: слабо подходит

3: частично подходит

4: полностью подходит

№	Вопрос	Совсем не подходит (1)	Слабо подходит (2)	Частично подходит (3)	Полностью подходит (4)
1	Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.				
2	Я чувствую себя некомфортно, когда я не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.				
3	Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.				
4	Я чувствую, беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен				
5	Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на чувствовавшуюся ранее усталость.				

№	Вопрос	Совсем не подходит (1)	Слабо подходит (2)	Частично подходит (3)	Полностью подходит (4)
6	Я остаюсь в сети в течение более длительного периода времени, чем намеревался, хотя я и планировал только «зайти на минутку».				
7	Хотя использование Интернета негативно влияет мои отношения с другими людьми, количество времени, потраченного на Интернет, остается неизменным.				
8	Несколько раз (>1) я спал менее четырех часов из-за того, что «завис» в Интернете.				
9	За последний семестр (или за последние 6 месяцев) я стал гораздо больше времени проводить в сети				
10	Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени.				
11	Мне не удается преодолеть желание войти в сеть.				
12	Я отмечаю, что я выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями				
13	У меня болит спина или я испытываю другого рода физический дискомфорт после сидения в Интернете.				
14	Мысль зайти в сеть приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.				
15	Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе.				
16	Пребывая вне сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.				
17	Мое общение с членами семьи сокращается из - за использования Интернета				
18	Я меньше отдыхаю из -за использования Интернета.				
19	Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова.				
20	Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.				
21	Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие.				
22	Я стараюсь тратить меньше времени в Интернете, но безуспешно.				
23	Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.				
24	Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получать то же удовлетворение, что и раньше.				
25	Иногда у меня не получается поесть в нужное время из -за того, что я сижу в Интернете.				
26	Я чувствую себя усталым днем из -за того, что ночью сидел в Интернете.				

Шкалы Теста Чена (CIAS)

Com (компульсивные симптомы): 11, 14, 19, 20, 22

Wit (симптомы отмены): 2, 4, 5, 10, 16

Tol (симптомы толерантности): 3, 6, 9, 24

ИН (внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем): 7, 12, 13, 15, 17, 18, 21

ТМ (проблемы с управлением временем): 1, 8, 23, 25, 26

Каждый вопрос обозначен цифрами 1,2,3,4

Оценка шкал: суммировать все пункты шкалы

1. Ключевые симптомы Интернет-зависимости:

IA-Sym = Com(компульсивные симптомы + Wit(симптомы отмены) + Tol(симптомы толерантности)

2. Проблемы, связанные с интернет-зависимостью:

IA-RP = ИН (внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем) + ТМ (проблемы с управлением временем)

3. Общий CIAS балл = Com + Wit + Tol + ИН + ТМ

На основе результатов первичного анализа и адаптации определяются следующие пороги оценки интернет зависимого поведения при использовании шкалы Чена:

А) Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения:

Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

1. Шкала компульсивных симптомов (Com): 7.5

2. Шкала симптомов отмены (Wit): 7.875

3. Шкала толерантности (Tol): 6.5

4. Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем (ИН): 8.875

5. Шкала управления временем (ТМ): 7.25

Ключевые симптомы интернет зависимости (КСИЗ): 21,875

Проблемы связанные с Интернет зависимостью (ПИЗ): 16, 125

Общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + ИН + ТМ) от 27 до 42.

В) Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения:

Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

Шкала компульсивных симптомов: 9,78947

Шкала симптомов отмены: 11,52632

Шкала толерантности: 7, 89474

Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем:
11,89474

Шкала управления временем: 10,63158

Ключевые симптомы интернет-зависимости (КСИЗ): 29,47368

Проблемы, связанные с Интернет зависимостью (ПИЗ): 22,84211

Общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + ИИ + ТМ) от 43 до 64

С) Выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения:

Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

Шкала компульсивных симптомов: 13.5

Шкала симптомов отмены: 17.5

Шкала толерантности: 11.667

Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем: 17, 167

Шкала управления временем: 15,834

Ключевые симптомы интернет-зависимости (КСИЗ): 42,667

Проблемы связанные с Интернет зависимостью (ПИЗ): 33,00

Общий CIAS балл = (Com + Wit + Tol + ИИ + ТМ) от 65 и выше

Домашние упражнения для преодоления компьютерной зависимости

1) Найди свою волю.

Начальное упражнение для совсем безвольных людей. Цель его - «нащупать волевую мышцу» - понять, что такое волевое усилие и как легко, при желании, проявить волю.

Придумай себе любое лёгкое задание. Например, утром перенести какой-либо предмет (ручку, чашку, книгу и т.д.) с одного места на другое определенное место (из одной комнаты в другую). Вечером, в строго определённое время, вы относите этот предмет обратно. Это упражнение надо выполнять 30-60 дней.

2) Пойми, что такое воля.

