

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**КУНЦЕВИЧ ЕЛЕНА ИВАНОВНА**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**КОРРЕКЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ  
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы  
Прикладная психология развития

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. н., доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель магистерской программы  
канд. психол. н., доцент Дубовик Е.Ю.

Научный руководитель  
профессор, д. псих.н. Селезнева Н.Т.

Дата защиты 24.12.2019

Обучающийся  
Кунцевич Е.И.

25.11.2019

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1. Интернет-аддикция в создании виртуального образа «Я».....	7
1.2. Способность самоуправления и саморегуляция интернет-зависимых подростков.....	15
1.3. Гештальт-терапия в процессе коррекции индивидуально-личностных свойств интернет-зависимых подростков.....	22
Выводы по главе 1.....	42
2.РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ....	45
2.1 Паспорт проект.....	45
2.2 Содержание проекта.....	47
2.3 Оценка результативности проекта.....	57
Выводы по главе 2.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	74

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования индивидуально-личностных свойств интернет зависимых подростков определяется несколькими факторами. Во-первых, это коренное изменение образа жизни современных подростков, у которых виртуальная жизнь составляет значительную часть жизни реальной, подчас полностью ее заменяя. У каждого подростка есть свой профиль в Instagram, ВКонтакте, для поддержания контакта в режиме реального времени повсеместно используется WhatsApp, Telegram. Подростки общаются в виртуальной реальности, играют в игры, воспроизводящие жизнь, – они полностью погружены в сеть. Зачастую можно видеть ситуацию, когда даже находясь в компании, группы молодых людей больше заняты фотографированием друг друга для того, чтобы опубликовать фотографии в stories, нежели получением реальных впечатлений от общения друг с другом. Это не может не отразиться на индивидуальных личностных особенностях подростков, особенно тех, кто приобретает черты зависимых от интернета.

Во-вторых, это проблема зависимости многих детей от компьютерных игр. Современное общество на данный момент характеризуется чрезвычайной распространенностью всякого рода гаджетов среди детей, начиная еще с дошкольного возраста. Проблема у многих детей заключается в том, что они раньше обучаются общению с планшетом или мобильным телефоном, чем друг с другом и взрослыми людьми. Социализация приобретает совершенно иной характер, рамки окружающего человека мира переместились из реальности в виртуальную действительность, где дети так же заводят себе «друзей», общаются, ссорятся и мирятся, в общем, проживают вполне полноценную жизнь внутри интернет-пространства. Особую роль играют компьютерные игры. Они заполняют интересы ребенка, подменяя собой действительность. Игра преследует определенную цель,

которую ребенок желает достичь, иногда настолько сильно, что желание выиграть заполняет собой всю его эмоционально-волевую сферу, подавляя прочие жизненные цели и интересы. Иногда это начинает сказываться на здоровье, на снижении социальных контактов. Тогда речь идет уже о болезненном состоянии ребенка о компьютерной зависимости.

Впервые проблема компьютерной зависимости была поднята еще в 80е годы прошлого столетия в Америке. Американский психолог доктор Кимберли Янг упоминает этот термин среди психических заболеваний. В нынешние времена компьютерная зависимость как болезнь все еще отрицается многими психологами, но налицо факт повсеместного наличия патологической связи между человеком и компьютером очевиден и не нуждается в научном подтверждении.

Особенно губительное влияние компьютерная игра оказывает на неокрепшую детскую психику. Дети зачастую отождествляют себя с компьютерными героями, переживают вместе с ними, живут их жизнью. Возможность многократно «умереть» во время игры и восстановиться притупляет чувство самосохранения в реальной жизни, приводит к тому, что ребенок перестает бояться сделать что-то опасное в реальности, теряет грань между виртуальным и действительным миром.

Проблему обостряет тот факт, что в ученой среде нет единства мнения о компьютерной зависимости среди детей. На фоне повального увлечения школьников смартфонами, планшетами, социальными сетями и прочими порождениями интернета и виртуальной реальности, ученые-психиатры не видят в этом особой проблемы, что приводит к пассивности со стороны государственно-властных органов. Только на местах, в конкретных школах учителя, пользуясь своим авторитетом, по сути, незаконно, заставляют школьников не пользоваться гаджетами и не играть в игры в пределах школы. Однако эти фрагментные меры не решают проблемы в целом, а лишь показывают ее наличие. Дети точно так же возвращаются домой из школы и

все свое свободное время проводят в игре, подменяя ей реальность. Эти объективные явления актуализируют разработку мер, направленных на профилактику компьютерной зависимости, особенно у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: индивидуально-личностные свойства интернет-зависимых подростков. В соответствии с поставленной целью в работе были выделены следующие задачи.

1. Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования.
2. Определить индивидуально-личностные свойства подростков склонных к интернет-зависимому поведению.
3. Определить влияние виртуального общения на индивидуально-личностные свойства интернет-зависимых подростков.
4. Разработать программу коррекции индивидуально-личностных свойств интернет-зависимых подростков.

Объектов исследования: интернет-зависимые подростки.

Предметом исследования: индивидуально-личностные особенности интернет-зависимых подростков.

Основные результаты диссертационного исследования были представлены на научно-практических конференциях, опубликованы две статьи «Индивидуально-личностные особенности интернет-зависимых подростков» в сборник статей Международной научной конференции «Коррекция индивидуально-личностных свойств интернет-зависимых подростков» в сборнике статей Международной научно-практической конференции.

Гипотеза исследования: в основе интернет-зависимости, лежат такие индивидуальные психологические свойства, как повышенный низкий уровень коммуникативных умений, низкий уровень самооценки и саморегуляции.

Практическая значимость работы состоит в разработке коррекционной программы, которая в дальнейшем может использоваться в общеобразовательных учреждениях педагогом-психологом с интернет-зависимыми подростками.

Были использованы методики исследования.

1. Тест Кетелла.
2. Тест Шкала Чена.
3. Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик.
4. Опросник коммуникативной толерантности В.В. Бойко.
5. Тест КОУ (изучение коммуникативных и организаторских способностей).

Объем магистерской диссертации на тему: «Коррекция индивидуально-личностных свойств интернет-зависимых подростков» состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложение.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ**

## **1.1. Интернет-аддикция в создании виртуального образа «Я»**

Современные школьники большую часть свободного от занятий времени проводят за просмотром телевидения, за компьютером или пролистыванием ленты в смартфоне. Это формирует огромный поток информации, который должен быть пропущен через детский мозг. Поток информации, который поступает через видеоряд вкупе с звуковым фоном и смысловой нагрузкой настолько велик, что не может в полной мере адекватно быть воспринят не только ребенком, но и взрослым человеком, что приводит к определенному «параличу» сознания уже через 15 минут нагрузки. А это сказывается на снижении социального контроля, на автоматическом принятии всей поступающей информации без ее критического анализа. Отсюда и повальное копирование и подражание школьниками за «звездами», киногероями, отсюда и агрессия, и манера общения и перенос самого себя в виртуальный придуманный мир.

Интернет и компьютер в той или иной форме составляет неотъемлемую часть жизни любого подростка. Даже если в семье нет компьютера, у любого ребенка за крайне редким исключением, с раннего детства есть свой личный смартфон, в котором заведен свой личный аккаунт, установлены мессенджеры типа WhatsApp, аккаунты типа Like, Tik-Tok, у более взрослых подростков Instagram, страница в социальной сети ВКонтакте. Все это составляет неотъемлемую часть жизни любого школьника, позиционируя его в виртуальном мире, на который, в отличие от реальности, можно легко влиять и воздействовать, формируя нужный подростку его «Я-образ».

Более глубокое погружение в виртуальную реальность подростки испытывают при игре в виртуальные интернет-игры, в которые они играют совместно, находясь при этом в разных местах, зачастую в разных городах и

даже не представляя себе друг друга. Мир компьютерной игры затягивает подростка, подменяя так же реальность, но еще более глубоко, поскольку, если общение в мессенджерах или аккаунтах происходит хотя бы с какой-то долей привязки к реальному миру, то компьютерная игра полностью оторвана от него. Погружение в мир компьютерной игры более разрушительным образом воздействует на неокрепшую психику подростка.

Наиболее распространены три вида деятельности, связанные с применением компьютера и интернета, как взрослым, так и ребенком. Это получение информации (познание), коммуникация (общение) и развлечение (игра). Все эти виды деятельности могут привести к формированию соответствующей зависимости и изменениям личности это хакерство (информационная зависимость), зависимость от виртуального общения и зависимость от компьютерных игр (игромания) [1]. Также выделяются смежные психологические проблемы, такие как агрессия, вызванная компьютерными играми, одиночество и социальная дезадаптация, вызванные при замене естественного общения виртуальным и прочие.

Также всемирная паутина содержит ряд непсихологических опасностей, подстерегающих юных пользователей.

1. Доступ к нежелательному содержимому (порнография, азартные игры, наркотики, насилие, националистическая или фашистская идеология и многое другое).

2. Сообщение конфиденциальной информации собеседникам в сети (полное имя, адрес, номер интернет-кошелька, банковской карты родителей, места прогулок, время возвращения домой членов семьи и прочих).

3. Контакты с незнакомыми людьми посредством чатов, интернет-пейджеров, электронной почты (среди них могут быть как мошенники, выпытывающие конфиденциальную информацию).

4. А так же угроза заражения компьютера вредоносным программным обеспечением.

## 5. Неконтролируемые покупки в интернет-магазинах и так далее [19].

Сама информация, содержащаяся на интернет-сайтах, может быть достаточно опасной для ребенка. Согласно данным онлайн-опроса агентства «Руметрика», 48% пользователей сети до 14 лет интернет-ресурсов с нежелательным содержанием не просматривают. Поведение остальных складывается следующим образом: 39% опрошенных признались, что посещали порносайты, 19% наблюдали в сети сцены насилия. 16% юных пользователей посещали ресурсы, посвящённые азартным играм. Наркотическими веществами и алкоголем интересовались в сети 14% детей, экстремистские и националистические ресурсы посещали ещё 11% юных пользователей [14].

При этом в 48% тех, кто не заходил на сайты описанной тематики. Входят те ребята, что пользуются сетью исключительно под надзором взрослых, так и те, кому доступ к подобным ресурсам запрещён. Специальными программными средствами: ни для кого не секрет, что некоторые ресурсы загружаются автоматически при посещении некоторых сайтов с вполне невинным содержанием.

Одним из самых жестоких преступлений с использованием сети Интернет является доведение до самоубийства. На 100 тыс. детей и подростков в России приходится 22,5 случая суицида, что превышает средний мировой показатель в три раза. В Москве суициды вышли на первое место среди насильственных смертей, обогнав число жертв автокатастроф. Специалисты отделения суицидологии НИИ психиатрии Минздравсоцразвития РФ отмечают, что почти в каждом случае подросткового суицида прослеживается роль Интернета. В 2004 г. в психиатрии появился термин «киберсуицид» [10].

Киберсуициды это самоубийства, которые совершаются в результате знакомства и общения через Интернет. Большинство посетителей сайтов о самоубийствах моложе 25 лет. Наибольшую опасность представляют

групповые («согласованные») самоубийства, которые могут стать причиной целой эпидемии самоубийств. Распространению этого явления способствуют подробное обсуждение случаев самоубийств в средствах массовой информации, героизация самоубийц в виртуальном пространстве, моделирование суицидального поведения в социальных сетях. Проблема виртуального суицида носит общемировой характер, она встречается не только в России, случаи группового самоубийства, согласованного через виртуальную сеть, периодически возникают в таких благополучных странах, как Япония, США, страны Западной Европы.

«Новая газета» от 16 мая 2016 г. выпустила материал «Группы смерти (18+)», автором которого является обозреватель Галина. Мурсалиева, а так же Г. Мурсалиевой было проведено расследование, в ходе которого она выяснила, что с ноября 2015 г. по апрель 2016 г. с собой покончили 130 подростков, все они были членами одних и тех же интернет-групп в социальной сети «ВКонтакте» [31].

«Группы смерти» приобрели сакральную символику, обладающую завуалированным смыслом. Дети получали в социальных сетях соответствующую психологическую обработку: к просмотру были выставлены многочисленные видеоролики со сценами самоубийств, насилия над собой, демонстрировались мистификации, звучала трагическая музыка. Дети участвовали в ритуалах, которые оформлялись в виде интерактивной игры (например, все участники группы самоубийц должны были ежедневно выходить на связь с 04:20 до 06:00, что само по себе опасно для неокрепшей психики и физического здоровья подростков). По правилам этой своеобразной игры подросткам не полагалось рассказывать кому-либо о происходящем, запрещалось не выходить на связь более 48 часов.

За основу администраторы «группы смерти» приняли уже существующие более 15 лет игры в альтернативной реальности (путешествие в реальном мире с игровыми элементами). В США эту технологию

использовали в начале 2000-х гг. для рекламных целей. Эпидемия подростковых самоубийств в России показала, что игры в альтернативной реальности могут применяться не только в развлекательных или рекламных целях, но и в деструктивных [34].

К подобным играм относится, например, «Тихий дом». По замыслу авторов, «Тихий дом» это самый нижний уровень Интернета, место, где простирается граница между реальным и вымышленным мирами, конец бытия, в нем пользователь Сети обретает особое состояние сознания, преодолевая материю, время и пространство. Администраторы «групп смерти» обещали подросткам достижение такого состояния после выполнения специфических заданий: разгадать таинственную шифrogramму, сделать и прислать тематическую фотографию с надписью, сделанной на теле (сигну), просмотреть огромное количество картинок и видео с убийствами, произведенными без использования спецэффектов, с предшествующим издевательством и унижением жертв (снафф), организовать прямую трансляцию собственного суицида. Таким образом, «группы смерти» это своеобразное сообщество, которое совместило мифологию нетсталкинга с темой суицида [21].

Галина Мурсалиева считает, что координаторы сайтов самоубийц путем сложных манипуляций над сознанием ребенка организовывают убийства потерпевших их же собственными руками. Специалисты Роскомнадзора отслеживают подобные сайты и блокируют их, но технологии сети Интернет позволяют тут же создавать новые сайты, имеющие ту же тематику, привлекая тех же пользователей. В своей статье Г. Мурсалиева указывает, что должно насторожить родителей и педагогов в поведении ребенка и указать на возможное посещение им суицидальных сайтов [37].

