

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»

Кафедра *«Педагогика и психология профессионального образования»*

Направление подготовки – 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль – Иностранный язык
Квалификация (степень) - Бакалавр
Курс: 4
Форма обучения: очная

Выпускная квалификационная работа

Тема: «Психолого-педагогическая коррекция интернет-зависимости подростков»

Обучающийся _____ ФИО Лангенберг Олег Владиславович
подпись

Дата_____
Научный руководитель _____ к.п.н., доцент Сигаев Сергей Юрьевич
подпись (ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Руководитель ОП _____ д.п.н. Полушина Любовь Николаевна
подпись (ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Рецензент _____
подпись (ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

ВКР
допущена к защите «___»_____20__г.

Директор ИСГТ, д.п.н., профессор _____ Шишов С.Е.
подпись

Москва, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ.....8
1.1. Интернет-зависимость подростков как психолого-педагогическая проблема.....8
1.2. Возрастные особенности подростков, делающие их уязвимыми к интернет-зависимости.....21
1.3. Основные направления психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости.....36
Выводы по 1 главе.....42
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ.....43
2.1. Модель психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростков.....43
2.2. Программа практических занятий по психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростков.....50
2.3. Анализ эффективности психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростков.....56
Выводы по 2 главе.....66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....92
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....96

Введение

Актуальность

В современной России происходит переход к информационному обществу, в котором наибольшую ценность имеет именно создание, хранение и передача информации. Поэтому информационные технологии (и сеть «интернет» в частности) так прочно обосновались в нашем обществе, что подростки не могут представить себе жизни без интернета и гаджетов. Они относятся к интернету, как к чему-то абсолютно естественному, не в состоянии его критически оценивать и видеть скрытых в нем опасностей.

С каждым годом неминуемо повышается количество подростков, использующих интернет, а также количество времени, которое подростки проводят в интернете. Этому, например, служит повышение количества и качества мобильных устройств, с которых интернет-пользователи могут выходить в сеть. Так, согласно исследовательской компании Mediascope, быстрее всего растет аудитория на смартфонах: по состоянию на октябрь 2016 — март 2017 года 46% населения страны заходят в интернет со смартфонов — прирост составил 15% за год [74].

Это неминуемо приводит к неизбежному увеличению количества интернет-зависимых подростков.

Проиллюстрируем это явление статистикой, которую дает доктора психологических наук и директор Фонда Развития Интернет Галина Владимировна Солдатова: «Сравнение результатов трех исследований Фонда Развития Интернет показывает, что уровень ежедневного использования Интернета детьми практически уже достиг своего максимума: в 2010 году каждый день выходили в сеть 82% подростков, а в 2016-м — уже 92%. При этом около 80% детей проводят в Сети в среднем три часа в день, а каждый седьмой – 8 часов и более» [75].

Степень научной разработанности проблемы: тема психолого-педагогическая коррекция интернет-зависимости подростков находится сразу

на стыке нескольких областей: педагогики, психологии и информатики. Недостаточно раскрыта, поскольку все тестирования

В первую очередь, можно выделить следующих исследователей, занимающихся данной проблемой: А.Е. Войскунский, А.К. Голдберг, К. Янг, А.Ю. Егоров, Л.Н. Юрьева, М. Орзак, М. Гриффитс и другие.

И все-таки, даже несмотря на все исследования в этой сфере, тема психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости является недостаточно изученной. Именно поэтому эта тема действительно актуальна.

Проблема: Каковы эффективные направления коррекции интернет-аддикции подростков?

Цель исследования: разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростков.

Объект исследования: интернет-зависимость подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция интернет-аддикции подростков.

Гипотеза исследования: разработанная программа психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростка позволит скорректировать аддиктивную личность, то есть снизит предрасположенность личности к другим зависимостям.

Задачи исследования:

1. Проанализировать явление и причины возникновения интернет-зависимости подростков
2. Изучить симптомы интернет – зависимости подростков
3. Изучить личностные особенности подростков, способствующие возникновению интернет-зависимости у подростков
4. Разработать программу психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростков;
5. Проверить эффективность данной программы

Методологической основой исследования являются работы А.Е.

Войскунского, А.К. Голдберга, К. Янга, А.Ю. Егорова, В.Л. Малыгина,, Д. Прохазка, М. Гриффитса, М. Орзак, Л. Йинга, Л.А. Каткова и других.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: тест на интернет-зависимость К. Янг, модифицированный С.А. Кулаковым (вариант теста для детей), состоящий из 20 вопросов [77]. А также модифицированный опросник Е.А. Щепилиной, состоящий из 20 вопросов [76].

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что данное исследование поможет в теоретической систематизации исследований по преодолению интернет-аддикции подростка.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная программа психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростков может быть использована педагогами и психологами в других образовательных организациях и применительно не только к подросткам, но и к другим школьникам.

Исследование проводилось на базе ЧОУ «Венда».

В исследовании принимало участие 10.

Среди них …….

Структура работы соответствует замыслу, целям и задачам исследования и включает введение, две главы, заключение, список литературы, который содержит 77 источников и приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ

1.1 Интернет-зависимость подростков как психолого-педагогическая проблема

Жадсон Брюер, директор Терапевтической нейробиологической лаборатории при медицинской школе Массачусетского университета, психиатр с длительной клинической практикой в области зависимостей, определяет зависимость следующим образом: «зависимость — пристрастие к чему-либо, несмотря на неблагоприятные последствия» [42; С. 47]. По словам американского психотерапевта с 30-летним стажем и автора книг по психологии Ричарда О'Коннора, есть 2 типа зависимости: от посторонних веществ (от сладкого, алкоголя, сигарет и т.д.) и поведенческая зависимость, например, интернет-зависимость, пристрастие к азартным играм и т.д. Причем, оба вида этих зависимостей могут не осознаваться человеком [64; С. 199-200]. Скотт Каплан рассматривает технологические зависимости как категорию поведенческих зависимостей [6; С. 553-555].

Термин же «интернет-зависимость», также известный как «интернет-аддикция» (Internet Addiction Disorder, IAD) в 1994 году ввел американский психиатр Айвен Кеннет Голдберг. Он охарактеризовал это явление как «навязчивое желание войти в интернет, находясь в офлайне, и неспособность выйти из него, будучи в онлайне» [61; С. 161]. Также в зарубежных работах интернет-аддикция известна как «патологическое использование интернета» (Pathological Internet Use).

Изучение проблемы интернет-зависимости началось в конце 80х – начале 90х в трудах зарубежных исследователей К. Янг, А.К. Голдберга, М. Гриффитс, М. Орзак и т.д., и продолжалось в трудах С. Е. Каплана, Р.А. Дэвиса и других.

В России же изучение интернет-зависимости осуществляется с начала 2000-х гг. В трудах А. Е. Войскунского, А. Ю. Егорова, Н. А. Носова, и др.

Несмотря на все исследования в этой области, в данный момент нет четкой точки зрения на то, является ли интернет-зависимость или нет. Хотя, например, в 2008 году американская психиатрическая Ассоциация пыталась рассмотреть интернет-зависимость в DSM-5 (классификация психических расстройств США) [3; С. 306-207].