Следует выбрать любую удобную или доступную игру. Например, дартс – кидание дротиков в мишень, ракетка с мячом, в т.ч. и компьютерную игру и т.д. Необходимо, например дважды в день, желательно в одно и то же время, играть в выбранную игру строго определённое, небольшое время. Например, кинуть в мишень три дротика три раза, или подбросить мяч на ракетке десять раз, на компьютерной игре играть только три минуты, вне зависимости от результата.

Очень важным является следующее замечание: кидать дротики только три раза и ни одним разом больше, подбросить мяч 10 раз и ни разом больше, играть на компьютере 3 минуты и не секундой больше! Вы должны себя заставлять, как играть, так и сдерживать желание поиграть больше! В данном случае для подростка с компьютерной зависимостью можно как раз рекомендовать в качестве упражнения именно игру. В этом случае тренировка будет более действенной.

Это упражнение также надо выполнять 30-60 дней.

3) Твоя воля контролирует твой режим сна и бодрствования

а) Старайтесь ложиться во время – по расписанию.

б) Старайтесь спать не менее 8 часов, но не более 9.

Процедуры, на первый взгляд, простые, но очень эффективные. Они очень дисциплинируют и формируют волю.

К тому же это очень полезно для здоровья – для вашего физического и психического тонуса.

4) Твоя воля контролирует твой режим работы и отдыха

Делайте перерывы в работе, занятиях, сидении за компьютером технологические перерывы каждые 45-50 минут на 5-12 минут. В это время вы можете просто опустить руки, закрыть глаза, расслабиться. Можно просто походить по комнате, коридору, а ещё лучше сделать какие-либо простые физические упражнения — помахать руками, ногами, присесть, покрутить головой, вращать тазом, наклоняться и т.д. Хорошо выйти на улицу на 5-10 минут подышать воздухом, отвлечься – посмотреть по сторонам — на здания, деревья, небо, людей.

5) Твоя воля контролирует общение

Когда общаетесь с кем-либо, старайтесь контролировать свои эмоции и слова. Продумывайте тактику общения. Старайтесь представить, как вы выглядите со стороны. Обращайте внимание, какие у вас эмоции во время общения. Думайте, с какими словами и чувствами лучше обращаться к каждому из окружающих. Старайтесь контролировать тембр голоса и интонации.

Следите за своей мимикой – она должна быть строгой, доброжелательной, приветливой, задумчивой – в зависимости от ситуации. Эти упражнения надо выполнять год-два.

б) Твоя воля контролирует приём пищи.

Контролируйте себя во время еды

а) Ешьте как можно медленнее.

б) Не наедайтесь досыта – прекращайте еду после утоления чувства «первого голода».

в) Не ешьте механически – когда работаете, занимаетесь с компьютером, смотрите телевизор и т.д. – вы портите себе настроение, пищеварение и фигуру.

г) Во время еды старайтесь чувствовать вкус еды – так, чтобы можно было вспомнить после еды. Это будет немного повышать ваше настроение и вкус к жизни.

Эти упражнения надо выполнять всю жизнь, делая себе редкие исключения. Такое поведение должно войти в привычку, стать вашей природой.

7) Твоя воля контролирует твою жилую и рабочую среду.

Держите рабочее место, письменный стол, комнату, квартиру и т.д. в порядке - всё время! Очищайте, упорядочивайте, раскладывайте вовремя! Это упражнение надо выполнять годы, до той поры, пока это не войдёт в привычку.

8) Твоя воля планирует и контролирует твою деятельность.

Планируйте свою ежедневную деятельность – составляйте письменный (на бумаге или в электронном виде) график своего дня, включая покупки в магазине. Составляйте подробный график своего дня – начиная с времени пробуждения и кончая временем отхода ко сну. Воля здесь тренируется даже не столько выполнением графика, сколько самим фактом его составления. В конце дня составляйте список дел на завтра.

9) Твоя воля пресекает провокации твоей лени

Возможно, есть некоторые действия по дому, которые вы ленитесь выполнять – заправлять (убирать) постель, сходить в магазин за продуктами, мыть посуду, выносить мусор, мыть полы, пылесосить и т.п., и т.д. В тот момент, когда вы вдруг поймали себя на том, что вам не хочется, лень, что-либо делать, вы должны сделать усилие и «нарочно» выполнить это действие. И так ловить себя на этом всё время (годы) и заставлять делать и

делать, пока эта проблема не исчезнет и вы легко будете заставлять себя делать всё, что угодно.

10) Твоя воля укрепляет твой организм.

И наконец, самый сложный, но и самый эффективный способ тренировки воли – ежедневная физическая зарядка или бег. Понятно, что это также укрепляет здоровье, сердечно-сосудистую систему, повышает эмоциональный тонус, повышает уверенность в себе. Физические упражнения, бег надо заставлять себя делать довольно долго (до трёх лет), пока у вас не будет возникать ощущения так называемого «двигательного голода» - т.е. внутренней, психофизиологической потребности в физической нагрузке. Потом это станет вашей привычкой, которая всё больше и больше будет помогать вам, позволяя достигнуть хорошей формы на долгие годы.