Участник до самого конца не сомневается в игровом характере происходящего, игры в альтернативной реальности практически не имеют границ.

В виртуальном мире подросток может также столкнуться с проблемой травли. Интернет-травля (кибермоббинг, кибербуллинг) это намеренное запугивание, оскорбление, угрозы, шантаж с помощью современных средств коммуникаций, посредством электронной почты, программ для мгновенного обмена сообщениями (WhatsApp, Viber), а также путем распространения через социальные сети или через видеопорталы (YouTube) ложной или непристойной информации. Особенности кибермоббинга являются отсутствие временного или географического ограничения травли, киберхулиган имеет круглосуточный доступ к жертве; преступник может действовать анонимно; информация распространяется чрезвычайно быстро, доступ к ней не ограничен. В основном жертвы интернет-травли и их преследователи - это подростки в возрасте от 11 до 16 лет. Даже социально адаптированные и приспособленные ученики, которые умеют избегать конфликтов при личном общении, могут стать целью кибермоббинга. Результатом интернет-травли подростка могут стать ухудшение физического здоровья (частые головные боли, проблемы со сном, подавленное настроение), изменение поведения (снижение успеваемости в школе, разрыв дружественных связей, отстраненность от реального мира и замкнутость). Если родители и учителя не примут быстрые меры, то социальная изоляция ребенка в результате кибертравли может привести к суициду [16].

Однако, при этом нельзя не отметить положительную роль, которую может играть компьютер, интернет и даже компьютерные игры в жизни подростка. Персональный компьютер, включая компьютерные игры, при всех его недостатках, имеет несомненные достоинства, которые активно используются в образовательных и воспитательных целях. Так, правильно подобранные по возрасту компьютерные игры обучающей направленности позволяют дать ребенку цельное представление о том или ином предмете или явлении и включить его в сам процесс познания, делая его интерактивным. Ребенок с большим интересом играет в развивающие компьютерные игры.

Это способствует развитию детского мышления и рекомендовано уже с 6 летнего возраста.

Компьютерные игры хорошо формируют знаковое образное мышление у детей. Так, дети младшего школьного возраста осознают, что то, что они видят в игре это не вещь, а ее модель, изображение, обозначение. Такое мышление развивает функцию аналогии, помогают детям в решении математических задач с неизвестными, в построении простейших алгоритмов, а также в образном восприятии мира. Общеизвестная игра «Тетрис» незаменимо формирует геометрические представления о фигурах и развивает пространственное мышление. Компьютерные игры, таким образом способствуют формированию базовых учебных навыков у детей [13].

Многие компьютерные игры направлены на выполнение заданий, связанных с развитием внимания и скорости реакций. При этом если обычные «ходилки» и «стрелялки» во многом губительны для детской психики, то игры, такие, как тот же «Тетрис» они развивают скорость отклика и восприятия без формирования тревожности и агрессии. Нельзя не вспомнить множество игр, направленных на развитие счетных способностей (игра по типу обслуживания на кассе магазина), лингвистических способностей (игры по изучению иностранных языков), логические игры, все они положительным образом воздействуют на ребенка, при определенном дозированном использовании.

Многие специальные компьютерные игры направлены на развитие внимания. Например, игра с восстановлением парных карточек рекомендуется для тренировки зрительной памяти детей. А простота и яркость игры делает эту тренировку интересным занятием для ребенка. И, наконец, многие компьютерные игры формируют логическое мышление и интеллект. Здесь можно отметить квесты, строительные игры, игры на физические явления (известная игра «Крокодил», направленная на обучение свойствам воды) и так далее.

В любых играх, от самых простых до сложных, детям необходимо учиться нажимать пальцами на определенные клавиши, что развивает мелкую мускулатуру руки, моторику детей. Действия рук нужно сочетать с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, без дополнительных специальных занятий, развивается необходимая зрительно-моторная координация.

Кроме развлекательного потенциала, многие компьютерные игры выполняют мотивационную роль, провоцируя подростка на обучение. На компьютере ребенок занимается с удовольствием, и никогда не будет возражать против предложения позаниматься на компьютере. Это связано с тем, что компьютер сам по себе привлекателен для детей как любое технологическое новшество. Поэтому игры на компьютере и не воспринимаются подростками в качестве занятий. Тот интерес, который вызывают занятия на компьютере, и лежит в основе формирования таких важных структур, как познавательная мотивация, произвольные память и внимание. Развитие этих качеств особенно важно для подростков-школьников, так как именно они во многом и обеспечивают психологическую готовность к переходу на следующий образовательный уровень.

Но нельзя забывать о золотой середине, о том, что чрезмерное бесконтрольное увлечение персональным компьютером и Интернетом может вызывать компьютерную зависимость у детей.

Итак, компьютерные игры представляют собой особую форму игры, основанной на компьютерной программе, в которую, как правило, можно играть совместно с другими пользователями интернета. Компьютерные игры в большинстве своем агрессивно воздействуют на психику игрока, поскольку содержат в себе повышенный эмоциональный фон, а также их цели редко связаны с обучением, как правило, это игры агрессивного содержания или квесты, именно они пользуются наибольшей популярностью у подростков.

Тем не менее, нельзя отрицать наличие полезных игр для подростков, которые направлены на развитие таких полезных свойств и навыков, как внимание, скорость реакции, а также различного рода способностей (лингвистические, счетные, логические и так далее). Эти игры при определенном дозированном использовании могут принести пользу игроку.

## **1.2. Способность самоуправления интернет-зависимых подростков**

Первое, что страдает у интернет-зависимых подростков, это их индивидуальные личностные характеристики, у таких подростков портится характер, нарушается эмоциональный фон, они становятся раздражительными, склонными к агрессии, обидам, стремлению к уединению. Подростки разного темперамента по-разному реагируют на интернет-зависимость, что актуализирует вопрос изучения темперамента и его особенностей для исследования индивидуальных черт интернет-зависимых подростков.

С развитием научных представлений о темпераменте ученые стали значительно лучше представлять, что такое темперамент, какую роль он выполняет в процессе формирования индивидуальности и каковы его специфические особенности в структуре психических явлений.

Темперамент это характеристика индивида с точки зрения динамических особенностей его психической деятельности (темпа, быстроты, ритма, интенсивности психических процессов и состояний).

Темперамент представляет собой совокупность психических свойств человека, возникших в результате обобщения динамических, формальных и стилевых характеристик психики под влиянием индивидуальных биологических детерминант. Темперамент понимается как психический механизм, который проявляется в постоянстве соотношения показателей, характеризующих энергетические и временные аспекты реагирования человека на жизненные обстоятельства [23].

В настоящее время в психологии нет четкого определения понятия «темперамент». Понимание темперамента во многом определялось теми чертами и характеристиками жизнедеятельности человека, которые относили к его свойствам. В качестве таких свойств выступали эмоциональные проявления человека, особенности его реакции, соотношение между силой, устойчивостью эмоций и сопротивлением воли, жизненные установки, аффективные предрасположения и так далее [43].

Влияние темперамента на личность колоссально. В зависимости от того, к какому типу по темпераменту относится личность, будет зависеть индивидуальная совокупность особенностей, сопровождающих ее психическую сущность. Именно поэтому вопрос исследования темперамента крайне важен при исследовании вопроса об индивидуальности.

Кроме того, исследование индивидуальности представляет актуальный вопрос для психологии. К.Г. Юнг писал, что «индивидуальное вот единственная реальность» [35]. Попытавшись понять индивидуальность человека во всей ее самобытности, мы сможем понять природу человека в целом [37].

Распространенной теорией является теория К.Г. Юнга, который делил типы темперамента по направленности энергии личности на себя и иные объекты. Так, интроверт обращен в себя, тогда как экстраверт обращен к людям [31]. В зависимости от интенсивности протекания эмоциональных процессов также выделялись интенсивные и пассивные типы темперамента.

Высокое значение в исследовании темперамента внес профессор И.П. Павлов, который в целом занимался изучением поведенческих реакций. На сегодняшний день нами были рассмотрены все четыре типа темперамента. В основу выделения темпераментов ученый выделял силу эмоционального возбуждения и особенности возникновения и угасания эмоционального фона в зависимости от раздражителя. Выделяются четыре типа темперамента сангвиник уравновешенный сильный тип; холерик

неуравновешенный сангвиник; флегматик сильный, уравновешенный, но инертный тип; меланхолик неуравновешенный и слабый тип [21].

Теорию темперамента продолжили Б.М. Теплов и В.Д. Небылицын, которые выделяли такие свойства личности, относящиеся к темпераменту: динамичность личности и ее лабильность. В зависимости от их соотношения выделяются и разные типы эмоциональных откликов на одни и те же возбуждения [14].

Среди основных признаков высокодинамичной личности выделяют следующие проявления темперамента.

1. Тенденцию к доминированию над другими.
2. Использование других людей соответственно для своих целей и желаний.
3. Стремление к разрушениям.
4. Причинение ущерба окружающим людям, живым существам и вещам.
5. Склонность к проявлению насилия и жестокости.

Итак, повышенная динамичность темперамента является деструктивной формой поведения, которая находится в конфронтации с существующими нормами и правилами в обществе, а также приносит физических вред человеку или же создает психологический дискомфорт его личности. Причем такой вариант поведения находит свое проявление и в реальном действии, и в фантазиях или намерениях. Когда происходит проявление повышенной динамичности как ситуативной реакции человека, то здесь принято говорить об агрессивных действиях. Если же подобные реакции и действия периодически повторяются это уже деструктивное асоциальное поведение. Такое поведение рассматривается как склонность к интернет-зависимому поведению.

Теория темперамента была развита также отечественным ученым В.С. Мерлиным, выделившим понятие индивидуальности интегрального

типа, то есть он завязал свойства темперамента и эмоциональности с особенностями нервной системы [33].

Темперамент определяющим образом характеризует личность, формирует ее личное и межличностное пространство, формы взаимодействия с окружающими. По сути, темперамент определяет весь жизненный путь, форму занятости, даже семейные взаимоотношения личности. Так, например, холерики всегда склонны к лидирующим позициям, тогда как меланхолики к уединению. Для флегматика и сангвиника нормальными являются ровные доброжелательные отношения с людьми, тогда как холерику сложно поддерживать стабильный эмоциональный фон, в связи, с чем зачастую он вступает в конфликты с окружающими. Но при этом трудно представить себе флегматика как яростного борца за справедливость этот знак всегда будет искать способ спокойных проявлений эмоций, он склонен к инерции во всем, что касается его личного и межличностного пространства [41].

Флегматик в деятельности это чаще всего умственный центр. Флегматик характеризуется способностью принимать верные и взвешенные решения, что делает его незаменимым для управленческой деятельности.

Индивидуальный стиль жизнедеятельности проявляется, прежде всего, в полученных путем воспитания в детстве установках, приобретенных с течением жизни ценностей и опыта.

Несмотря на то, что индивидуальный стиль жизнедеятельности формируется в процессе социализации личности и становится более явным с ее развитием, многие задатки индивидуального стиля жизнедеятельности личности лежат в ее темпераменте.

На темпераменте базируется протекание реакции живого организма, продиктованное особенностями нервной системы последнего. В частности, темперамент оказывает значительное влияние на уровень агрессии зависимых людей, в том числе, интернет-зависимых. Следует различать понятие агрессии и агрессивности. Агрессия есть форма поведения в ответ на

какой-то раздражитель, а агрессивность есть черта характера, стереотип поведения, ответной реакции на сходные жизненные ситуации. То есть агрессия есть форма поведения, разовый акт, который повторяется с той или иной периодичностью, а агрессивность есть устойчивая модель поведения. Как указывает Р.Н. Немов, агрессивность есть черта отношения к окружающему миру, социальной группе или отдельным людям. Агрессивность проявляется как свойство или черта личности, проявлениями которой являются.

1. Тенденция агрессивного нападения на различных людей или даже животных.

2. Любви к причинению неприятностей другим людям, любовь к доминированию над ними.

3. Удовлетворению от нанесенного другим людям, животным или просто общему вреда, неприятностей.

Как правило, психологи относят агрессивность к свойствам личности, соотнося ее к таким сходными чертами, как жестокость. Однако, все же агрессивность следует считать больше морально-нравственной категорией, поскольку не всякое агрессивное поведение будет являться жестоким. Агрессивность зачастую связана с моральным поведением, нанесением словесной обидой, которые не попадают под понятие жестокости. Агрессия, как правило, является ответной реакцией, но она может быть также связана с жестоким проявлением, но может быть и нейтральной в этом плане.

В психологии агрессивность как свойство темперамента рассматривается и как негативное свойство личности, и как необходимое условие для саморазвития и реализации человека, ведь для достижения цели и желаемых результатов необходимо проявлять множество различных лидерских качеств (настойчивость, силу, упорство и даже давление). Подростки уже имеют свои сформированные личностные качества, которые проявляются индивидуально. Именно поэтому каждому подростку

управленцу просто необходим определенный уровень агрессивности в его поступках и действиях, иначе он просто не сможет контролировать и направлять других людей.

Таким образом, агрессия и агрессивность являются тесно связанными между собой понятиями. В первом случае это разовый акт поведения, во втором случае это типовая модель поведения в одних и тех же ситуациях. Агрессивность и агрессия связаны между собой таким же образом, как понятие личности и поведения личности. Если личность это статика, это определенные свойства индивида, которые характеризуют его социальные связи и взаимоотношения между людьми, то поведение личности является ответной реакцией на внешние условия. То есть агрессия и агрессивность соотносятся между собой так же, как, например, жестокое поведение как единый конкретный акт, и жестокость как черта характера. Или, например, враждебное поведение человека, возможно даже доброго и совершенно неагрессивного, как ответная реакция на негатив и враждебность как свойство личности, как запрограммированная модель поведения.