Этиология интернет-зависимости

Среди исследователей, занимающихся проблемой интернет-зависимости нет единой точки зрения на то, что считать причинами интернет-аддикции, как она возникает, каковы этапы возникновения интернет-аддикции и как с ней бороться. Но существуют 3 основные модели [40; С. 7-17], объясняющие это по-своему:

1. когнитивно-поведенческая модель (Cognitive – Behavioral Model);
2. нейропсихологическая модель (Neuropsychological Model);
3. теория компенсации (Compensation Theory).

Также выделяют ситуационные факторы (situational factors).

Когнитивно-поведенческая модель

Профессор Райдмонд Дэвис [9] представил когнитивно-поведенческую теорию патологического использования интернета (ПИИ). Дэвис характеризует ПИИ как нечто большее, чем поведенческая зависимость. Он концептуализирует ПИИ как отдельный шаблон, связанных с Интернетом когнитивных процессов и поведений, которые приводят к негативным жизненным результатам.

Райдмонд Дэвис полагает, что существуют две различные формы ПИИ: конкретная (specific) и общая (generalized). Первая выражается в чрезмерном использовании отдельных конкретных функций интернета: интернет-порнографии, азартных интернет-игр и т.д. Причем, Дэвис отмечает, что в

случае невозможности использовать интернет, интернет-аддикт найдет другой, альтернативный способ, проявления своей конкретной интернет-зависимости. Вторая же, согласно Дэвису – чрезмерное использование интернета самого по себе, без привязки к какому-либо определенному контенту, что приводит к ухудшению проблем и жизненной ситуации. Скорее, это происходит тогда, когда у человека возникают проблемы в следствие уникальных условий коммуникации в интернете. Говоря точнее, когда человек предпочитает само по себе интернет-общение реальному и поэтому стремится все время быть онлайн. В этом случае, по мнению исследователей, лучшим решением данной проблемы будет умеренное и контролируемое использование интернета [16; 28; 29].

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая в данной модели используется для избавления от интернет-аддикции, исходит из того, что мысли определяют чувства и действия [40; С. 9-11]. Первая задача состоит в том, чтобы интернет-зависимых научить отслеживать свои мысли – триггеры, которые запускают аддиктивные чувства и аддиктивное поведение, которое автор книг и публикаций Валентина Валерьевна Шабалина определяет как внешние действия человека, обусловленные психологической зависимостью от непреодолимого влечения к какому-либо объекту [71; С. 18]. Вторая же задача - научить интернет-аддиктов навыками совладания (coping skills, то есть, навыками преодоления трудностей и проблем) и способами предотвратить рецидивы. Так, например, исследователи обнаружили, что чем более интернет-зависима личность, тем больше вероятность, что она использует интернет именно для убегания от проблем [39].

Поэтому, исследователи акцентируют внимание на том, что фокус восстановления должен быть направлен не только на интернет-аддикцию, но и на внешнюю ситуацию [19]. С одной стороны необходимо ограничить именно проблемное интернет-поведение. То есть, если человек контролирует свое использование интернета, но имеет слабость к порнографии в интернете, то

ему необходимо будет только от нее воздерживаться и все. При этом человеку также необходимо научиться более осознанно пользоваться интернетом.

С другой стороны, необходимо менять внешнюю ситуацию, то есть, изменить образ жизни человека таким образом, чтобы его жизнь в реальности стала более интересной и насыщенной. Например, новые хобби и увлечения, увеличение круга своего общения и т.д. Критерием успеха в данном случае будет увеличение значимости реальной жизни для человека и успешное воздержание в течение длительного времени от своего проблемного поведения в интернете.

Нейропсихологическая модель

Существует естественная модель обучения всех биологических видов: триггер (сигнал) – поведение (шаблон) – вознаграждение (награда) («петля привычки») [45, С. 71]. Вознаграждение, как правило, возникает благодаря нейрохимическому процессу выброса дофамина. По словам Гаетано Ди Чиары, профессора и директора школы токсикологии в Италии, нейрохимические процессы играют определенную роль во всех зависимостях, будь то вещества или поведение [11; С. 305-307].

Ли Йинг, директор Института психологического развития Китайской Молодежной Ассоциации Развития Сети (CYAND) предложил нейропсихологическую цепную модель интернет-аддиктивного поведения [35]. (см. рисунок «Figure 1.1» и таблицу «Table 1.1»).

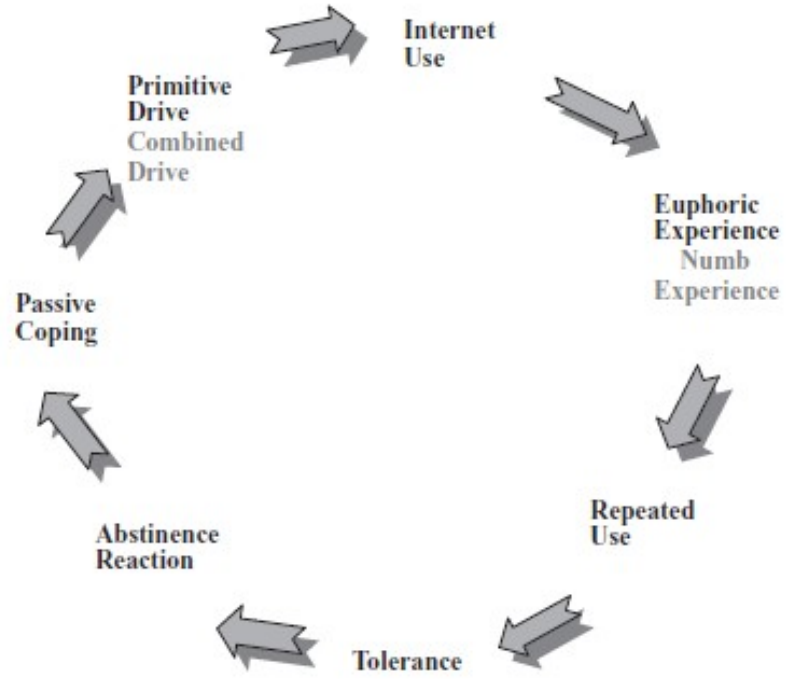

Figure 1.1 Neuropsychological chain model of Internet addiction

Сперва ребенок подросткового возраста согласно примитивному стимулу получить удовольствие и избежать боли (Primitive drive), заходит в интернет (Internet use).

Активность в интернете стимулирует центральную нервную систему подростка и он чувствуем эйфорию, наслаждение и удовлетворение (Euphoric experience).

Конечно же, подросток хочет снова повторить этот приятный опыт и поэтому повторно много раз заходит в интернет (Repeated Use), формируя устойчивую связь «интернет равно удовольствие»

Из-за повторного множественного использования интернета предел чувствительности возрастает (Tolerance), поэтому, чтобы получать тот же уровень удовольствия подростку нужно проводить в интернете больше времени. Высокий уровень толерантности является плацдармом для интернет-зависимости и результатом постоянного укрепления связи «интернет равно удовольствие».