Следует отметить, что психолог А.А. Реан тонко подметил, что агрессивность не всегда есть причина агрессии, агрессия может быть основана на внешних факторах или длительной психотравмирующей ситуации. Нельзя по единому акту поведения судить о наличии агрессивности как свойстве личности. И, напротив, не всегда агрессивная личность открыто проявляет это вовне. Как было указано выше, агрессия может быть направлена вовнутрь и в таких случаях личность может постоянно быть недовольна сама собой, заниматься самоедством это будет непрерывная агрессия, но вовне она выразиться не будет, так как направлена на саму себя. То есть агрессия и агрессивность связаны друг с другом, но не до степени необходимой причины и следствия.

Итак, агрессия есть форма поведения человека, которая выражается в негативном восприятии и негативно ответной реакции на внешний

раздражитель. Агрессия часто связана с такой чертой характера, как агрессивность, но эта связь не прямая, ее может и не быть. Для диагностики агрессивности как свойства личности требуется полная ее диагностика и социально-психологический анализ.

В особенностях предъявляемых «виртуальных личностей» могут отражаться отличительные черты, связанные с протеканием процессов самоопределения, самоверификации, изменения структуры идентичности человека, выражающие тенденцию к множественности идентичности. Следствием этого является характерное для Интернет-зависимости отрицательное влияние на профессиональную, социальную, психологическую и физическую стороны жизни человека.

Следует помнить, что негативное влияние интернета находится в прямой зависимости от личности пользователя. Зачастую интернет-зависимость это следствие гиперкомпенсации внутриличностных проблем. В первую очередь, это эмоциональная нестабильность, ведомость, низкий самоконтроль, робость, сдержанность. Следовательно, интернет-зависимость является одним из способов аддиктивной реализации, характерной для лиц, имеющих личностные особенности, такие как замкнутость, тревожность, напряженность, истероидный или сензитивный тип акцентуации характера, способствующие формированию собственно аддиктивной личности. Неспособность противостоять жизненным трудностям, сопровождающаяся низкой самооценкой, плохая переносимость жизненных трудностей, неуверенность в себе важные факторы, формирующими избегающее поведение. В данном случае Интернет служит средством самозащиты от чувства боли, унижения, плохого настроения.

Исходя из этого, при выстраивании профилактической работы или работы уже с интернет-зависимым поведением нужно уделять особое внимание следующим аспектам: психологическому сопровождению в преодолении различных жизненных ситуаций, психологической поддержке

реализации своего «Я», помощи близких. Говоря об особенностях воздействия интернета на подростков разных типов темперамента, можно отметить безусловно следующее. На сангвиников и флегматиков интернет воздействует меньше, чем на холериков и меланхоликов, поскольку последние склонны к преувеличению, к повышенной эмоциональной реакции на входящий поток информации. Поэтому среди интернет-зависимых подростков всегда больше меланхолических или, напротив, холерических людей. Экстраверты меньше склонны к интернет-зависимости, чем интроверты, для которых интернет есть выход из положения необходимости общения с людьми и боязни делать это в социуме. Однако, всех интернет-зависимых объединяют чувства тревожности, незащитности в реальном мире, что приводит и мотивирует их к «бегству» от реального мира в интернет.

### **1.3. Гештальт-терапия в процессе коррекции индивидуально-личностных свойств интернет-зависимых подростков**

Компьютерная игра представляет собой особый вид виртуальной реальности, в которой игроку ставится определенная задача, и выполнение ее представляет цель игры. Игры могут быть разными, но все они направлены на достижение конечной цели, результата, все они имеют определенный азартный элемент, набрать больше очков, пройти уровень быстрее, уничтожить как можно больше врагов и т.д. Любое явление, основанное на азарте, может провоцировать зависимость, то есть непреодолимое желание вновь и вновь заниматься определенным делом, погружаться в определенное состояние, испытывать одни и те же эмоции. Несколько иную природу имеют такие виды зависимостей, как алкогольная, табачная или наркотическая, а также пищевая, кроме психологического, они также имеют физиологическое основание, а такие виды зависимости, как игровая, информационная и трудовая основаны на психологических переживаниях

субъекта, страдающего ими. При этом объединяет все виды зависимостей одно общее свойство это патология, которая деструктивным образом воздействует на жизнь и здоровье субъекта, на его эмоциональное и психологическое состояние, разрушает его социальные связи и может даже привести к его гибели. Поэтому зависимости относят к патологическим состояниям [3].

Как было указано выше, зависимость от компьютерных игр как патология отрицается некоторыми авторами. Так, например, С.Н. Хуторной пишет, что если подходит к этому понятию со строго медицинской точки зрения, то представляется достаточно спорным т. к. не вполне ясны критерии отличия от других зависимостей и обычно оно не признается патологической формой зависимости, а также не оно не представлено в официальных перечнях заболеваний. Тем не менее, зависимость от Интернет или Интернет-аддикция достаточно часто употребляется в популярной литературе, что дает основание использовать данное определение, пусть и не совсем корректно с терминологической точки зрения. В широком понимании к проявлениям Интернет-аддикции относится не только зависимость от виртуального общения в социальных сетях, но и пристрастие к азартным Интернет играм, электронным покупкам, пристрастие к сексуальному использованию Интернет. Интернет-аддикция почти единогласно признается негативной трансформацией личности, хотя эта точка зрения и не является, безусловно, справедливой. В своей монографии К. Сурратт утверждает, что виртуальное общение представляет собой обычное человеческое общение с помощью высоких технологий, и говорить об Интернет-зависимости, равнозначно признать зависимость от общения людей друг с другом в реальной жизни, что никак не является патологией [13].

Высокая ценность проведенных автором С.Н. Хуторным исследований и сделанных им выводов, все же следует отметить, что факт негативного воздействия компьютера и интернета, а также компьютерных игр в целом в

случае злоупотребления ими, в отношении детей налицо. Поэтому в настоящем исследовании будем исходить из того, что проблема зависимости от компьютерных игр и интернета в целом признается медицинской психиатрической проблемой.

Психолог О.Г. Алексеев предлагает определять, интернет-зависимость определяется как нехимическую зависимость от пользования Интернетом, понимая ее как разновидность зависимости от компьютера в целом, т.е. от потребности взаимодействия с данным устройством в игровой, рабочей или исследовательской формах [18]. Впервые термин был употреблен доктором И. Голдбергом в 1995 году для описания патологического расстройства, основанного на непреодолимом влечении к интернету [31]. Интернет-зависимость включает в себя следующие формы зависимого поведения: компьютерные игры, зависимость от общения в Сети, азартные игры в Интернете, компульсивные путешествия по чатам, киберсекс.

В более широком понимании к зависимости от Интернета относят не только зависимость от применений Интернета в социальной сфере, а именно, опосредствованного общения, но и зависимость от онлайн игр, пристрастие к просмотру сайтов, содержащих информацию сексуального характера, интернет-магазинам.

Как любая другая патология, зависимость от компьютера в целом и от интернета, в частности, изменяет поведенческие реакции зависимого чувствуя себя в состоянии ложной безопасности, аддикт стремится организовать свое пространство вокруг себя таким образом, чтобы свести уровень реальных контактов к минимуму, поскольку они причиняют ему беспокойство, и заменить их контактами виртуальными. Именно в межличностных отношениях наблюдаются самые большие проблемы зависимых подростков. Интернет-зависимостью в той или иной степени поражено все молодое поколение, однако, наиболее потенциальными

жертвами этого порока становятся подростки, у которых в реальной жизни наблюдаются те или иные проблемы страдает самооценка, имеются внешние нарушения, коммуникативные пробелы, семейные конфликты. Интернет-зависимостью страдают подростки, склонные к холерическому или меланхолическому типу темперамента, повышено эмоциональные, склонные к депрессивным состояниям. Такие подростки находят в интернете то, что им сложно найти в реальной жизни принятие, эмоции, драйв, действия, самовыражение, новые ощущения. В итоге для них интернет становится полем получения определенного положительного эмоционального фона, который становится необходимым элементом жизни подростка.

Основные проблемы интернет-зависимого подростка наблюдаются в сфере коммуникаций с внешним миром по причине разрушения нормального хода процесса социализации и социальной адаптации. То есть в то время, когда подросток должен адаптироваться к изменяющимся в силу его взросления условиям внешней среды, он привыкает и социализируется в виртуальном мире, направляя адаптационные усилия, поэтому ложному пути. Там, где подросток должен был уделять внимание решению внешних социальных проблем, он уходит в себя и погружается в мир иллюзий, формируя вокруг себя зону комфорта в компьютерном изолированном от общества мире. Но эта зона комфорта существует за счет отчуждения подростка от реальности, разрыва социальных связей и межличностных отношений.

Компьютерная зависимость как заболевание диагностируется уже в том случае, когда дети отрываются от действительности настолько, что виртуальная жизнь для них становится реальнее действительности. О зависимости можно говорить тогда, когда ребенок проводит за игрой или в интернете до 18 часов в сутки. Как болезненное состояние компьютерную зависимость можно определить так это навязчивое желание выйти в интернет, находясь offline, а также неспособность выйти из интернета,

будучи online. Аналогичным образом зависимость можно определить применительно к компьютерной игре ребенок постоянно испытывает настоящую потребность вернуться к игре, если он не играет и не способен самостоятельно прекратить ее, находясь в игре. По данным различных исследований, зависимыми от интернета или компьютера в настоящее время являются около 10% пользователей во всем мире [10].

Доктор В.В. Титова указывает, что некоторые факторы современной среды располагают к формированию интернет-зависимости. Таковыми являются:

- растущий темп жизни;
- неконтролируемые потоки агрессивной и фатально направленной информации в виде новостей, навязчивых оповещений в смартфонах, баннерных сообщений в интернете;
- изменение жизненных условий и базовых общественных ценностей с ориентацией от личности на внешние атрибуты успешности;
- сложности детско-родительных отношений в семье, смена ценностей, ломка стереотипов;
- урбанизация населения, усложнение социальных связей, потеря личности себя в городе, умаление самооценности [21].

При диагностировании интернет-зависимости подростков, а также всех прочих людей. Нельзя руководствоваться только фактором времени, проведенного в интернете или за компьютером, в современных условиях компьютер является основным орудием труда у множества людей, в интернете также зарабатывают миллионы человек, что приводит к тому, что значительную часть времени суток эти люди проводят за компьютером или в интернете. Однако, не все из них зависимые, зависимость определяется не по проведенному в интернете времени, а по эмоциональному фону, если человек испытывает эмоциональное удовлетворение от того, что он находится в виртуальном пространстве, если он чувствует непреодолимое желание и

потребность выйти в интернет, можно говорить о зависимости. Даже если она длится меньшее количество времени, чем обычная работа в интернете [11].

Авторы выделяют самый различный спектр причин интернет-зависимости у подростков.

1. Поиск новых идентификаций и ощущений.
2. Уход от тревоги и эмоционального напряжения.
3. Стремление переключиться, уйти от реальности, от проблем с учебой, сверстниками, родителями.
4. Поиск поддержки, друзей, общения, особенно тем детям, которые испытывают затруднения в общении со сверстниками.
5. Недостаточное или, наоборот, избыточное внимание со стороны родителей.
6. Проблемы коммуникативного характера, неумение позиционировать и идентифицировать себя в обществе.
7. Отсутствие интереса к реальной жизни, отсутствие стремлений и целей в реальности.
8. Чувство незащищенности перед реальностью.

Среди множества выделяемых в литературе классификаций причин появления зависимости от виртуального мира можно выделить общие, основные составляющие.

1. Причины, связанные с семьей.

Родители не принимают собственных детей. Эта причина является одной из наиболее распространенных, она в целом характеризует нынешнее поколение.

Родители не принимают своих детей, дети потом не принимают своих родителей, супруги друг друга и так далее. Непринятие человека таким, какой он есть одна из основных проблем современного общества, следствие навязанных стереотипов. Часто нежеланные дети все время не устраивают

своих родителей, родители ими всегда недовольны, что вызывает агрессивное отношение к миру у ребенка как ответную реакцию на такое восприятие от родителя. Такой ребенок находит в интернете то, чего не дают ему родители.

Родительское безразличие или даже враждебное отношение к собственному ребенку.

Нарушение семейного эмоционального единения, противостояние между отдельными членами семьи, затяжной конфликт, нескрываемая враждебность членов семьи друг к другу. В виртуальной реальности такой ребенок будет искать защиту и чувство безопасности.

Проявление открытого неуважения к ребенку, к его личности, нетактичное обращение к нему, к его потребностям, прилюдное высмеивание, критика, унижение, оскорбление. В интернете ребенок будет находить прямо противоположные вещи принятию, уважению, защите.

Нарушение контроля ребенка это может быть как отсутствие контроля над ребенком со стороны родителя, так и излишний контроль, гиперопека, которые вредны оба. В первом случае ребенок предоставлен сам себе и проводит время за компьютером столько, сколько хочет, постепенно затягиваясь в нем, во втором случае протестовать и требовать свободы выражения и принятия, собственных хотя бы элементарных решений, в том числе, чувствуя свободу в виртуальном пространстве.

Проблемы с вниманием со стороны родителя это может быть так же, как недостаток внимания, так и его переизбыток. В первом случае уход в виртуальное пространство будет направлена на получение внимания к собственной персоне со стороны виртуальных друзей (первая группа зависимых детей по приведенной выше классификации), во втором случае будет иметь место избалованность, вседозволенность и гиперопека, которые также будут вызывать протест у ребенка. Проблемы проявления физической активности. Дети нуждаются в выплеске энергии вовне. Но зачастую они

ограничены в проявлениях физической активности («не бегай», «не прыгай»), поскольку родители вполне обоснованно опасаются за безопасность ребенка. Либо считают те или иные увлечения своего ребенка неважными. Таким образом, свою активность ребенок выливает в интернете, - бесконечный поиск информации, активные и агрессивные игры, все, что приводит к выплеску эмоций. Замечено, что дети, регулярно занятые в любых видах спорта, танцах, в любой двигательной активности, как правило, менее подвержены интернет-зависимости, чем те, кто испытывает в них недостаток.

Нарушение личной свободы ребенка. Ребенок с возрастом нуждается в собственном развитии и здесь ему также нужно личное пространство для самоопределения. Но зачастую родители «лучше знают», что нравится ребенку, а что недостойно его внимания. Например, в семье потомственных юристов, врачей, военнослужащих и так далее судьба ребенка predetermined. И увлечение, например, сыном генерала художественным искусством воспринимается резкой негативной критикой, что будет вызывать внутренний протест ребенка, что рано или поздно приведет к уходу ребенка от внешнего реального мира в мир внутренний, виртуальный, где он наконец-то может быть тем, кем хочет. Потребность в самореализации одна из наиболее существенных для человека и право на него всегда будет необходимо для полноценного формирования детской личности.

## 2. Причины, связанные с личностью ребенка.

Подспудное ожидание ребенком опасности от внешнего мира и, как следствие, поиск спокойного безопасного места, поиск ощущения защищенности. Это ощущение незащищенности, как правило, передается ребенку от родителей. Например, пока он был маленьким. Семья испытывала материальные трудности, потерю работы, не могла решить проблему с жильем. И ребенок впитал в себя отношение родителей к миру как к опасному и враждебному. Или, в более запущенных ситуациях, мать ребенка осталась одна, воспитывала его в трудностях и лишениях, постоянно жалуясь

на судьбу и его отца. В таких, к сожалению, достаточно частых ситуациях, дети, как правило, перестают доверять миру и на вполне обычное действие, обращение к ним или любой другой вызов отвечают заранее агрессивным поведением, уходя в мир виртуальной реальности, в котором все безопасно, материальные проблемы просто не существуют или решаются очень просто. Такого рода уход в виртуальную реальность есть форма защиты от нападения, которого ребенок подсознательно все время ждет.

Сомнения в личной безопасности ребенка. Эта причина находится более на поверхности, нежели первая. И связана она, как правило, с ситуациями в семье, эти ситуации, обычно, угрожают ребенку (родительские ссоры, алкоголизм, материальные трудности), но при этом никто не дает ребенку должной защиты и поддержки. Формируется вполне осознанное восприятие ребенком опасности, которое отражается в желании обезопасить себя от реального мира и уйти полностью, с головой в виртуальное общение.

Отрицательный опыт, который был пережит ребенком в прошлом. Детская агрессия в таких случаях связана с обидами, страхом и даже возможно насилием, которое пережил ребенок в прошлом, уход в виртуальное пространство связан со страхом жить в реальном мире.

Личная нестабильность эмоциональная нестабильность. В возрасте от 2 до 6 лет ребенок эмоционально еще не сформирован, эта нестабильность может продолжаться до 7 лет включительно. На нестабильном эмоциональном фоне могут возникнуть проявления, которые в быту называются капризами, то есть излишне активная эмоциональная реакция ребенка по незначимому поводу. Смены настроения ребенка могут быть как в положительную, так и чаще в отрицательную сторону и проявляться как агрессивный настрой. Как правило, капризы жестко пресекаются и эмоции уходят вовнутрь, что проявляется позже как агрессия, которая пресекается родителями посредством планшета, телефона, игр, ребенок не мешает

родителям своими проявлениями, однако, такое поведение становится постепенно нормой, а потом потребностью.

Ребенок недоволен самим собой, не принимает себя. Это, как правило, связано с тем, что родители постоянно критикуют ребенка и у него вырабатывается привычка критиковать самого себя. Такие дети воспитываются не в любви к ним, а в постоянных требованиях и критике. Такие дети просто не умеют быть довольными самим собой, удовлетворенными от своих достижений они даже в своих успехах найдут недостатки и будут критиковать себя («можно было бы и лучше»). Такие дети часто страдают комплексом отличника и даже при внешних своих удачах все равно расстроены и недовольны собой. Впоследствии такие люди источают недовольство и на всех остальных окружающих, что делает их сложными в общении и взаимодействии. Идеальный образ такие дети рисуют в интернете, они становятся зависимыми от него, для них то, что они выкладывают в социальные сети, становится более значимым, чем то, что происходит в реальной жизни.

Высокий уровень раздражительности. Такие дети быстро расстраиваются, раздражаются, обижаются, плачут или агрессивны в ответ. Эти дети, как правило, сложно воспринимают даже необидную конструктивную критику. У них все и во всем виноваты, но они не виноваты никогда, поскольку сами себе они найдут оправдание в любом поступке. Эти дети обижаются легко и долго таят обиды. В интернете такие дети ищут чувство защищенности, безопасности и принятия.

Повышенное чувство вины у ребенка. Чувство вины это серьезная психологическая проблема, которая, помимо прочего, является мощнейшим мотиватором и регулятором поведения. Манипулируя чувством вины, родители могут заставить ребенка сделать что-то, либо, напротив, прекратить какое-либо поведение («как тебе не стыдно просить игрушку, нам и так тяжело выплачивать кредит»). Чувство вины ребенка выливается в неприятие

самого себя и в конечном итоге в желание уйти от реальности, спрятаться в виртуальности.

Причины социально-биологического характера. Очевидно, что мальчики изначально проявляют себя более агрессивно, чем девочки, это вызвано особенностями социального воспитания в нашем обществе, в котором мужской пол все еще выполняет защитную функцию, в том числе, по отношению к девочке. Поэтому мальчикам сложнее в жизни реализовать свое стремление к лидерству, им проще играть в агрессивные игры, где они соревнуются между собой, побеждают и поднимают статус в собственных глазах. Несколько настораживает тот факт, что современная массовая культура навязывает агрессивные стереотипы поведения и девочкам тоже, что делает их менее женственными и приводит к тому, что девочки, под влиянием популярных мультфильмов про супергероев-женщин, начинают вести себя по мужскому типу. Девочки начинают также играть в агрессивные компьютерные игры, вести себя по мужскому типу поведения. Однако, социально-биологические причины остаются значимыми при формировании агрессивного типа поведения.

Одним из факторов агрессии могут также быть различного рода заболевания коры головного мозга, а также иные различные болезненные расстройства. Есть такие психические, и даже физические заболевания, которые раздражают центры страха и агрессии в ребенке, что влечет за собой неосознанное стремление уйти в виртуальный мир.

Психологическими особенностями, которые являются факторами интернет-зависимости у подростков, являются, среди прочего, недостаточное развитие коммуникативных способностей, низкая самооценка ребенка, неумение находить общий язык со сверстниками, низкий уровень интеллектуального развития, проблемы в организации собственной игровой деятельности и так далее. Когда у ребенка младшего школьного возраста наблюдаются проблемы с коммуникацией и внешним окружением, он

склонен винить всех других в собственных неудачах, спорить и раздражаться со взрослыми. Такой ребенок часто капризничает, открыто проявляет негативные эмоции и не стесняется их. Для такого ребенка также характерными будут такие черты, как подозрительность, настороженность, зависть, мстительность. Для такого ребенка очень важно, что именно скажут про него его сверстники, какая реакция на него со стороны взрослых, для него крайне важно общественное мнение. Ребенок такого типа слабо контролирует свое эмоциональное состояние, часто обвиняет всех в своих проблемах. Есть такая черта, как привлечение к себе внимания со стороны окружающих путем проявления агрессии.

Такой ребенок часто чувствует себя отверженным и ненужным и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. При этом конструктивными способами привлечения к себе внимания он, как правило, не владеет.

Такому ребенку кажется, что весь мир настроен против него и все окружающие намерены причинить ему вред. Ребенок этого возраста не способен самостоятельно оценить свою агрессию и поэтому не замечает, что сам вселяет страх и беспокойство в окружающих.

Своими действиями ребенок борется за свое место в этом мире и не имеет иного представления как защитить себя.

При этом общение в сфере компьютерных игр и сервисов интернета для школьников дает следующие преимущества перед обычным социальным взаимодействием.

Неограниченный выбор собеседников, любых возрастов, пола, национальностей, интересов.

Возможность представить себя в наиболее выгодном для себя «придуманном» образе, оставаясь при этом анонимным.

Отсутствие необходимости поддержания длительных социальных контактов, работы над взаимоотношениями. Решение собственных

комплексов, возможность сказать и сделать в игре то, на что ребенок, возможно, не решился бы в реальной жизни.

Обратная положительная связь, одобрение и поощрение от соратников по игре, эмоциональный отклик восхищение игровыми достижениями.

Получение удовлетворения и одобрения от достижений в игре, яркие виртуальные награды, чувство удовольствия от своих псевдо-возможностей.

Удовлетворение потребности в самоактуализации: интернет дает неограниченный доступ к информации, в том числе и возможности для творческой самореализации.

Возможность поделиться своими достижениями с другими людьми, которые также увлечены этой игрой, и получить позитивное подкрепление.

Удовольствие от ощущения собственной полезности для других людей, соратников по игре [6].

Доктор психологических наук Н.С. Гилева пишет, что в компьютерных играх подростки находят такие эмоции как:

- чувство самостоятельности и независимости, в том числе, от родителей;
- возможность признания и самовыражения;
- самореализацию;
- чувство принадлежности к социальной группе, самоидентификация себя в обществе;
- любовь и дружбу [5].

Итак, в интернете подростки находят почти все то, в чем они нуждаются в этом возрасте общение, дружбу, любовь, самореализацию, безопасность, признание. Зависимость у подростков в связи с этим формируется очень быстро. По данным исследований до 38% подростков по стране поражены зависимостью. Она формируется в четверти случаях впервые полгода пользования интернетом, 58% подростков становятся зависимыми в течение второго полугодия общения в интернете, оставшиеся стойкие 17% становятся зависимыми к двум годам пользования [41].

Признаками того, что подросток страдает интернет-зависимостью, является следующее поведение.

1. Постоянное желание открыть мессенджеры – открыть WhatsUpp, ВКонтакте, Telegram.

2. Не прекращающееся желание открыть интернет, быть на связи, онлайн.

3. Бессмысленное блуждание по гиперссылкам в интернете, прочтение ненужной информации, поиск любой информации, навязчивый информационный голод.

4. Постоянное ощущение голода в общении с компьютером, интернетом.

5. Слишком сильное раздражение по поводу того, что приходится прерваться в общении с компьютером или по поводу потери связи с интернетом.

6. Потеря счета времени, и потеря пунктуальности, неспособность окончить сеанс общения в сети.

7. Изменение приоритетов траты денег, готовность расходовать на обновление компьютера, оплату интернета, покупку программ, даже в ущерб прочим действительно необходимым потребностям.

8. Утрата интереса к реальной жизни, работе, учебе.

9. Нарушения сна, рабочего графика, отсутствие аппетита в пользу продления сеанса работы в интернете или за компьютером.

10. Принятие, какой либо излишней порции сопутствующих напитков и еды кофе, энергетиков, фаст-фуда, потеря избирательности в еде в пользу скорости и возможности быстро перекусить, не отрываясь от сеанса.

11. Потеря эмоционального подъема во время работы в интернете, а так же спад настроения.

Стремление говорить со всеми о сети, интернете или компьютерных играх, постоянное желание играть по сети [24].

Врач-педиатр В.В. Титова указывает на такие признаки зависимости от интернета и компьютера.

1. Повышенный эмоциональный фон при нахождении в интернете или при компьютерной игре.
2. Ожидание выхода в интернет, предвкушение, фантазирование, мечтание.
3. Сложность остановиться в игре или выхода из общения в интернете, повышенная раздраженность на отвлекающие факторы, несоответствия степени реакции на раздражитель.
4. Отсутствие счета времени, которое субъект провел в интернете или при компьютерной игре.
5. Допустимость лжи человек начинает лгать о том, сколько он провел время в интернете или за игрой, сколько денег он потратил на игру или на интернет, ребенок может начать врать о том, что он сделал уроки или начать прогуливать школу для того, чтобы провести время в интернете.
6. Отрицание зависимый будет отрицать факт наличия у него болезненной потребности играть или быть в интернете.
7. Подмена ценностей, интересов реальной жизни и реальных потребностей к виртуальным потребностям и виртуальному пространству.

Как следствие смена центров эмоционального раздражения прохладное отношение к проблемам реальности (семья, друзья, школа и так далее) и повышенная чувствительность к виртуальным событиям (выигрыш или проигрыш в игре, обиды, нанесенные в комментариях к фотографиям, виртуальная дружба и любовь и так далее).

Создание особых виртуальных образов собственной личности, которым уделяется повышенное внимание [40].

По мнению А.Е. Войскунского признаками виртуальной зависимости также являются такие черты личности. Человек не может прерваться без негативных эмоций от нахождения в интернете, каким бы оно ни было общение, поиск информации, шопинг и так далее.

Попустительское отношение к деньгам, потраченным на интернет, на компьютер, игры, подарки в мессенджерах, установление анимационных смайлов и на иные покупки, связанные с общением в интернете.

Лживость по отношению к информации о нахождении в интернете, длительности игры, количестве денег, потраченных на интернет или игры, – такая ложь допускается зависимым даже в случае, если в других вопросах он честен.

Повышенный эмоциональный подъем, чувство счастья, удовлетворение во время пребывания в интернете, спокойствия, веселости, доброжелательности, которые резко меняются на противоположные при появлении угрозы пребыванию в интернете.

Полное отрицание собственной проблемы зависимости от интернета со стороны друзей, родителей, учителей и прочих авторитетных лиц.

Утрата значимости реального мира в пользу полученного виртуального общения.

Сокращение значимости собственных физиологических факторов потребности в сне, нормальной еде, общении, в пользу увеличения длительности пребывания в сети или за игрой [27].

Значимым фактором риска развития аддиктивности в подростковом возрасте являются нарушения эмоционально-когнитивной сферы, показателями которых могут быть когнитивные сдвиги, деформирующие основные социально-психологические установки личности и его «Я-концепцию».

Среди личностных характеристик подростков, склонных к интернет-зависимости, в литературе выделяются поиск ощущений или потребность в различных, новых переживаниях и способность подвергаться социальному риску ради поиска этих ощущений. Повышение интереса к Интернету у подростков обусловлено рядом причин: высокая познавательная мотивация, которая выражается в их тяге ко всему новому. Осознание уникальных

возможностей применения современных технологий для познания, общения или развлечения. Проявление самостоятельности в выполнении ими творческой работы, а также наличие характерных для подростков психологических проблем и затруднений.

В поведении зависимых подростков появляются признаки агрессии. Проявления агрессии у людей бесконечны и многообразны, необходимо подробно разбираться в предлагаемых исследователями видах агрессии и учитывать их соотношение с данными проявлениями.