И однажды, когда подросток либо меньше проводит времени в интернете, либо вообще прекращает, он испытывает синдром отмены (Abstinence reaction). Как правило этот синдром проявляется через нарушения

сна, дисфорию, депрессию, раздражительность, эмоциональную нестабильность и т.д. Уже можно говорить о сформированной зависимости.

Как только подросток сталкивается с фрустрацией или же получает какой-либо негатив извне, формируются пассивные виды поведения (Passive coping) для приспособления к окружающей среде. Такие, как когнитивные искажения и другие виды психологических защит, а также уже сформированные подавление, убегание и агрессия.

После этого происходит так называемый эффект лавины (Avalanche effect), который включает в себя пассивный опыт, состоящий из толерантности и синдрома отмены. А также из комбинированного стимула (Combined drive), который, в свою очередь, состоит индивидуальных пассивных стилей совладания с трудностями (например, убегание или психологические защиты) на основе примитивного стимула подростка к получению удовольствия и избегания боли. Это ведет к тому, что личность становится аддиктивной и уязвимой для других зависимостей. Согласно Алану Лангу, профессору психологии университета Флориды (США), аддиктивная личность — это набор личностных качеств, которые делают личностью уязвимой к зависимостям [23; С. 160].

В итоге, то, что раньше давало удовольствие, теперь является просто привычкой и состоянием усталости (Numb Experience).

Table 1.1
Explanation of the Neuropsychological Link of Internet Addiction

Main Concept	Specific Explanation
Primitive drive	The instinct of an individual to pursue pleasure and avoid pain, which is representative of various motives and impulses to use the Internet.
Euphoric experience	The Internet activities stimulate the central nervous system of the individual, who will feel happy and satisfied. The feeling will drive the individual to continuously use the Internet and extend euphoria. Once addiction is formed, the euphoric experience will soon be transformed into a habit and numbness state.
Tolerance	Because of repeated use of the Internet, the sensory threshold of the individual increases; in order to achieve the same happy experience, the user must increase time and passion. High-level tolerance is the springboard for Internet addiction and the result of reinforcement of euphoric experience concerning the Internet.
Abstinence reaction	The physical and psychological syndromes happen once the individual stops or after decreased Internet use, mainly including dysphoria, insomnia, emotional instability, irritability, and so on.
Passive coping	Passive behaviors accommodating to the environment form once the individual is confronted with frustration or receives outside harmful effects, which include passive behaviors such as adverse event imputation, cognition falsification, and the formed suppression, escape, and aggression.
Avalanche effect	The avalanche effect includes passive experience consisting of tolerance and abstinence reaction, and combined drive consisting of individual passive coping styles on the basis of the primitive drive of the individual.

Теория компенсации

Согласно ей, молодые люди ищут способы компенсировать свою самоидентификацию, самоуважение и общение с другими. Раньше для этого использовались другие инструменты: спорт, игра на гитаре и т.д., теперь же их заменил интернет [34; С. 70-71].

Использование шкалы одиночества UCLA [32], позволило обнаружить более высокие уровни одиночества среди студентов, зависимых от интернета [27; 662-670]. С другой стороны, интернет-аддикты могут в интернет устанавливать товарищеские отношения и даже интернет-романы, обращаться за советом к другим и реализовывать потребность в понимании их другими. Поэтому исследователи пришли к выводу, что через-интернет общение человек может компенсировать то, чего ему недостает в реальной жизни [7].

К этому же выводу, например, приходит основоположник виртуальной психологии Николай Алексеевич Носов, который считает, что основным механизмом развития интернет-зависимости является смещение цели в киберпространство для восполнения недостающих сфер жизни личности через иллюзорное удовлетворение основных потребностей человека посредством создания новой виртуальной личности [62, С. 122–126].

По мнению же Стэнтона Пила, человек уязвим для зависимости, когда он чувствует недостаток удовлетворения в жизни, отсутствие близости или сильных связей с другими людьми, неуверенность в себе или непреодолимые интересы (зависимости), или потерю надежды [30; С. 42].

Аналогичным образом, по мнению ведущего специалиста США в изучении интернет-зависимости Кимберли Янг, люди, которые недовольны или расстроены одной или несколькими областями своей жизни имеют повышенную вероятность развития интернет-зависимости, потому что они не видят других способов преодоления проблем [37, С. 183-188].

Некоторые жизненные обстоятельства могут способствовать некоторой социальной изоляции и одиночеству, например, инвалидность. В таких случаях интернет становится альтернативным способом удовлетворения потребности в общении. Поэтому, в известном зарубежном исследовании «Home Net Study», также было обнаружено, что социальная изоляция и депрессия имели корреляцию с использованием Интернета [22]. То есть, люди могут компенсировать с помощью интернета низкую самооценку, депрессию, одиночество, и другие психологические и социальные потребности.

Исходя из этой модели, первым шагом к выздоровлению является понимание, какие потребности в интернете компенсирует личность.

Ситуационные факторы

Согласно Кимберли Янг, ситуационные факторы тоже играют большую роль. Люди, которые испытывают стресс или имеют жизненные трудности и личные проблемы или же находятся под воздействием меняющих жизнь

событий (развод, смерть близкого и т.д.), могут как бы раствориться в виртуальном мире, полном интриги и фантазий [38; С. 676-678].

Аддиктивные (зависимые) личности более подвержены интернет-аддикции, особенно если у них «в арсенале» сразу несколько зависимостей. Так, например, человек с сексуальной зависимостью и зависимостью к азартным играм, имеет дополнительны шансы приобрести киберсексуальную зависимость и зависимость от азартных онлайн-игр.

В качестве ситуационного фактора может выступать даже система образования, как, например, в Китае [34;35]. Также, давление родителей, чтобы их дети идеально учились и большая школьная нагрузка, согласно исследователям тоже являются ситуационным фактором [24;25].

Как бы то ни было, убегание от ситуационных факторов ни к чему не приводит, ведь проблема сама по себе не решается. Именно поэтому для коррекции интернет-зависимости необходимо определить, является ли использование интернета способом избегания проблем (например, в учебе, личной жизни, работе и т.д).

Виды интернет-аддикции

Как отмечает доктор медицинских наук, профессор Алексей Юрьевич Егоров, существуют следующие виды интернет-зависимого поведения в интернете: интернет-гемблеры, интернет-сексоголики, интернет-аддикты отношений, интернет-трудоголики, интернет-эротоголики и интернет-покупатели [46; С. 80-93].

Завалишина Ольга Валентиновна, кандидат педагогических наук, выделяет следующую типологию: интернет-игроки, интернет-контакты, интернет-исследователи, интернет-гедонисты, смешанный тип [47].

В итоге, были выделены следующие виды интернет-аддикции подростков:

1. интернет-геймерство (зависимость от разных онлайн-игр);

2. зависимость от виртуального общения (постоянное пребывание в соц. сетях, частое пребывание на форумах и т.д.);

3. киберсексуальная аддикция (порно, киберсекс, сайты знакомств и т.д.);

4. интернет-гедонизм (зависимость от просмотра сериалов, фильмов, слушания музыки в интернете и других способов получить удовольствие);

5. информационный вампиризм (компульсивный поиск информации, а также накапливание различных материалов из интернета);

6. навязчивый веб-серфинг (постоянное блуждание в интернете без особых целей).