Под агрессией понимают как поведенческие и эмоциональные проявления, так и анализируют ее с точки зрения формы социального поведения человека. Агрессия это любое поведение человека, содержащее в себе явную или скрытую угрозу, а также нанесение вреда кому-либо или чему-либо.

Таким образом, это определенное действие, направленное агрессором на свою жертву (это может быть как другой человек, так и любой предмет) с целью совершить над ней насилие или же причинить вред. Если агрессию можно рассматривать как намерение осуществления вреда, то агрессивное поведение уже направлено на совершение действия.

Агрессивное поведение можно классифицировать по видам по разным основаниям классификации.

1. В зависимости от направленности агрессии или по видам объектов агрессии она делится на внешнюю, то есть направленную вовне, на внешние раздражители, а также внутреннюю, которая выражается в форме претензий личности к самой себе, недовольства самим собой, самобичевании и так далее.

2. В зависимости от способа выражения агрессия бывает произвольной, то есть намеренной, когда лицо желает показать свое недовольство объектом агрессии, и непроизвольной, то есть когда лицо волей-неволей не может

скрыть свои эмоции по отношению к источнику его недовольства и показывает свое раздражение.

3. В зависимости от цели проявления агрессии она может быть инструментальной, при которой цель агрессии решение проблемы, регулирование конфликта, когда агрессия направлена на достижение конечного положительного эффекта; либо враждебной, когда у агрессии нет другой цели, кроме нанесения обиды или морального унижения объекта агрессии. Это деструктивная агрессия, она ни на что не направлена, имеет целью только удовлетворения эгоистических желаний обидчика в выражении собственных эмоций, мести и так далее.

4. В зависимости от того, как выражается агрессия, она может быть вербальной, то есть выражаться словесно, косвенной, то есть выражаться не прямо на обидчика, а путем совершения каких-либо действий, целью которых является унижение или причинение обиды обидчику, а также физической, то есть выражаться при помощи физической силы.

Выделяются следующие стадии психологической зависимости подростка от компьютерных игр.

1. Стадия увлечения на фоне освоения. Подросток начинает проявлять интерес к компьютерным играм после того, как один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов.

2. Стадия увлеченности. Эта стадия характеризуется появлением в иерархии потребностей новой потребности вовлеченности в компьютерные игры. Специфика этой стадии заключается в том, что игра принимает систематический характер. Многие подростки испытывают огромный интерес к виртуальному общению. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, то возможны достаточно активные действия по устранению этих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, является изменение самооценки и самосознания. Компьютерная игра полностью вытесняет реальный мир. При этом социальное окружение, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности и довести себя до психических и соматических нарушений.

4. Стадия привязанности. Это самая длительная из всех стадий она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Данная стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Подросток старается отстраниться от компьютера, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может [26].

Большинство исследователей выделяют следующие основные типы зависимости ребенка от игры и от интернета в целом.

1. Навязчивый интернет-серфинг (постоянный поиск информации в интернете).
2. Виртуальное общение.
3. Страсть к азартным играм онлайн.
4. Компьютерные сетевые игры [23].

Влияние персонального компьютера на здоровье учащегося очевидно и неизбежно, если физическое воздействие устранить достаточно просто (использование защитных очков, удобное рабочее место), то психологические опасности с первого взгляда не заметны. Компьютерная зависимость возникает постепенно и накладывает отпечаток на характер и личность ребенка, оказывая воздействие на более глубокие и значимые структуры детского сознания.

Итак, наиболее опасным последствием чрезмерной увлеченности подростка интернетом в целом или компьютерными играми, в частности,

является интернет-зависимость или игровая зависимость, которые можно определить как патологические состояния, характеризующиеся непреодолимым желанием подростка проводить время в интернете, либо в компьютерной игре. Эти зависимости носят чисто психологический характер и связаны с желанием подростка избежать реальности в пользу виртуального мира, в котором проще и легче позиционировать себя желаемым образом. Как любая прочая зависимость, интернет-зависимость имеет психологические корни и связана, как правило, с непониманием подростка в семье, что вызывает чувство тревожности, незащитности и отчужденности; проблемами в социальной адаптации, что опять же приводит к одиночеству подростка и непониманию его окружающими. В интернете подросток находит удовлетворение базовых человеческих потребностей, начиная от безопасности (никто не может причинить друг другу вред в интернете, в отличие от реальной жизни), заканчивая наивысшими потребностями в самовыражении, самореализации. Подростки общаются в интернете проще и свободнее, самовыражаются, идентифицируются. Так формируется зависимость от интернета, которая становится опасной, поскольку разрушает реальные социальные связи подростка с обществом и может привести даже к его гибели. Поэтому патологические состояния нужно выявлять посредством анализа индивидуально-психологических характеристик интернет-зависимых и корректировать посредством снижения факторов, которые привели к этому состоянию.

## Выводы по главе 1

Итак, по итогам исследования теоретических основ индивидуальных характеристик интернет-зависимых подростков, можно сделать следующие выводы.

Компьютерные игры и интернет плотно вошли в жизнь каждого современного подростка. Интернет является неотъемлемой частью жизни любого члена современного общества. Компьютерные игры представляют собой особую форму игры, основанной на компьютерной программе, в которую, как правило, можно играть совместно с другими пользователями интернета. Компьютерные игры в большинстве своем агрессивно воздействуют на психику игрока, поскольку содержат в себе повышенный эмоциональный фон, а также их цели редко связаны с обучением, как правило, это игры агрессивного содержания или квесты, именно они пользуются наибольшей популярностью у подростков. Тем не менее, нельзя отрицать наличие полезных игр для подростков, которые направлены на развитие таких полезных свойств и навыков, как внимание, скорость реакции, а также различного рода способностей (лингвистические, счетные, логические и так далее). Эти игры при определенном дозированном использовании могут принести пользу игроку.

Несмотря на то, что компьютерные игры иногда могут быть даже полезными, необходимо очень осторожно подбирать их для подростков с разным типом темперамента, поскольку эмоциональный фон у всех типов различный, что безвредно будет для психики одного подростка, может оказать губительное воздействие на психику другого. На сангвиников и флегматиков интернет воздействует меньше, чем на холериков и меланхоликов, поскольку последние склонны к преувеличению, к повышенной эмоциональной реакции на входящий поток информации. Поэтому среди интернет-зависимых подростков всегда больше меланхолических или, напротив, холерических людей. Экстраверты меньше

склонны к интернет-зависимости, чем интраверты, для которых интернет есть выход из положения необходимости общения с людьми и боязни делать это в социуме. Однако, всех интернет-зависимых объединяют чувства тревожности, незащитности в реальном мире, что приводит и мотивирует их к «бегству» от реального мира в интернет.

Обобщая все проявления, характерные интернет-зависимости, можно выделить ее основные признаки: невозможность субъективного контроля над использованием интернет и дезадаптация, которая отражает отрицательное влияние его использования на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное, психологическое состояние, финансовый статус, и др., характерные, впрочем, для любого зависимого поведения. Необходимо также учитывать следующий важный признак поведенческой зависимости – данный вид деятельности носит контрпродуктивный (непродуктивный, бесполезный) характер. В противном случае к интернет-зависимым следует отнести значительное количество людей, по многу часов в сутки использующих Интернет, как профессиональный инструмент. Совершенно очевидно, что интернет-зависимость, как болезненное расстройство, должна соответствовать тем известным шести компонентам, универсальным для всех вариантов аддикций: особенность, «сверхценность», изменения настроения, рост толерантности, симптомы отмены, конфликт с окружающими и самим собой, рецидив.

Наиболее опасным последствием чрезмерной увлеченности подростка интернетом в целом или компьютерными играми, в частности, является интернет-зависимость или игровая зависимость, которые можно определить как патологические состояния, характеризующиеся непреодолимым желанием подростка проводить время в интернете, либо в компьютерной игре. Эти зависимости носят чисто психологический характер и связаны с желанием подростка избежать реальности в пользу виртуального мира, в котором проще и легче позиционировать себя желаемым образом. Как любая

прочая зависимость, интернет-зависимость имеет психологические корни и связана, как правило, с непониманием подростка в семье, что вызывает чувство тревожности, незащищенности и отчужденности; проблемами в социальной адаптации, что опять же приводит к одиночеству подростка и непониманию его окружающими. В интернете подросток находит удовлетворение базовых человеческих потребностей, начиная от безопасности (никто не может причинить друг другу вред в интернете, в отличие от реальной жизни), заканчивая наивысшими потребностями в самовыражении, самореализации. Подростки общаются в интернете проще и свободнее, самовыражаются, идентифицируются. Так формируется зависимость от интернета, которая становится опасной, поскольку разрушает реальные социальные связи подростка с обществом и может привести даже к его гибели. Поэтому патологические состояния нужно выявлять посредством анализа индивидуально-психологических характеристик интернет-зависимых и корректировать посредством снижения факторов, которые привели к этому состоянию.

## **ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1. Паспорт проекта**

В практической части исследования проводится психологическая работа, направленная на исследование индивидуально-личностных свойств интернет зависимых подростков.

Для этого были реализованы следующие задачи.

1. Определены диагностические методики.
2. Проведено исследование по выявлению индивидуально-личностных свойств интернет зависимых подростков.
3. Определена группа подростков для последующей коррекционной работы.
4. Разработано содержание коррекционной программы.
5. Проведена коррекционная работа с подростками.
6. Оценена эффективность проделанной работы.

Исследование включало в себя несколько этапов.

1. Подготовительный этап (подбор диагностических методик).
2. Диагностический этап.
3. Коррекционный этап с применением приемов гештальт-терапии.
4. Проведение анализа эффективности применения приемов гештальт-терапии.

Методическая часть исследования содержала в себе как установления общего психологического и эмоционального уровня респондентов, так и оценку уровня их зависимости от интернета.

1. Для установления индивидуально-психологических особенностей подростков, выявления их личностных свойств тест Кетелла (142 вопроса).
2. Для оценки наличия критериев зависимости от интернета была применена методика – (Шкала Чена).

3. Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик, с помощью которого диагностируется уровень самооценки, самосознания

4. Опросник коммуникативной толерантности В.В. Бойко. Способны ли подростки принимать или не принимать индивидуальности встречающихся нам людей.

5. Тест коммуникативных и организаторских способностей.

В исследовании принимали участие подростки от 14 до 17 лет, общая выборка составила 54 человек (учащиеся 7 и 8 классов средней школы Саянского района).

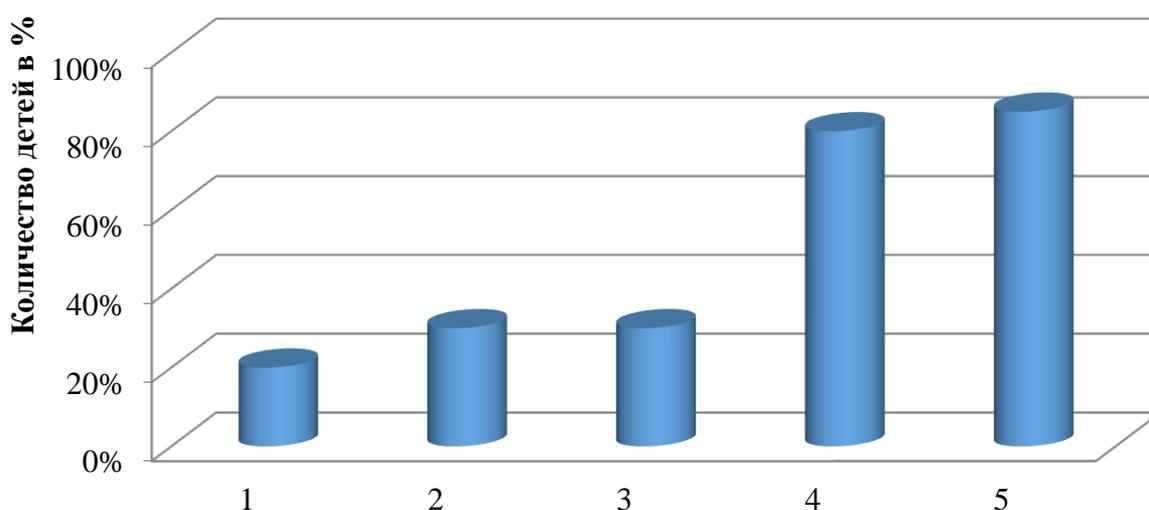
Критериями для выборки респондентов в исследовании являлся фактор наличия доступа в интернет.

Каждый из подростков был протестирован по шкале Чена на степень зависимости от интернета.

Из 54 подростков группы были отобраны подростки, имеющие самый высокий уровень зависимости от интернета (свыше 50 баллов), их количество составило 12 человек. По проведению выбранных нами методик были получены различные результаты, которые показали уровень саморегуляции, самооценки, и коммуникативных умений у интернет-зависимых подростков. Эти результаты представлены далее в работе. Выбор категории респондентов обусловлен тем, что старшие подростки, с одной стороны, уже несут в себе результаты влияния различных факторов и в целом представляют собой сформированные личности, а с другой стороны, их ценности остаются еще достаточно гибкими, подверженными различным влияниям. После коррекционной работы были повторно проведены выбранные методики, где можно было увидеть результаты коррекционной работы.

## 2.2. Содержание проекта

На первоначальном этапе эксперимента в целях определения индивидуальных характеристик каждому из отобранных испытуемых подростков, было предложено пройти тестирование Кетелла. Были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 1.



**Исследуемые показатели подростков**

Примечания – индивидуально- личностные особенности по тесту Кетелла. 1. Самооценка. 2. Коммуникативные свойства. 3. Эмоциональная устойчивость. 4. Эмоциональная чувствительность. 5. Тревожность.

**Рисунок 1. Индивидуально-личностные особенности интернет-зависимых подростков до коррекционной работы**

Итак, до проведения коррекционных мероприятий в группе уровень ситуативной тревожности, уровень самооценки, коммуникативных качеств, интернет-зависимых подростков был достаточно высок. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу

своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Средний уровень имели 5 человек в группе. Низкого уровня ситуативной тревожности не было установлено.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Оценка показателя интернет-зависимости по Шкале Чена. Были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 2.