Психиатр и психотерапевт Бурова Виталина Александровна выделяет следующие степени интернет-зависимости [57, С. 19]:

1. обычный пользователь сети Интернет, который временами остается в сети немного дольше, чем обычно, но он в состоянии контролировать использование Интернета (обычные пользователи);

2. пользователь, который сталкивается с проблемами по причине чрезмерного использования Интернета время от времени или часто (средний уровень интернет-зависимости). В других классификациях понимается как увлеченность интернетом, то есть группа риска возникновения интернет-зависимости;

3. пользователь, который чрезмерно использует Интернет, что порождает значительные проблемы в его жизни (высокий уровень интернет-зависимости).

Симптомы интернет-зависимости

Айвен Кеннет Голдберг первым выделил симптомы интернет-зависимости: толерантность, синдром отмены, использование интернета больше, чем планировалось по времени, безуспешные попытки контроля над интернетом и другие [12].

Помимо психологических причин Маресса Орзак, известный американский психолог, также дифференциировала физические, такие как нарушения сна, пренебрежение личной гигиеной, боли в глазах и т.д. [28].

Александр Евгеньевич Войскунский, известный психолог и заслуженный научный сотрудник МГУ, обобщил все характеристики и к физическим симптомам добавил пренебрежение здоровьем в целом и избегание физической нагрузки. Из психических он выделил интерес к интернету (чтение про новинки, браузеры и т.д.) и продолжение пользования интернетом несмотря на понимание негативных последствий, нежелание принимать критику своего интернет-пользования от других и т.д. [43; 159-174].

Браун, психолог изучающий игровую зависимость (гемблинг), создал модель основных компонентов любой аддикции, которую в своих работах также адаптировал и Марк Гриффитс, известный психолог в теме поведенческих зависимостей. Согласно этой модели любая зависимость характеризуется 6 основными компонентами: преобладанием зависимости в мыслях и поведении (salience), зависимое поведение изменяет или улучшает настроение/состояние (mood modification), толерантностью, то есть, чтобы достичь того же эффекта (в смысле удовольствия), нужно увеличить количество зависимого поведения (tolerance), синдромом отмены (withdrawal), конфликтами, то есть зависимость вызывает конфликты с окружающими, внутриличностные конфликты, а также конфликты между зависимостью и другими видами деятельности (учеба, общественная деятельность, хобби и т.д.)(conflict) и рецидивом (relapse) [4; 17; 18].

Согласно исследователям, толерантность, изменение состояния и преобладание зависимости именно в мыслях являются индикаторами именно сильной увлеченности, а не зависимости. В то время как преобладание зависимости в поведении, синдром отмены, конфликты и рецидивы играют решающую роль в развитии зависимости [8].

В то же время, профессор Стивен Уилсон с коллегами в качестве главных симптомов интернет-зависимости выделил три, которые отражают: одержимость интернетом, синдром отмены и потерю контроля [36]. Именно на эти три симптома мы и будем опираться.

Что же делает интернет настолько сильным агентом возникновения зависимости?

Предрасполагающими факторами превращения использования интернета в интернет-зависимость у подростков являются:

1. Наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого [49; С. 19].

2. Реалистичность процессов, а также вовлеченность в виртуальный мир посредством многих механизмов и полное абстрагирование от окружающего мира. Одним из таких механизмов является персонификации различных персонажей, существ и т.д. Например, играя в онлайн-игру, подросток относится к созданному персонажу, как к самому себе, как к живому, хотя на самом деле, это просто лишь набор данных.

3. Неограниченный доступ к информации. Подростки могут в интернете найти огромнейшее количество аудио, текстового и видео-контента, в том числе и пиратского. К несчастью, подростки очень часто пользуются интернетом, чтобы найти уже готовый материал, вместо того, чтобы создавать его самому: готовые доклады и презентации, ответы на домашние задания, краткое содержание книг и т.д, что приучает подростков к лени.

4. Обширные возможности коммуникации, которые позволяют легко найти собеседника, удовлетворяющего потребностям подростка, и удобно выстраивать с этим собеседником общение, минуя любые территориальные ограничения. Если собеседник не понравился, с ним очень легко прекратить общение и найти нового.

Особенно привлекают подростков социальные сети: «по статистике около 90% школьников посещают «Вконтакте» [60; С. 124]. Чтобы понять,

почему нас затягивают так сильно социальные сети, Розелин Ли-Уон и ее коллеги провели эксперимент, названный «Подсевшие на фейсбук». И утверждают, что потребность в самопрезентации — формировании и поддержании позитивного образа себя в глазах других — «центральная в понимании проблематики использования социальных сетей» [31].

5. Анонимность. Следовательно, подросток чувствует собственную безопасность. Также анонимность способствует безответственному поведению в интернете.

6. Более того, в интернете, в результате того, что собеседники физически друг друга не видят, множество коммуникативных барьеров теряют силу: возраст, пол, степень внешней привлекательности и социальный статус. Это дает и возможность скрывать или имитировать некоторые эмоции.

7. Обширные возможности ролевого экспериментирования, самопрезентации и создания виртуальной личности, которая не обладает недостатками создателя. Современная среда интернета, можно сказать, является социальной виртуальной средой, в которой подросток реализует те свои роли, реализация которых для него затруднительна в реальности. С точки зрения ролевого экспериментирования она является привлекательной еще потому, что существует такая особенность интернет-среды, как анонимность [67; С. 159-160]. Более того, подросток может создавать новые образы «Я» или варианты самопрезентации. Именно поэтому, например, у подростков нередко происходит раздувание своего образа в социальных сетях: «Люди раздувают себя, как шары, на Facebook...Когда все рассказывают тебе о своих вечеринках и успехах, ты начинаешь приукрашивать и собственную жизнь. Проявляя активность в Instagram, YouTube и Twitter, ты можешь стать микрозвездой» [61; С. 25]. Все это приводит к тому, что подросток способен воплощать представления и/или фантазии, не возможные для реализации в обычном мире, например, киберсекс, ролевые игры в чатах и т.д.

8. Обширные возможности самоутверждения. Например, через коммуникации в различных виртуальных группах, дающих возможность для

получения определенного социального статуса. Или через альтернативные виды деятельности, не доступные в реальности. Например, создание своего блога или канала на Youtube. Что позволяет подростку удовлетворять (пускай, нередко и эфемерно) потребность в признании своей значимости взрослыми и обществом.

9. Вуайеристический аспект. То есть, пассивное и безопасное наблюдение за активным взаимодействием участников в чатах, форумах и, конечно же, в социальных сетях. Также наблюдение в интернете за чужими жизнями.

10. Хорошие условия для контроля виртуального мира. Удобные и понятные интерфейсы сайтов и социальных сетей, возможность манипулировать персонажами, образами, ситуациями виртуального мира, а также управлять общением, развлечениями и т.д. Это помогает подростку чувствовать свою силу и спокойствие, еще сильнее затягивая его в сеть.