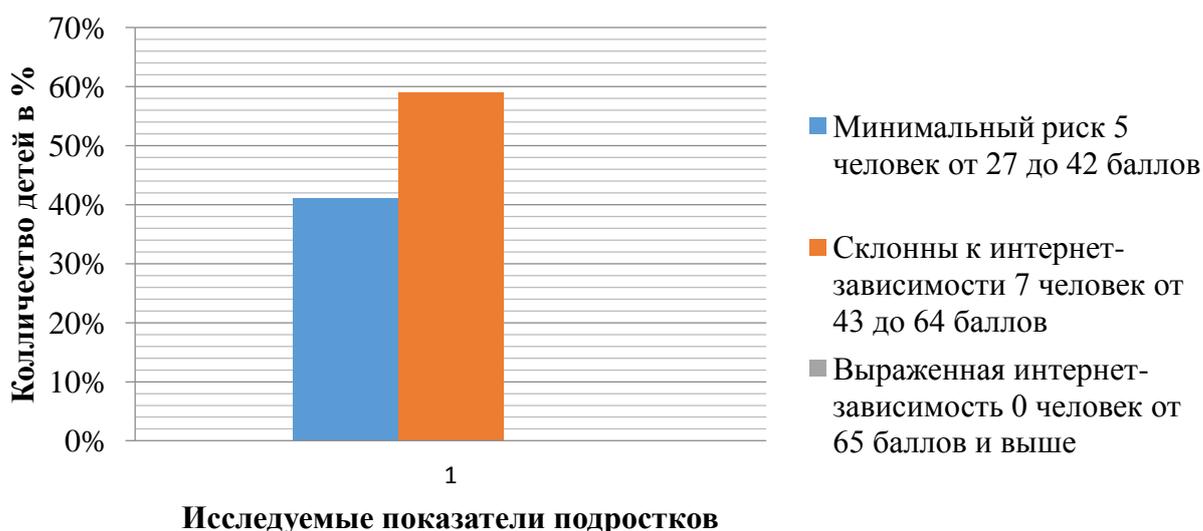


Рисунок 2. Оценка показателя интернет-зависимости до проведения коррекционной работы

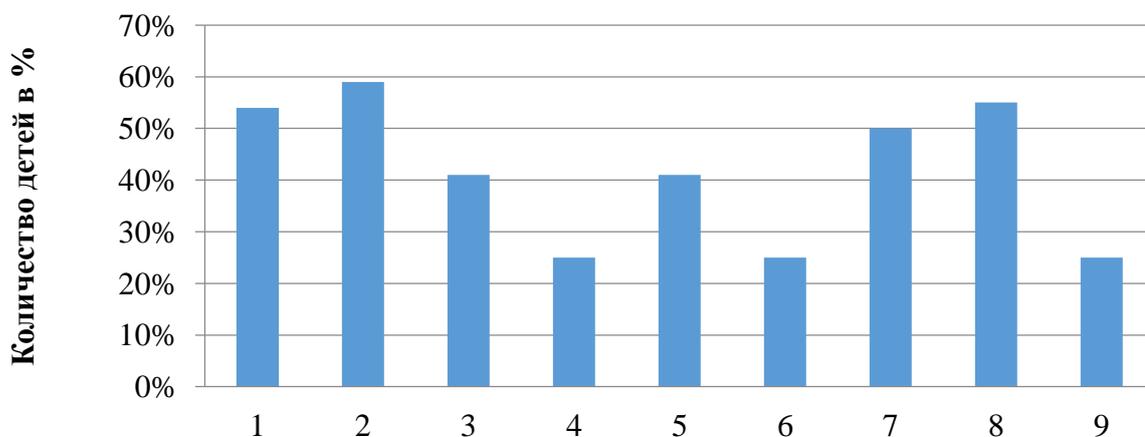
Таким образом, у интернет-зависимых подростков в группе наблюдается склонность к интернет-зависимости у 59% подростков и 41% минимальный риск к склонности интернет-зависимости. Интернет-зависимые подростки оперируют в виртуальными объектами, которые существуют только на экране. Это развивает абстрактное, теоретическое мышление, но угнетает образное, подросток перестает замечать отличие реального от виртуального. В результате этого может быть свертывание личностного общения, перенос сферы интересов в виртуальный компьютерный мир, уход от реальной действительности. Это вполне реальная опасность, о которой с полным на то основанием. По данным исследования выраженная интернет-зависимость у подростков отсутствует.

Далее, после определения склонности к интернет-зависимости, был определен опросник индивидуально-типологических особенностей личности по Л.Н. Собчик. Были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 3.



Рисунок 3. Оценка индивидуально-типологических свойств личности по опроснику Л.Н. Собчик до проведения коррекционных занятий

По опроснику Собчика были получены результаты у 11 подростков по таким пунктам как ложь, ригидность, сензетивность, тревожность повышены, что доказывает их низкую коммуникативность и низкую саморегуляцию. У 5 обучающихся наблюдается аггравация, что показывает преувеличение подростками какого-либо (симптома). Далее 3 подростка показали низкий уровень экстрверсии, интроверсии и эмоциональности, что показывает замкнутость и эмоциональную неустойчивость в стрессовых ситуациях, что доказывает низкую саморегуляцию. Далее, после определения индивидуально-типологических особенностей личности по Л.Н. Собчик. Была проведена методика коммуникативной толерантности по В.В. Бойко. Были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 4.



**Исследуемые показатели подростков**

Примечания –коммуникативной толерантности по опроснику В.В.Бойко. 1. Принимать или не принимать. 2. Согласие и суждение. 3. Категоричны. 4. Скрывать или не скрывать. 5. Склонность переделывать. 6. Подгонять под себя. 7. Тенденция поведения. 8. Терпимы к дискомфортным состояниям. 9.способность во взаимодействии.

Рисунок 4. Оценка коммуникативной толерантности по опроснику В.В Бойко до проведения коррекционных занятий

По опроснику Бойко были получены следующие результаты. У подростков на низком уровне выражены такие способности, как принимать или не принимать, согласие и суждение, категоричность и неизменность, терпимы к дискомфорту, способность во взаимодействии, скрывать или сглаживать, что доказывает их низкую коммуникативность и низкую саморегуляцию.

Далее, после определения коммуникативной толерантности по В.В. Бойко. Был проведен тест КОУ (изучение коммуникативных и организаторских способностей).

Были получены следующие результаты, которые показаны на рисунке 5.

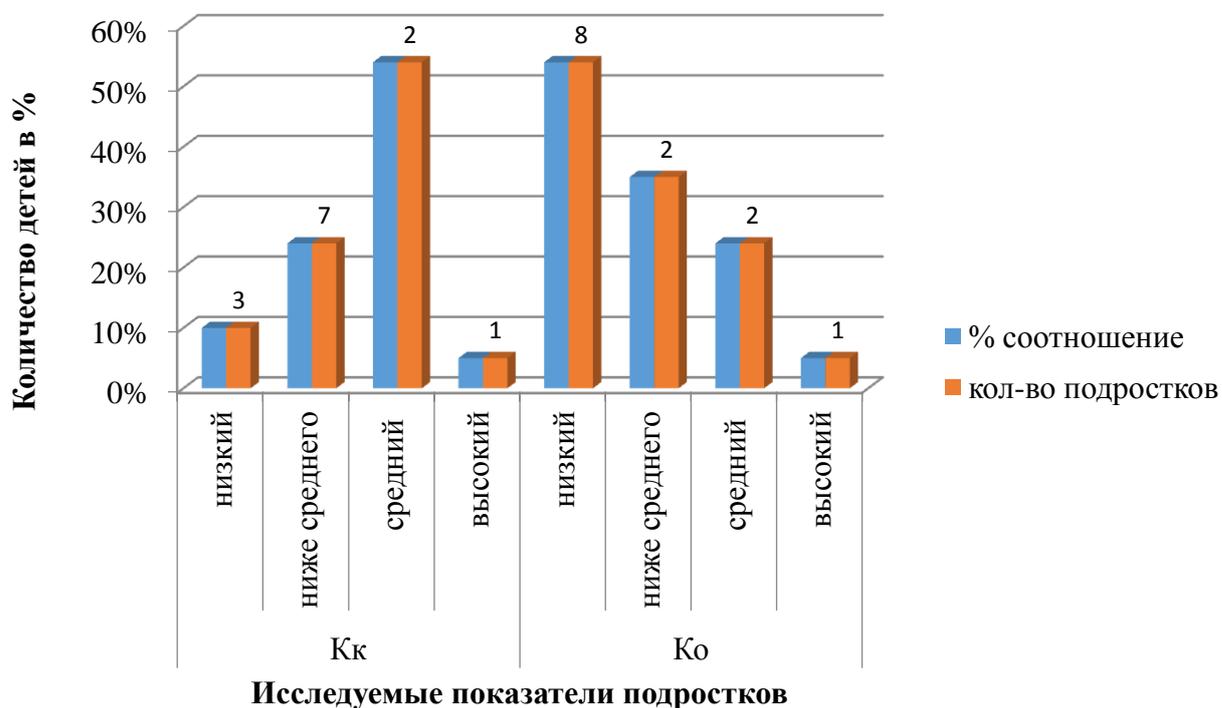


Рисунок 5. Тест КОУ (изучение коммуникативных и организаторских способностей) до проведения коррекционных занятий.

По тесту КОУ были получены результаты. У 3-х подростков на низком уровне выражен коэффициент коммуникативной способности, у 7 обучающихся этот же коэффициент выражен ниже среднего, а средний только у 2-х подростков. Коэффициент организаторских способностей на низком уровне выражен у 8 подростков, у 2-х обучающихся ниже среднего и только у 2-х подростков средний уровень. Можно сделать вывод что коммуникативные и организаторские способности у интернет-зависимых подростков находятся на низком уровне.

Проведенный анализ полученных данных в ходе диагностики по методикам позволяет говорить о наличии статистически достоверных взаимосвязей параметров социально-психологической адаптации и индивидуально-типологических особенностей с уровнем интернет-зависимости. Были выявлены статистически значимые связи интернет-зависимости со следующими показателями социально-психологической адаптации.

Общий показатель социально-психологической адаптации ( $r = 0,214$ ,  $p = 0,01$ ). Взаимосвязь носит обратный характер, т.е. чем хуже человек умеет приспосабливаться к окружающей его действительности, чем ниже уровень социально-психологической адаптации, тем выше будет уровень Интернет-аддикции.

Данные, полученные на основе индивидуально-типологического опросника Л.Н. Собчик по критерию самопринятия ( $r = 0,193$ ,  $p = 0,01$ ) показывают, что взаимосвязь с Интернет-зависимостью также носит обратный характер, чем меньше человек принимает себя, чем ниже уровень его эмоционального комфорта, тем выше будет уровень Интернет-зависимости. Неудовлетворенность собой в этом случае выступает не источником развития, а причиной ухода от активного взаимодействия с окружающими из-за опасения получить неодобрение с их стороны. Такой отказ провоцирует все более частое взаимодействие с таким объектом,

который без оценочно воспринимает человека и не является угрозой для его самолюбия и самооценки. Таким объектом является компьютер, а активность взаимодействия и полноценное информационное насыщение обеспечивает включение в электронную сеть.

Опросник аффилиации позволил сделать вывод об уровне интернальности, эскапизма и принятии других членов общества. Интернальность ( $r=.0,272$ ,  $p=0,01$ ), чем выше показатели интернальности, тем выше вероятность формирования интернет-аддикции. При высоком уровне интернальности. Источник контроля собственного поведения является внутренним, а не внешним: с одной стороны, человек принимает на себя ответственность за то, что с ним происходит, с другой внешняя среда не является для него стимулом к изменению поведения, то есть в меньшей степени детерминирует его жизнедеятельность, чем его внутренние установки и убеждения. Такой человек будет делать то, что он считает нужным. На первый взгляд прямая зависимость между уровнем интернальности и Интернет-аддикцией выглядит парадоксальной, однако, именно для интервалов характерна ориентация на собственные интересы и желания, на предпочитаемые виды деятельности, среди которых может быть и пребывание в сети.

Эскапизм ( $r=.0,190$ ,  $p=0,01$ ), чем выше показатели эскапизма, тем выше уровень интернет-аддикции. То есть формирование такой стратегии преодоления затруднений как избегание напрямую связано с риском развития аддиктивного поведения. Уход от решения актуальных проблем в виртуальное пространство, где к индивиду не предъявляются требования к уровню развития социальных навыков, к так называемой социальной умелости, становится комфортным и желательным. Появляется удобная альтернатива необходимости определенного психологического напряжения, активных социальных действий. Данная стратегия поведения при возникновении конфликтов, безусловно, бывает, эффективна в определенных

ситуациях, когда собственные возможности, социальный статус, уровень компетентность и т.п. значительно ниже, чем у противоположной стороны, и не позволяют в значительной мере удовлетворить потребности в процессе разрешения конфликта. Однако, когда подобная стратегия становится привычной формой реагирования, человек не только отказывается от реализации собственных интересов, но и затрудняет реализацию интересов других взаимодействующих с ним людей. Социальные связи распадаются, усложняя социально-психологическую адаптацию, и при негативной динамике возникает риск личностной деформации.

Принятие других ( $r = -0,148$ ,  $p=0,05$ ), взаимосвязь с Интернет-зависимостью носит обратный характер, чем меньше человек принимает других, тем выше будет уровень Интернет-зависимости. Неприятие окружающих, в первую очередь, связано с проекцией собственных качеств, воспринимаемых как нежелательные, вытесняемых из поля сознания, на другого человека. Нетерпимость сказывается на коммуникативной гибкости, уровне конфликтности в общении с другими. Человека, который не нравится невозможно выключить как компьютер, или закрыть как сайт с неинтересной информацией.

Эмоциональная комфортность ( $r = -0,153$ ,  $p=0,05$ ), взаимосвязь носит обратный характер, чем комфортнее в эмоциональном плане ощущает себя человек, тем ниже уровень Интернет-зависимости.

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить наличие взаимосвязи между Интернет-зависимостью и следующими индивидуально-типологическими особенностями личности, которые были определены с помощью Индивидуально-типологического опросника (Л.Н. Собчик).