11. Возможностью исправить многие ошибки путем многократных попыток. Например, в социальной сети подросток может отредактировать или удалить уже отправленное сообщение, если другой пользователь его еще не видел.

В следствие вышеуказанных особенностей, интернет используется для удовлетворения (нередко, иллюзорного) множества разных потребностей и желаний: удовлетворение сексуального желания, потребностей в общении, в отношениях с противоположным полом, в самоутверждении и самореализации, желания почувствовать безопасность (например, через убегание от проблем и неблагополучной обстановки в семье в виртуальность), желания получить сиюминутное удовольствие и отвлечься от чего-то (например, от скучного на взгляд подростка домашнего задания), удовлетворение потребности в отдыхе, потребности в развитии и т.д. Причем, большинство подростков не могут все эти потребности удовлетворить в реальности.

Неудивительно, что интернет для подростков настолько притягателен. Несмотря на все эти потрясающие возможности интернета, многие подростки бороздят в просторах интернета неосознанно и бесцельно, блуждая в новостях социальных сетей, смотря чужие профили и т.д.

Важно отметить, что сама по себе проблема аддикции (патологической зависимости), по словам известного российского психиатра и психолога Цезаря Петровича Короленко, начинается именно тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании и становится центральной идеей, при этом негативно влияет на жизнь подростка [53; С. 86]. Происходит процесс, во время которого человек не только избегает проблем, не решая их, но и при этом прекращает развиваться, что в нашем быстро меняющемся мире означает деградацию.

Также необходимо понимать, что аддиктивная реализация включает в себя не только аддиктивное действие, но и мысли о состоянии ухода от реальности, о возможности и способе его достижения [33; С. 95-96].

Таким образом, мы видим, что интернет обладает огромным аддиктогенным потенциалом и позволяет подростком удовлетворить множество потребностей и желаний. Например, общение в сети даёт подростку возможность жить в образах своей мечты и осуществлять там коммуникативную активность, невозможную в реальных условиях [65, с. 90]. Все это приводит любых пользователей и, в частности, подростков к большой вероятности попасть «на крючок» интернет-зависимости.

Как отмечает Кимберли Янг, те люди, которые используют Интернет в качестве мгновенного побега или средства борьбы с ситуативным стрессом могут изначально не быть зависимыми от интернета. То есть, их поведение может быть временным и даже исчезать с течением времени [40; 16]. То есть, одни люди подвержены интернет-аддикции, а другие – нет. Иначе говоря, хоть интернет и уникален, как способ получения удовольствия и удовлетворения желаний и потребностей, лишь это одно не может объяснить

появление интернет-зависимости, у человека обязательно должна быть определенная предрасположенность, некоторая уязвимость к этой и другим зависимостям. А также причины «полного погружения в интернет»

Далее мы рассмотрим возрастные особенности подростков и, в частности, выявим их личностную предрасположенность к интернет-аддикции.

1.2 Личностные особенности подростков, способствующие возникновению интернет-зависимости

Подростковый возраст занимает особое место в процессе развития личности. Это отмечают многие отечественные и зарубежные психологи, занимающиеся исследованиями психологии личности подростка: Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин, Г. Крайг, Э. Эриксон и др. Важность этого возраста заключается в том, что именно в этот период происходит переход от детства к взрослости. "Этот возраст выступает в общем процессе онтогенеза как важный момент социального развития, имеющий особую нагрузку в становлении личности" [69; С. 156].

Более того, согласно Д.И. Фельдштейну и И.С. Кону, психологически подростковый возраст крайне противоречив, он характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах развития. [70; С. 242]

В данном исследовании работа будет отталкиваться именно от психологического возраста подростка, так как, согласно выдающемуся советскому психологу Льву Семеновичу Выготскому, структура психологического возраста включает в себя также и социальную ситуацию развития, определяющую "образ жизни ребенка, или его социальное бытие» [44; С. 258].

В первую очередь необходимо выяснение возрастных особенностей подростков вообще, а уже отталкиваясь от них изучение личностных особенностей подростков, которые способствуют возникновению интернет-зависимости. Очевидно, что подростковый возраст является пограничным (между детством и юношеством, то есть взрослостью), поэтому его хронологические границы, по словам, Кона достаточно размыты [52; С. 7]. Это же подтверждает и Людмила Филипповна Обухова, доктор психологических наук: «В нашем обществе еще до конца не определена социокультурная норма для характеристики подросткового возраста» [63; С. 361]. Касательно хронологических границ, работа основывается на возрастной

периодизации личности советского психолога Даниила Борисовича Эльконина (наиболее общепризнанной в России): эпоха подростничества (11-17 лет):

1. Младшее подростничество (11-14 лет). Появляется новая деятельность - деятельность интимно-личностного, эмоционального общения со сверстниками, возникает "чувство взрослости".

2. Старшее подростничество (14-17 лет). Стремление ребенка к самосовершенствованию и самоактуализации, самопознанию и самоопределению. У ребенка формируется самосознание [72; 60-77].

Эпоха подростничества завершается кризисом 17 лет, который связан со вступлением ребёнка во взрослую жизнь, сменой стиля жизни, вида деятельности, и круга общения.

Согласно известному советскому психологу Лидии Ильничне Божович, именно «в подростковом возрасте начинают развиваться те внутренние процессы, которые приводят к концу подросткового возраста к формированию уже относительно самостоятельных и устойчивых взглядов, оценок, относительно устойчивой системы отношения подростков к окружающему и к самому себе» [41, С. 294], то есть формирование целостного мировоззрения (обо всех основных сторонах жизни, обществе и т.д.), своих принципов и т.д. Согласно Эрику Эриксону, задача подростка состоит в том, чтобы собрать воедино все имеющиеся к этому времени знания о самом себе (о своих социальных ролях, качествах, ценностях и т.д.) и создать единый образ себя (эго-идентичность), включающий осознание как прошлого, так и предполагаемого будущего [73; С. 345-346].

Более того, Лев Семенович Выготский, отталкиваясь от работ советского педолога, психиатра и психоаналитика Арона Борисовича Залкинда, выделил четыре группы сильнейших интересов подростков («доминанты»):

1. «Эгоцентрическая доминанта» – интерес подростка с собственной личности, к своей внешности, к принятию его сверстниками и авторитетными для него взрослыми людьми.

2. «Доминанта усилия» - тяга подростка к преодолению, к сопротивлению, к волевым усилиям, которые часто проявляются в хулиганстве, упрямстве, а также в протесте подростка против вмешательства в его жизнь.

3. «Доминанта дали» - установка подростка на большие масштабы, которые для него более интересны, чем какие-то текущие, ближние дела.

4. «Доминанта романтики» - тяга к приключениям, героизму, к чему-то неизвестному и рискованному [46; С. 36-37].

Стоит также упомянуть, что ведущим типом деятельности, "развитие которой обуславливает главнейшие изменения в психических процессах и психологических особенностях личности ребенка на данной стадии его развития" [56; С. 328], в подростковом возрасте является общественно признаваемая деятельность ("просоциальная деятельность"), например, учебно-профессиональная. Согласно Давиду Иосифовичу Фельдштейну, специалисту в области возрастной и педагогической психологии, просоциальная деятельность "соответствует основным психологическим потребностям подросткового возраста, которые предполагают приобретение детьми разнообразных форм общения" [68; С. 30].