Лабильность ( $r = -0,534$ ,  $p=0,01$ ), чем выше показатели лабильности, тем ниже уровень Интернет-зависимости. При высоких значениях по этой шкале человек характеризуется выраженной изменчивостью настроений, мотивационной неустойчивостью, склонен проявлять черты

демонстративности, то есть ориентирует свое поведение на привлечение внимания окружающих. Общение с компьютером не позволяет в полной мере реализовывать эту потребность. В определенной форме удовлетворить дефицитарность позволяет участие на сайтах знакомств. Однако в этих условиях эмоциональная реакция собеседников не гарантирована и отсрочена во времени.

Ригидность ( $r=0,245$ ,  $p=0,01$ ), чем выше ригидность, тем выше уровень Интернет-зависимости. Ригидность противопоставляемое лабильности свойство, человек с высокими показателями по этой шкале характеризуется сочетанием субъективизма интроверта с инертностью установок и настойчивостью личности, склонной к педантизму и настороженной подозрительности. При непосредственном общении эти качества могут раздражать окружающих, они скорее являются психологической основой стремления к уединению, взаимодействию с таким объектом, который предсказуем, требует стандартных процедур обращения и предполагает наличие определенной настойчивости и любви к точности. Всем этим требованиям удовлетворяет компьютер.

Сензитивность ( $r= -0,200$ ,  $p=0,01$ ), чем ниже показатели сензитивности, тем выше уровень Интернет-зависимости. Люди с высоким уровнем сензитивности обладают повышенной чувствительностью, конформностью, и демонстрируют черты зависимости от социального окружения. Вероятно, люди с высоким уровнем Интернет-зависимости в меньшей степени ориентируются на мнения и интересы окружающих их людей, групповая принадлежность не является для них значимой ценностью, они соблюдают только те групповые нормы, которые соответствуют их собственным интересам. В этом смысле виртуальная реальность является оптимальным пространством: как только пребывание в какой-либо группе (Интернет-сообществе) начинает тяготить аддикция, он переходит в другую. Агрессивность ( $r=0,182$ ,  $p=0,01$ ), чем выше показатели агрессивности, тем

выше уровень Интернет-зависимости. При высоких значениях по этой шкале у человека отмечается эгоцентризм, склонность к агрессивной манере самоутверждения вопреки интересам окружающих, вплоть до явных агрессивных действий и высказываний. Существование в сети позволяет проявлять эти качества с одной стороны без риска социального порицания или санкций, с другой стороны делает эти качества желательными в контексте определенных сетевых игр.

Тревога ( $r = 0,156$ ,  $p = 0,05$ ), чем выше показатели тревожности, тем выше уровень Интернет-зависимости. При умеренных показателях шкала выявляет лишь осторожность в принятии решений, социальную созвучность среде, при высоких показателях выявляет избыточную тревожность, мнительность, боязливость, склонность к навязчивым страхам.

Математико-статистическая обработка результатов диагностики потребности в аффилиации позволила также выявить наличие обратной зависимости между уровнем Интернет-аддикции и мотивом стремления к людям ( $r = -0,470$ ,  $p = 0,01$ ) и прямой зависимости между уровнем Интернет-аддикции и страхом быть отвергнутым ( $r = 0,561$ ,  $p = 0,01$ ). Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым» стимулирует активный поиск контактов и общение с людьми, при этом человек испытывая от этого в основном только положительные эмоции. В этом случае непосредственной взаимодействием с окружающими людьми является источником эмоционального комфорта, удовлетворения, самореализации. И наоборот, высокий уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым» в совокупности с низким уровнем развития мотива «стремление к людям» заставляет активно избегать контактов с людьми и обращаться к виртуальному миру, где он чувствует себя более безопасно и свободно. Следующий этап работы с интернет-зависимыми подростками представлял собой проведение психологической работы для коррекции уровня

коммуникативных умений, самооценки и повышения уровня саморегуляции у подростков с интернет-зависимостью для снижения коррекции индивидуально-психологических проблем и адаптации их к социальной среде.

На основании изученного теоретического материала и полученных данных после проведения первичной диагностики была разработана и внедрена коррекционная программа гештальт-терапии по коррекции индивидуально-личностных свойств интернет-зависимых подростков.

### **2.3. Оценка результативности проекта**

Таким образом, анализ результатов исследования позволяет выявить наиболее значимые социально-психологические особенности интернет-зависимых подростков. Для них характерны сниженный уровень социально-психологической адаптации и эмоциональной комфортности, низкие коммуникативные умения, низкая саморегуляция неприятия себя и других людей, повышенная интернальность, обуславливающая автономность и ориентацию на собственные интересы и желания, на предпочитаемые виды деятельности. Доминирующей стратегией совладания с жизненными трудностями будет являться эскапизм, уход от решения актуальных проблем. С высоким уровнем интернет-зависимости сочетается низкая лабильность и повышенная ригидность, инертность установок, настойчивость, склонность к педантизму. Такие люди в меньшей степени ориентируются на мнения и интересы окружающих, эгоцентричны, склонны к агрессивной манере самоутверждения вопреки интересам других людей. Их мотивацию отличает сочетание высокого уровня развития мотива «страх быть отвергнутым» с низким уровнем развития мотива «стремление к людям» что заставляет активно избегать межличностных контактов. Все эти особенности обуславливают причины обращения к виртуальной реальности как к

компенсирующему коммуникативному пространству и способствуют развитию интернет-зависимости.

Таким образом, среди факторов, влияющих на возникновение интернет-зависимости, можно выделить личностные особенности подростков, такие как низкий уровень самоконтроля, повышенная напряженность, необщительность и замкнутость, которые вызывают трудности при адаптации.

После проведения коррекционных мероприятий была проведена повторная методика определения индивидуально-личностными свойствами у интернет-зависимых подростков. Были получены следующие результаты.

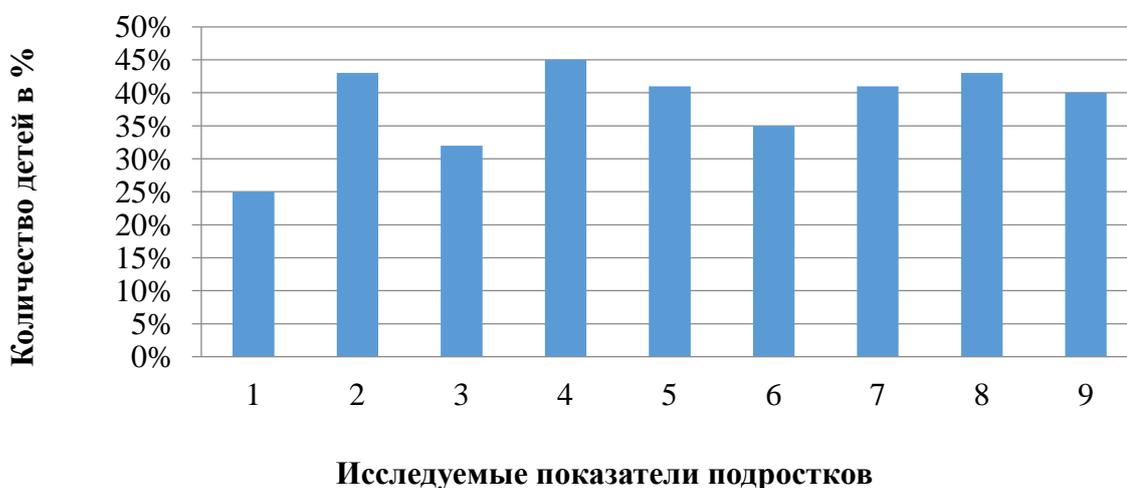
После поведения эксперимента был повторно проведен опросник индивидуально-типологических особенностей личности по Л.Н. Собчик. Были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 6.



Рисунок 6. Уровень индивидуально-типологических особенностей личности по Л.Н. Собчик после проведения коррекционных занятий

Таким образом, уровень индивидуально-типологических особенностей личности после коррекционных занятий показал, что агрессия понизилась, уровень тревожности понизился, сензитивность понизилась, а также интроверсия у интернет-зависимых подростков понизилась.

По итогам исследования уровня коммуникативной толерантности по В.В. Бойко. Были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 7.

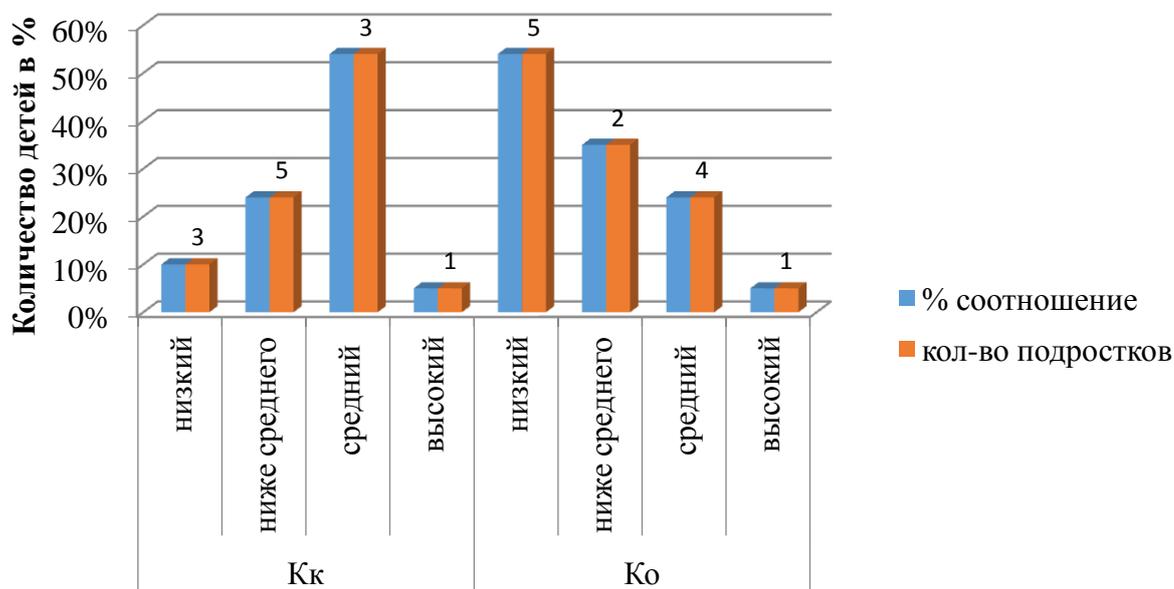


Примечания –коммуникативной толерантности по опроснику В.В.Бойко. 1. Принимать или не принимать. 2. Согласие и суждение. 3. Категоричны. 4. Скрывать или не скрывать. 5. Склонность переделывать. 6. Подгонять под себя. 7. Тенденция поведения. 8. Терпимы к дискомфортным состояниям. 9.способность во взаимодействии.

Рисунок 7. Уровень коммуникативной толерантности по В.В. Бойко.  
после проведения коррекционных занятий

Итак, после проведения коррекционных занятий у интернет-зависимых подростков уровень коммуникативной толерантности понизился, что способствует принятию себя и других людей независимо от личностных качеств.

По итогам исследования уровня коммуникативных и организаторских способностей. Были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 8.



**Исследуемые показатели подростков**

**Рисунок 8. Уровень коммуникативных и организаторских способностей после проведения коррекционных занятий**

Итак, по результатам проведенной методики после реализации коррекционных занятий были получены следующие результаты, уровень коммуникативных способностей повысился до ниже среднего уровня у 2-х подростков, до среднего у 3-х подростков и на высокий уровень у одного подростка. Уровень организаторских способностей повысился у 2-х человек до среднего уровня и у одного до высокого.

Данные изменения подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что в основе интернет-зависимости лежат такие индивидуальные психологические особенности, как низкий уровень коммуникативных умений, низкий уровень саморегуляции и самооценки. Увеличилось количество интернет-зависимых

подростков с нормальным эмоциональным состоянием, что в целом со временем должно снизить уровень интернет-зависимости, вернуть подростков в реальный мир. Данные подростки научились осознавать мотивы своего неконструктивного поведения, особенности своих отношений, эмоциональных и поведенческих реакций; научились понимать и вербализовать свои чувства; испытывать более искренние чувства к самому себе и другим людям, что приблизило их к реальности. А также смогли модифицировать способ переживаний, эмоционального реагирования, научились корректировать свои неадекватные реакции и овладели новыми формами поведения, что указывает на правильно выбранное направление, форму и содержание работы с учащимися. Все это положительным образом влияет на эмоциональную сферу подростка, снижая уровень его интернет-зависимости.

## Выводы по главе 2

На основе анализа наличия и выраженности тех или иных показателей была разработана коррекционная программа для выравнивания уровня тревожности, повышения социальной адаптированности интернет-зависимых подростков к внешней среде, определено содержание тренинговых занятий по коррекции эмоционально-психологического фона интернет-зависимых подростков. Основную часть программы составляла система коррекционных занятий, основу которой составляют тренинговые упражнения и игры гештальт-терапии. Также всем интернет-зависимым подросткам были предложены рекомендации и приемы самопомощи для преодоления трудностей в процессе социально-психологической адаптации и преодолении интернет-зависимости.

После проведения коррекционной работы были получены следующие положительные изменения. Проведенное исследование и полученные в его ходе результаты позволили сделать следующие выводы.

1. Интернет-зависимые подростки испытывают трудности в процессе социально-психологической адаптации, что оказывает большое влияние на жизнь и развитие подростка.

2. К основным проявлениям трудностей в процессе социально-психологической адаптации интернет-зависимых подростков можно отнести: низкая самооценка, высокая тревожность, агрессивность, низкая активность, раздражительность, пассивность, нервозность, такие подростки не принимают себя и окружающих.

3. Для оказания помощи интернет-зависимым подросткам в снижении депрессивных состояний могут эффективно использоваться технологии гештальт-терапии групповой и индивидуальной форм коррекционной работы.

4. Проведение специально-организованных групповых занятий в форме психологического тренинга, направленных на коррекцию психолого-

эмоционального состояния, способствует снижению уровня тревожности интернет-зависимых подростков.

Данные изменения подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что в основе интернет-зависимости лежат такие индивидуальные психологические особенности, как повышенный уровень тревожности, низкий уровень адаптированности к среде. Увеличилось количество интернет-зависимых подростков с нормальным эмоциональным состоянием, что в целом со временем должно снизить уровень интернет-зависимости, вернуть подростков в реальный мир. Данные подростки научились осознавать мотивы своего неконструктивного поведения, особенности своих отношений, эмоциональных и поведенческих реакций; научились понимать и вербализовать свои чувства; испытывать более искренние чувства к самому себе и другим людям, что приблизило их к реальности. А также смогли модифицировать способ переживаний, эмоционального реагирования, научились корректировать свои неадекватные реакции и овладели новыми формами поведения, что указывает на правильно выбранное направление, форму и содержание работы с учащимися. Все это положительным образом влияет на эмоциональную сферу подростка, снижая уровень его интернет-зависимости.

## ЗАКЛЮЧЕНИЯ

По итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Несмотря на количество и скрытость, маскировку перечисленных угроз, большинство детей и подростков умеют избегать их, но приобретают в Сети какое-то увлечение, которое затягивает их, становится привычным и необходимым элементом повседневной жизни, без которого они чувствуют себя неудовлетворительно. В результате формируется компьютерная зависимость. Компьютерная зависимость (кибераддикция, интернет-зависимость) это психическое расстройство, сопровождающееся проблемами со здоровьем и в отношениях с другими людьми, выражающееся в неспособности человека своевременно закончить занятия за компьютером (выйти из сети Интернет) и упорном желании вернуться за компьютер (в Сеть).

Основными признаками интернет-зависимости являются: невозможность субъективного контроля над использованием интернет и дезадаптация, которая отражает отрицательное влияние его использования на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное, психологическое состояние, финансовый статус, и.др., характерные, впрочем, для любого зависимого поведения. Необходимо также учитывать следующий важный признак поведенческой зависимости данный вид деятельности носит контрпродуктивный (непродуктивный, бесполезный) характер. В противном случае к интернет-зависимым следует отнести значительное количество людей, по многу часов в сутки использующих Интернет, как профессиональный инструмент. Совершенно очевидно, что интернет-зависимость, как болезненное расстройство, должна соответствовать тем известным шести компонентам, универсальным для всех вариантов аддикций: особенность, «сверхценность», изменения настроения, рост

толерантности, симптомы отмены, конфликт с окружающими и самим собой, рецидив.

Киберзависимость является именно заболеванием, а не дурной привычкой, изъяном воспитания или неблагоприятным стечением обстоятельств, она находится в одном ряду с прочими видами химических (наркомания и алкоголизм) и нехимических (игромания, тренингомания) зависимостей, так как обнаруживает все признаки заболевания (присутствует причина возникновения, симптоматика, течение, лечение и прогноз).

Компьютерные игры и интернет плотно вошли в жизнь каждого современного подростка. Интернет является неотъемлемой частью жизни любого члена современного общества. Компьютерные игры представляют собой особую форму игры, основанной на компьютерной программе, в которую, как правило, можно играть совместно с другими пользователями интернета. Компьютерные игры в большинстве своем агрессивно воздействуют на психику игрока, поскольку содержат в себе повышенный эмоциональный фон, а также их цели редко связаны с обучением, как правило, это игры агрессивного содержания или квесты, именно они пользуются наибольшей популярностью у подростков. Тем не менее, нельзя отрицать наличие полезных игр для подростков, которые направлены на развитие таких полезных свойств и навыков, как внимание, скорость реакции, а также различного рода способностей (лингвистические, счетные, логические и т.д.) Эти игры при определенном дозированном использовании могут принести пользу игроку.

Несмотря на то, что компьютерные игры иногда могут быть даже полезными, необходимо очень осторожно подбирать их для подростков с разным типом темперамента, поскольку эмоциональный фон у всех типов различный, что безвредно будет для психики одного подростка, может оказать губительное воздействие на психику другого. На сангвиников и флегматиков интернет воздействует меньше, чем на холериков и

меланхоликов, поскольку последние склонны к преувеличению, к повышенной эмоциональной реакции на входящий поток информации. Поэтому среди интернет-зависимых подростков всегда больше меланхолических или, напротив, холеричных людей. Экстраверты меньше склонны к интернет-зависимости, чем интраверты, для которых интернет есть выход из положения необходимости общения с людьми и боязни делать это в социуме. Однако, всех интернет-зависимых объединяют чувства тревожности, незащитности в реальном мире, что приводит и мотивирует их к «бегству» от реального мира в интернет.

Наиболее опасным последствием чрезмерной увлеченности подростка интернетом в целом или компьютерными играми, в частности, является интернет-зависимость или игровая зависимость, которые можно определить как патологические состояния, характеризующиеся непреодолимым желанием подростка проводить время в интернете, либо в компьютерной игре. Эти зависимости носят чисто психологический характер и связаны с желанием подростка избежать реальности в пользу виртуального мира, в котором проще и легче позиционировать себя желаемым образом. Как любая прочая зависимость, интернет-зависимость имеет психологические корни и связана, как правило, с непониманием подростка в семье, что вызывает чувство тревожности, незащитности и отчужденности; проблемами в социальной адаптации, что опять же приводит к одиночеству подростка и непониманию его окружающими. В интернете подросток находит удовлетворение базовых человеческих потребностей, начиная от безопасности (никто не может причинить друг другу вред в интернете, в отличие от реальной жизни), заканчивая наивысшими потребностями в самовыражении, самореализации. Подростки общаются в интернете проще и свободнее, самовыражаются, идентифицируются. Так формируется зависимость от интернета, которая становится опасной, поскольку разрушает реальные социальные связи подростка с обществом и может привести даже к

его гибели. Поэтому патологические состояния нужно выявлять посредством анализа индивидуально-психологических характеристик интернет-зависимых и корректировать посредством снижения факторов, которые привели к этому состоянию.

Для проведения исследования и решения поставленных задач была проведена диагностическая работа по определению психоэмоционального состояния подростков. Анализ результатов диагностики показал следующее: у большинства интернет-зависимых подростков были определены высокие или средние значения по всем показателям. После проведенной диагностики сформировалась группа подростков, которые решили принять участие в коррекционной работе.

На основе анализа наличия и выраженности тех или иных показателей была разработана коррекционная программа для выравнивания уровня тревожности, повышения социальной адаптированности интернет-зависимых подростков к внешней среде, определено содержание тренинговых занятий по коррекции эмоционально-психологического фона интернет-зависимых подростков. Основную часть программы составляла система коррекционных занятий, основу которой составляют тренинговые упражнения и игры гештальт-терапии. Также всем интернет-зависимым подросткам были предложены рекомендации и приемы самопомощи для преодоления трудностей в процессе социально-психологической адаптации и преодолении интернет-зависимости.

После проведения коррекционной работы были получены следующие положительные изменения. Проведенное исследование и полученные в его ходе результаты позволили сделать следующие выводы.

1. Интернет-зависимые подростки испытывают трудности в процессе социально-психологической адаптации, что оказывает большое влияние на жизнь и развитие подростка в период возрастного кризиса несет огромное значение для формирования его индивидуально-личностных свойств.

2. К основным проявлениям трудностей в социально-психологической адаптации интернет-зависимых подростков можно отнести: низкая самооценка, высокая тревожность, агрессивность, низкая активность, раздражительность, пассивность, нервозность, такие подростки не принимают себя и окружающих.

3. Для оказания помощи интернет-зависимым подросткам в снижении депрессивных состояний могут эффективно использоваться технологии гештальт-терапии групповой и индивидуальной форм коррекционной работы.

4. Проведение специально-организованных групповых занятий в форме психологического тренинга, направленных на коррекцию психолого-эмоционального состояния, способствует снижению уровня тревожности интернет-зависимых подростков.

Для профилактики интернет-зависимости внеучебные занятия на компьютере рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью не более 60 минут. Рекомендуется ограничивать доступ подростков к играм и фильмам, основанным на насилии. Общение с компьютером у подростков должно иметь жесткие рамки, то есть нужно установить, какое время ребенок проводит за компьютером, когда и что он на нем делает.

Чтобы предохранить подростка от формирования у него компьютерной зависимости, следует заинтересовать его тем, что никак не связано с компьютером, показать, что существует масса других интересных увлечений, которые приносят удовлетворение, тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Такими увлечениями могут стать занятия спортом, танцами, а также музыка, рукоделие, кулинария, уход за домашним животным и прочее. Неплохо установить для ребенка домашние обязанности, которые он должен выполнить, чтобы получить доступ к компьютеру. Родителям надлежит проводить с ребенком больше свободного времени; при

общении необходимо быть искренним и спокойным, во время совместных занятий полезно расспросить ребенка о делах и обсудить события его жизни. Совместным времяпрепровождением может быть работа на даче, поход в театр, кино, рыбалка, купание, катание на лыжах и коньках, поездки на велосипедах.

Полностью оградить подростка от пользования компьютером невозможно, потому что сегодня ни один вид трудовой деятельности не обходится без компьютера. Поэтому нужно обратить внимание детей на полезные ресурсы: компьютерные программы для создания рисунков, схем, проектов, фотографий и др. Важно обучить ребенка основам киберэтики, объяснить, что можно и чего нельзя делать в Сети, и, таким образом, предохранить от реальных опасностей.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова С.Г. Возрастная психология. М.: Академия, 2016. 457 с.
2. Аверин В.А. Психология личности. СПб: Изд-во Михайлова В.А., 2015. 405 с.
3. Алексеевец О.Г. Личностные особенности подростков, склонных к интернет-аддикции // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2011. № 2. С. 122–126.
4. Артюнина Г.П., Ливинская О.А. Влияние компьютера на здоровье школьника // Псковский регионологический журнал. 2011. № 12. С. 144–150.
5. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А. Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2000. С. 11–39.
6. Балабин А.С. Личностные особенности подростков, увлекающихся компьютерными играми агрессивного содержания // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2017. № 2. С. 15–21.
7. Борисов Д.Д. Темперамент и индивидуальность. Исследование темперамента методом визуальной психодиагностики // Проблемы современного образования. 2016. № 2. С. 56–61.
8. Брагина О.А. Одиночество как значимый фактор формирования зависимости от многопользовательских ролевых онлайн-игр // Пензенский психологический вестник. 2015. № 2(5). С. 83–87.
9. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2017. С. 11–40.
10. Ганский П.Н. Интернет-пространство как особая коммуникационная среда и его влияние на современные общества // Теория и практика общественного развития. 2015. № 17. С. 118–124.

11. Гилева Н.С. К вопросу о профилактике интернет-зависимости у подростков // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2016. № 3. С. 136–140.
12. Гребенникова Н.В. Характерологические особенности старших подростков, склонных к компьютерно-игровой зависимости // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2017. № 3. С. 98–104.
13. Денисов А. Психология интернет-зависимости // Развитие личности. 2016. № 6. С. 86–90.
14. Дрепа М.И. Психологический портрет личности интернет-зависимого студента // Вестник Томского гос. пед. 2009. Вып. 4 (82). С. 75–81.
15. Егоров А.Ю., Кузнецова Н.А., Петрова Е.А. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. № 2. С. 20–27.
16. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики / Сост. В.Л. Малыгин. М.: МГМСУ, 2011. 33 с.
17. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб: Питер, 2017. 896 с.
18. Ключко Е.И. Воздействие Интернета на суицидальное поведение молодежи // Общество. Среда. Развитие. 2014. № 1 (30). С. 69–72.
19. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет). М.: издательство ун-та Российской академии образования, 2008. 178 с.
20. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность и индивидуальные различия. М.: Деловой двор, 2017. С. 69–102.
21. Ловпаче Ф.Г. Психологические особенности Интернет-аддикции как актуальная проблема современного мира // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2017. № 1(193). С. 91–96.

22. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 2018. 260 с.
23. Немов Р.С. Психология. М.: Юрайт, 2019. 612 с.
24. Обжорин А.М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2011. № 2. С. 79–83.
25. Реуцкая И.Е. Повышение коммуникативной компетентности следователей и дознавателей при решении служебных задач // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 1(60).С. 15–19.
26. Савкина Т.О. Структура поведения подростков за компьютером: связи с личностными особенностями // Сибирский психологический журнал. 2015. № 1. С. 97–105.
27. Самойлик А.А. Интернет-зависимость – актуальная проблема современного общества // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013. № 3. С. 125–128.
28. Сашенков С.А. Криминогенное влияние социальных сетей на несовершеннолетних // Вестник Воронежского института МВД России. 2015. № 3. С. 215–219.
29. Смирнова А.А. Киберугрозы безопасности подростков // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2017. № 3. С. 99–105.
30. Смирнова Е.А. Особенности семейного воспитания интернет-зависимых подростков // Ярославский педагогический вестник. 2013. № 1. С. 246–250.
31. Спринц А.М., Ерышев О.Ф. Химические и нехимические зависимости. СПб.: СпецЛит, 2012. 128 с.
32. Титова В.В. Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике // Педиатр. 2014. № 4. С. 58–62.

33. Хилько М.Е., Ткачева М.С. Возрастная психология. М., 2010. 658 с.
34. Хуторной С.Н. Сетевое виртуальное общение и его влияние на межличностные отношения // Современные исследования социальных проблем. 2013. № 26. С. 10–15.
35. Чаус И.Н. Тип семейного воспитания и формирование компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста // Психологический журнал. 2003. № 4. С. 62–68.
36. Чудова, Н. В. Особенности образа «Я». «Жители Интернета» // Психологический журнал. 2002. Т. 22. № 1. С. 113–117.
37. Шаталина М.А. Анализ факторов, влияющих на формирование интернет-аддикции // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2016. № 1. С. 109–114.
38. Щедрина В.А. Влияние гаджетов на поведение современной молодежи // Политика, экономика и инновации. 2016. № 3. С. 19–24.
39. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1999. 542 с.
40. Юнг К.Г. Человек и его символы. М.: Серебряные нити, 2006. 226 с.
41. Baumann U., Perrez M. (Hrsg). Klinische Psychologie – Psychotherapie. 2. Aufl. Bern: Huber, 2012. 135 p.
42. Pison G., DAddato A.V/ Frequency of twin births in developed countries // Twin Research and Human. 2006. №. 9(2). P. 205–215.