По словам Грэйс Крайга, американского психолога, занимающегося возрастной психологией, для подростков характерна возрастная сегрегация, то есть, подростки стремятся больше общаться именно со сверстниками и меньше времени проводят со взрослыми. В социальном же плане, они не несут серьезных обязательств и находятся в зависимости от родителей в экономическом плане, поэтому их часто недооценивают. За счет же своего неустойчивого положения (уже не дети, но еще и не взрослые), подростки обеспокоены поиском своего места в этом мире и часто испытывают фрустрацию, поэтому уязвимы для влияния интернета [55; С. 495-496].

Подростковый период включает в себя:

1. Физиологическое развитие. Одним из физиологических признаков подросткового периода является заметное ускорение темпов гормонального, и как следствие, физического роста, а также половое созревание. Гормоны оказывают и физическое и эмоциональное воздействие на подростков, хотя последнее, преувеличено: была обнаружена слабая корреляция между особенностями поведения (депрессией, тревожностью, агрессивностью) и гормональным уровнем [5].

Более того, в подростковый период дети постоянно оценивают свои тела и сравнивают их с нормами общества; фактически стремление убрать разницу между между реальным и идеальным является одной из главных проблем подростков. Подростки являются очень критичными к своим физическим и другим недостаткам, поэтому чувствуют тревогу и неуверенность в себе, видя навязанные СМИ ослепительные идеалы и свое несоответствие им.

2. Когнитивное развитие. Согласно Грэйс Крайгу, у подростков происходит когнитивное развитие: улучшение запоминания, обработки и овладения информацией, абстрактного мышления и воображения, принятия решений, планирования и создания (выбор) стратегий решения проблем и т.д. [55; С. 508-515]

3. Социализация и индивидуализация. Если говорить про процесс социального развития, то его можно разделить на две составляющие: социализацию индивида («Я в обществе») и индивидуализацию его («Я и общество»). Ведущим процессом в подростковом возрасте становится именно индивидуализация, что подчеркивается многими авторами: Д.И. Фельдштейном, Г. Крайгом, Э. Эриксоном и другими. Подросток стремится выделить свое "Я" и противопоставить себя другим. Особую значимость для личности приобретает она сама, самоанализ ее внутренних состояний и процессов, ее чувств и желаний, черт характера и т.д, другие интересуют личность опосредованно, через саму себя. При этом, согласно американскому психологу и автору книг Дэвиду Элкинду, подростки озабочены мнением

окружающих, что, например, проявляется в идее воображаемых зрителей [13], будто бы за подростком постоянно наблюдают и его оценивают.

4. Рост самосознания. По мнению большинства отечественных авторов, бурный рост самосознания, являясь основным новообразованием подросткового возраста, проявляется, во-первых, в том, что подростки начинают проявлять особенный интерес к своей собственной личности, пристально вглядываются в себя, открывают для себя свое "Я", в котором объединяются его представления о самом себе; во-вторых, такой взгляд на себя и в себя дает возможность подростку оценить себя как уже не ребенка. Это проявляется в возникновении у него "чувства взрослости".

«Погружение» подростка в самого себя, по мнению отечественных авторов (Л.И. Божович, Д. И. Фельдштейна, Д. Б. Эльконина и др) не рождают у подростка стремления уйти от окружающей реальности, а напротив, рождает стремление подростка активно войти во взрослую жизнь, самоутвердиться в глазах окружающих как общественно ценный субъект.

Говоря про стремления подростков, необходимо отметить, что у подростков выражено и стремление к сиюминутным удовольствиям. Одним из доказательств этого является исследование биолога Джулиета Дэвидова из Гарвардского университета (США), показав, что мозг подростков, в отличие от мозга взрослых, связывает центр памяти с частью мозга, которая отвечает за удовольствие [15].

Задачи на подростковом этапе:

1) достижение автономии и независимости от родителей (в разных культурах это происходит в разной форме);

2) формирование идентичности, означающее творческое и независимое Я, гармонично соединяющее различные элементы данной личности.

Причем, в процессе формирования идентичности сильное влияние на подростка оказывается референтными группами и авторитетами, поведение и идеи которых восхищают подростка.

Также стоит отметить, что несмотря на общие возрастные черты всех подростков, по словам британского психолога Вирджинии Квинн: «Индивидуальные различия варьируются весьма значительно. Один человек может уже в шестнадцать лет вступить в период молодости, а другой и в двадцать четыре года все еще борется с подростковыми проблемами» [51; С. 163].

Особенности подросткового возраста, благодаря которым подростки более подвержены интернет-аддикции:

1. подростки зачастую не знают, как реализовать некоторые свои потребности и, в частности, потребность в самоутверждении, а также свои желания. И на помощь им приходит интернет;
2. у подростков нет четких внутренних ориентиров: принципов, сформированного мировоззрения, нет четких жизненных целей и ценностей и они ищут свое место в этом мире, т.к. у них только формируются и мировоззрение и целостная «я»-идентичность;
3. у подростков присутствует тяга к риску, к острым ощущениям и к приключениям (которую Выготский называл «доминантой романтики»);
4. подростки очень зависят от чужого мнения и, в частности, от мнения сверстников, которые не придают значения интернет-аддикции и среди которых модно смотреть крутые сериалы и играть в крутые онлайн-игры;
5. подростки слабо устойчивы в ситуации стресса и импульсивны, например, из-за гормональной перестройки;
6. у подростков выраженно стремление к сиюминутным удовольствиям;
7. подросткам также трудно совладать с проблемами и сложностями, что провоцирует у них реакцию избегания, потому что:

- они категоричны и видят мир «черно-белым», без полутонов, поэтому сложные проблемы и трудности кажутся им неразрешимыми;
- у них мало жизненного опыта;
- из-за возрастной сегрегации подростки предпочтут попросить о помощи не опытных взрослых, а также таких же неопытных, как и они сверстников.

8. низкая самооценка и неуверенность в себе более присущи именно подросткам, т.к. они весьма критичны к своим физическим и другим недостаткам и при этом постоянно оценивают и сравнивают свое тело с нормами общества относительно своего пола;

9. беззаботное и неосознанное отношение подростков к интернету, он для них является совершенно естественной частью жизни, ведь они не застали тех времен, когда его еще не было.

Таким образом, подростки наиболее уязвимы для любых аддикций и, в частности, для интернет-аддикции в силу своих вышеназванных возрастных особенностей. Именно поэтому количество интернет-зависимых среди подростков будет неуклонно расти. Согласно исследованию «Растим детей в эпоху Интернета», проведенному организацией IconKids & Youth в 2016 году, уже 56% несовершеннолетних почти постоянно находятся в сети. Число же постоянно находящихся онлайн именно подростков по понятным нам причинам еще больше: 68% (среди подростков 14-16 лет) [75].

1.3. Основные направления психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости

В ситуации взаимодействия психологии и педагогики (психолого-педагогическая коррекция), психология указывает направление, сущность и глубину проблемы, а педагогика делает все возможное для ее решения. Поэтому, для того, чтобы провести коррекцию интернет-зависимости необходимо сперва выяснить причины, которые способствуют развитию интернет-зависимости. При этом исследователи выделяют множество причин попадания подростков в «плен» интернет-зависимости, из которых в данной работе были указаны лишь самые важные.

Причины, способствующие интернет-зависимости

Исследователи выделяют следующие основные причины, способствующие формированию зависимости от Интернета:

1. Плохое функционирование семьи [14; 10; 54]. Так например, Ко, Дж. Паркер, М. Бенсон обнаружили значимую корреляцию между низким уровнем функционирования семьи и наличием зависимости у ребенка [49; С. 39].

2. Неспособность подростка удовлетворить потребности в общении, признании, уважении, поддержке и любви [20; 21; 28; 48 и др.]. Согласно Алану Лангу, также неспособность справиться с проблемами и трудностями, изменить жизненную ситуацию и, как следствие, убегание от проблем в виртуальный мир [23; С. 203-205].

3. Эмоциональное напряжение, выражающееся в фобических, депрессивных, тревожных и агрессивных состояниях и другие эмоциональные проблемы, такие как невротизация [1; 2; 20; 21; 26 и др.].

Причем, необходимо отметить, что неспособность подростка удовлетворить потребности в общении, признании и т.д. может быть вызвана либо в силу обстоятельств (инвалидность и др.), либо в силу личностных

особенностей подростка, таких, как низкая самооценка, застенчивость и т.д.). По словам психолога и кандидата педагогических наук Сергея Юрьевича Сигаева, в образовательной системе не уделяется внимания психолого-педагогической поддержке низкой застенчивости, и-за чего возникает порочный круг усугубления застенчивости и упрочнения негативной самооценки [58; С. 135-142].

Большинство специалистов признают, что все аддикции имеют общую основу (предрасположенность зависимости по тем или иным причинам). Поэтому, нужно бороться в первую очередь не с самой зависимостью, а с ее причиной. В противном случае, даже избавившись от интернет-зависимости, подросток скорее всего заменит ее какой-нибудь другой зависимостью [48; С. 35- 38]. Исходя из всего вышесказанного, необходимо решать проблему интернет-зависимости на 4 уровнях:

1. коррекция ситуации в семье;
2. коррекция личности интернет-зависимого;
3. некоторое изменение образа жизни подростка, которое позволит ему больше времени проводить в реальности с интересом лучше удовлетворять свои потребности в реальном мире;
4. коррекция самой интернет-аддикции.

Коррекция первых трех факторов уже сильно повысит устойчивость подростка к любым зависимостям и заметно снизит влияние интернета на его жизнь. Что создаст благоприятные условия для коррекции интернет зависимости. Необходимо описать все эти факторы. Причем, в силу ограниченности времени проведения эксперимента, основное внимание программы тренинговых занятий было уделено именно второму и четвертому пункту, остальные же были затронуты вскользь.

Коррекция семейной ситуации

Если существуют проблемы в семье, то необходимо в первую очередь начать именно с коррекции семьи. Поскольку, нарушения в семье являются

важнейшей причиной развития интернет-зависимости у детей и подростков. Необходимо скорректировать родительский стиль воспитания детей, а также изменить психологический климат в семье и систему отношений родителей и детей таким образом, чтобы каждый в семье мог реализовать свои потребности. Для этого необходима, в первую очередь, помощь семейного психолога, а также помощь школьного психолога и классного руководителя.

Коррекция личности интернет-зависимого

Исходя из концепции психологического здоровья Александра Лазаревича Каткова, доктора медицинских наук и психиатра, необходимо сделать личность здоровой. Фактически, это то, что обеспечивает устойчивость и адекватную адаптацию человека в изменчивой агрессивной среде. В том числе, устойчивость к срывам и повторному вовлечению в зависимость [50]. Учитывая эту модель и работы других исследователей, коррекция личности будет построена следующим образом.

1. С точки зрения индивидуально-личностного подхода, главной причиной возникновения интернет-аддикции являются проблемы в эмоциональной сфере. Либо подросток не в состоянии конструктивно выражать эмоции, что приводит к разладу в общении, либо он копит все эмоции в себе, что приводит к тревожности, депрессии, биполярному расстройству и т.д. Более того, именно эмоциональное напряжение является основной причиной возникновения стресса у подростка. Поэтому необходимо улучшить навыки саморегуляции подростка. Саморегуляция – это интегративные психические явления, процессы и состояния, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность индивидуальности и становление бытия человека [59; С. 20]. Если говорить кратко, то Саморегуляция - искусство управления собой. То есть, в данном случае, умение справляться со стрессами и негативными эмоциями и умения выражать их в социально приемлемой форме, например, злость через спорт и т.д.

Благодаря этому подросток сможет лучше регулировать свое эмоциональное напряжение и лучше контролировать эмоции, что повысит качество его общения с другими, позволит ему избежать депрессивных и тревожных расстройств и т.д.

2. Также необходимо научить подростка лучше справляться с трудностями, чтобы он мог их преодолевать, а не каждый раз прятаться от них в интернете. Для этого, необходимо помочь подростку стать более ответственным, показав ему, что он обладает силой выбора и решений и что проблемы никуда не деваются и сами собой не решаются. А чем дольше тянуть с решением, тем сложнее будет решить эту проблему. А также научить подростка активным стратегиям совладания с трудностями (так называемому, «активному копингу»).

3. Помочь подростку сформировать позитивный жизненный сценарий. Основой для этого сценария будет работа над повышением низкой самооценки.

4. Необходимо помочь подростку преодолеть трудности в общении, которые возникли именно в силу его характера и мировоззрения. Основные трудности в общении у подростка могут возникать вследствие низкой самооценки подростка («я никому не интересен»), стеснительности и замкнутости, негативного отношения к обществу, социальным страхам и по другим причинам.

Изменение образа жизни подростка

Необходимо помочь подростку найти интересный для него вид деятельности, который бы помог ребенку удовлетворить свои потребности в самореализации и самоактуализации, общении и другие, а также проводить больше времени в реальности и с большим удовольствием. Например, спортивные или творческие секции. Для выбора вида деятельности, который бы выступал некоторым замещением интернета подросток прежде всего должен понять, какие потребности он удовлетворяет в интернете и как ему

удовлетворять их в реальности. Вышеупомянутая коррекция семейной ситуации расширит возможности интересного времяпровождения, позволяя подростку наслаждаться семейным досугом: совместными походы в кино, выездами на природу и т.д.

Также здесь может помочь механизм интеграции – соединение виртуального мира и реального, то есть учащиеся должны рассказывать о своей «виртуальной» жизни своим родителям, друзьям; встречаться в реальной жизни со своими «виртуальными друзьями». Таким образом, произойдет включение Интернет-зависимых подростков в реальную жизнь, что поможет им в преодолении их аддикции.

Коррекция самой интернет-зависимости

Касательно коррекции самой интернет-аддикции, наиболее эффективной представляется когнитивно-поведенческая терапия, суть которой в изменении сперва образа мыслей, а затем уже в изменении поведения. Также на фоне многообразия психологических школ, следует обратиться к подходу известного психотерапевта Джеймса Прохазка [68], который в некотором роде является интегральным.

В независимости от того, какое изменение нужно произвести, будь то отказ от курения или интернет-зависимости, любой человек (и любого возраста), согласно Джеймсу Прохазка, должен пройти 6 этапов изменения:

1. сопротивление изменению;
2. размышления;
3. подготовка;
4. действие;
5. сохранение изменений;
6. завершение.

В рамках отведенного времени коррекции, усилия будут сфокусированы на содействии подросткам в преодолении первых двух важнейших этапов. Поскольку, во-первых, каждый подросток будет самостоятельно проходить

все 6 этапов в отказе от любой зависимости и единственное чем ему могут помочь другие – подтолкнуть к подготовке и действию. И во-вторых, время прохождения каждого этапа у каждого подростка различается, при этом, обычно на прохождение одного этапа уходит больше месяца.

На каждом из этих этапов подросток должен решить определенные задачи, чтобы перейти на следующую ступень.

На первом этапе человек не собирается меняться благодаря механизмам психологической защиты. Они помогают подростку уменьшать отрицательные эмоции и беспокойства по отношению к своим проблемам, дают ему чувство комфорта, но при этом не дают ему действовать, чтобы решить проблему.

Самые распространенные из них (на примере интернет-зависимости):

1. Отрицание – подросток просто отрицает то, что он зависит от интернета или же подсознательно блокирует информацию о своей зависимости, поэтому и не видит своей зависимости, хотя для близких она очевидна.

2. Преуменьшение – когда человек снижает значимость и важность проблемы. Например, «да, я много сижу в социальных сетях, но все у меня под контролем».

3. Рационализация – объяснение своей проблемы какими-то причинами, которые могут казаться очень логичными и в которые может верить сам человек. Но, на самом деле эти причины не являются настоящими. Например, «я сижу в интернете ради учебы», «без интернета жить невозможно» и так далее.

4. Проекция – когда человек видит свой недостаток в других. Например, «это вы зависите от интернета, у меня же все нормально».

У подростков сопротивление усугубляется в силу их возрастных особенностей.

Следующий, второй этап - размышления о проблеме. Подросток на данном этапе понимает и видит свою проблему (зависимость, вредную

привычку), ее последствия. При этом, подросток психологически не готов к действиям. Он размышляет о вреде своей зависимости и о том, как с ней справиться. Как только подросток «созреет», он начнет ощущать возбуждение, беспокойство и предвкушение и перейдет к этапу подготовки к действию.

Задачи на этих двух этапах:

1. помочь интернет-зависимым подросткам и подросткам «группы риска» осознать свою зависимость от интернета;
2. открыть подросткам глаза на негативные последствия интернет-зависимости на их жизнь;
3. показать им, что интернет-зависимость противоречит их целям и ценностям.

Все эти задачи сводятся к повышению осознанности подростков касательно интернет-зависимости.

Эта система рассчитана на взрослых, поэтому следует ее адаптировать под подростков. Исходя из специфики подросткового этапа, дети, находящиеся на этом этапе будут плохо воспринимать лекции и серьезные беседы, и тем более навязывание, давление и принуждение. Как-то пытаться сподвигнуть их к действиям тоже неэффективно, ведь без основательной готовности они потерпят провал в этом начинании. Они должны прочувствовать данную им информацию по интернет-зависимости на практике, иначе это просто останется для них набором данных, не имеющих к ним отношения. Поэтому необходимо подать эту информацию подросткам, в основном, в тренинговой и практической форме, чтобы они могли на практике прочувствовать и понять то, о чем им говорят. Например, лучшим способам дать подростку понять, что он чрезмерно много времени отдает интернету будет упражнение «мониторинг времени»: в приложении или же на распечатанных и раздаваемых им листочках они должны будут в течение недели отслеживать время, проведенное ими в интернете с компьютера и с

других гаджетов. И записывать в этих листочках, что именно они делали в интернете.

Так же, например, подростку поможет описание своей привычки по модели «триггер – поведение – вознаграждение». Причем триггеры нужно записывать не только внешние, но и внутренние. Например, мысль «разок сыграю и займусь уроками». Чтобы выявить внутренние триггеры могут помочь следующие вопросы: «что такого я говорю себе, что приводит к таким поступкам? Может быть, я неосознанно себе потакаю (неосознанно оправдываю свои поступки)?».

После расписывания триггеров, подросток должен будет расписать вознаграждения от своей интернет-зависимости. Ведь, как уже упоминалось выше, одним из первых шагов для «выздоровления» личности является понимание, какие потребности в интернете компенсирует эта личность.

Идеальным результатом будет готовность подростка принять решение касательно интернет-зависимости, что является главнейшим шагом на втором этапе. Причем, при принятии решений подросток должен учитывать не только негативные стороны, но и положительные. Это, во-первых, подготовит его к возможным рецидивам. А, во-вторых, укажет подростку, какую именно пользу он извлекает из интернета, а значит, он попробует найти другие способы сделать это.

Таким образом, чтобы скорректировать интернет-аддикцию, опираясь на причины ее возникновения, необходимо оказать воздействие на жизнь подростка в семье и его отношения с родителями, на его личность, на образ жизни подростка и на саму интернет-зависимость.

ВЫВОДЫ К ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Проведенный анализ психологической и педагогической литературы убедительно доказывает актуальность и недостаточную теоретическую разработанность данной проблемы, а также необходимость систематизировать уже имеющиеся данные по этой теме.

Интернет в следствие своих особенностей (анонимность, поиск любой информации, удобные сервисы общения и др.) обладает огромным аддиктогенным потенциалом и позволяет подростком удовлетворить множество потребностей и желаний: в общении, в свободе, в безопасности, в самореализации и т.д. Поэтому у всех подростков, пользующихся интернетом, есть некоторая вероятность в итоге попасть «на крючок» интернет-зависимости.

Риск возникновения интернет-зависимости подростков увеличивается благодаря их возрастным особенностям: стремлению к сиюминутным удовольствиям, тяге к риску и приключениям, отсутствию четких внутренних ориентиров, импульсивности и эмоциональной неустойчивости и т.д.

Несмотря на все вышеперечисленные факторы, интернет-зависимость может и не возникнуть у подростков. Ведь для возникновения интернет-зависимости обязательно должны быть причины. Следует считать, что основными причинами являются: низкий уровень функционирования семьи, неспособность подростка по ряду причин удовлетворить в реальности потребности в общении, в признании, в поддержке и любви и эмоциональное напряжение, которое выражается в депрессивных, фобических и других расстройствах.

Чтобы не только скорректировать интернет-зависимость (или сильную увлеченность интернетом) подростков, но и предотвратить возникновение у них других зависимостей, необходимо оказать воздействие на жизнь подростка в семье и его отношения с родителями, на личность подростка, на его образ жизни и на саму интернет-зависимость.