

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

ВАНЬКОВ Алексей Борисович

кандидат психологических наук, доцент

доцент кафедры психологии и педагогики

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого

г. Тула, Россия

Данная статья посвящена проблеме профилактики развития одного из наиболее актуальных в наше время видов зависимости у подростков – это интернет-зависимость. Суть проделанной работы в определении внутренних условий формирования зависимости личности от интернета и в описании путей подбора эффективных технологий помощи психолога в процессе перехода к нормальному использованию сети интернет.

Ключевые слова: виртуальное пространство, интернет-зависимость, психологическая профилактика, подростки, самооценка.

Проблема профилактики развития интернет-зависимости у подростков имеет большую актуальность как в психологии, так и в педагогике. Профилактическая работа с подростками предполагает создание установок и мотивов личности, соответствующих преодолению проблемы аддикции в совместной деятельности педагогов, родителей и психолога. Это предполагает учет возрастных особенностей подростков и вызывает ряд затруднений в силу того, что часть педагогов и родителей не могут правильно оценить весь перечень создающихся обстоятельств.

Основные направления профилактической работы, осуществляемой нами с подростками, были выбраны и организованы с учетом ряда определений самой категории компьютерной зависимости и личностных особенностей подростков

и юношей, выделяемых ранее в исследованиях интернет-зависимости. Здесь прежде всего следует отметить работы таких авторов как А. Ю. Егоров, С. А. Котова, И. Н. Корнева, Е. В. Логутова и др.. Из иностранных психологов, на наш взгляд, наиболее обобщенные сведения, представлены в исследованиях К. Янг.

По результатам анализа полученных из указанных работ сведений понятно, что на них можно опираться в диагностической работе и соотнесении получаемых данных. Проработав различные теоретические и практические исследования, приведем развернутый анализ, обобщающий наше понимание этой проблемы.

Сложное многосоставное явление «интернет-зависимость» которое может зависеть от целого ряда аспектов. Сюда, прежде всего, относятся попытка бегства в виртуальный мир, если особенно людей к этому толкает заниженная самооценка, либо ощущаемая тревога или депрессия. Возможными факторами являются уязвимость, одиночество или недопонимание со стороны близких. Также, сюда следует отнести недовольство своей профессиональной или учебной деятельностью.

Например, в случае, если есть проблемы с заниженной самооценкой, у человека возникает возможность компенсации своего «внутреннего я». Это может казаться недостижимым в реальном мире и человек находит выход для себя в погружении в сеть Интернет.

Человек в целом может искать способы самовыражения освобождения от негативных переживаний, которые преследуют его в повседневной жизни путем ухода в виртуальную реальность. Там он может искать получение поддержки и одобрения с чьей-либо стороны [11].

Располагая такими сведения, мы решили произвести проверку соотношения выявленного нами уровня общей самооценки и уровня компьютерной зависимости с помощью диагностики статистической обработки результатов. Нами были

использованы методики изучения интернет-зависимости К. Янг [11] и методика диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой [9].

Сложность изучения самооценки заключается в том что таковая может быть как заниженной так завышенной. В рамках нашего исследования, мы описанным выше причинам, решили ограничиться разделением группы испытуемых на две категории. Подростки с низкой самооценкой были отнесены к первой категории, ко второй – с высокой и средней. Причиной этому послужило то, что нашей задачей стало установление связи низкой самооценки и возможной склонности к интернет-зависимости. Самооценка в данном случае измеряется по интервальной шкале и имеет четко прописанные тестовые нормы. Поэтому наиболее удобным мы сочли применение углового преобразования (ф-критерия Фишера).

Также на основании изученных подходов нами было принято решение вычисление корреляции между уровнем интернет-зависимости и результатами проведения методики изучения уровня субъективного контроля, авторами которой являются Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд. Она предполагает возможность изучения интернальности подростков начиная с 14 лет [9].

Конкретно в нашем исследовании актуально изучение результатов по шкале общая интернальность (сырые баллы переводятся в стэны от 1 до 10). При высоком уровне таковой, как мы полагаем на основании исследований, изученных ранее, уровень тревоги депрессии, переживания непонимания со стороны близких могут быть существенно снижены.

Выборка исследования состояла из 24 подростков 14-15 лет обучающиеся в средней образовательной школе «Центр Образования» № 9 г. Новомосковска. Полученные данные представлены далее в таблице 1. Для удобства применения статистического критерия они расположены в порядке неубывания уровня самооценки.

Таблица 1.

**ИЗУЧЕНИЕ СООТНОШЕНИЯ УРОВНЕМ СКЛОННОСТИ
К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ВОЗМОЖНЫМИ ФАКТОРАМИ.**

Номер испытуемого	Методика диагностики общей самооценки Г. Н. Казанцевой (уровень)	Методика «Склонность к интернет-зависимости» К. Янг	Наличие/отсутствие необходимости психологической помощи (+/-)	Данные проведения методики УСК (общая интернальность)
1	низкий	58	+	4
2	низкий	55	+	3
3	низкий	63	+	4
4	низкий	35		6
5	низкий	83	+	7
6	низкий	71	+	2
7	низкий	44		8
8	средний	35		8
9	средний	56	+	6
10	средний	60	+	3
11	средний	37		7
12	средний	51	+	3
13	средний	47		7
14	средний	62	+	3
15	средний	35		8
16	средний	49		7
17	средний	85	+	3
18	средний	46		7
19	средний	47		5
20	средний	35		6
21	средний	44		3
22	высокий	48		6
23	высокий	31		7
24	высокий	86	+	3

Данные по методике К. Янг, приведенные в таблице, мы рассматривали с позиции возможной необходимости профилактики или коррекции в соответствии с тестовыми нормами (если показатель по методике превышает 49). Тест «Склонность к интернет-зависимости» К. Янг (в модификации Лоскутовой В.А) [9]. Далее, чем выше показатель, тем сильнее склонность к интернет-зависимости и более необходима помощь психолога.

В пределах нормы нет соотношения по принципу «чем больше тем хуже», потому что это пределы показателя, которые характеризуют нормального пользователя. По этой причине ϕ -критерий Фишера, предполагающий отнесение получаемых данных к двум указанным здесь категориям, как нельзя лучше показывает смысл устанавливаемых соотношений между диагностируемыми переменными.

В нашем случае эмпирическое значение ϕ -критерия равно 1,8, что превышает критическое значение на уровне значимости 0,05 (оно равно 1,64). На этом основании мы имеем возможность говорить о статистически достоверной взаимосвязи низкого уровня самооценки и наличия склонности к интернет-зависимости [8].

Такие рассуждения позволяют выстраивать руководство проведением студенческих исследований по проблеме профилактики интернет-зависимости с помощью реализации специальных программ, предполагающих учет необходимости воздействия на процесс улучшения самооценки, что уже неоднократно производилось. Прежде всего, на указанной выборке испытуемых.

Также, нами был произведён корреляционный анализ по изучению взаимосвязи между данными уровня общей интернальности и уровня интернет-зависимости. Подсчет коэффициента корреляции Пирсона мы осуществили после проверки на нормальность и того и другого распределения. Мы получили эмпирическое значение равное -0,584. Критическое значение на уровне значимости 0,01, в данном случае, – для 22 степеней свободы равно 0,515 [7]. Это означает, что эмпирическое значение по модулю превышает критическое, и мы можем говорить о достоверной математически подтверждённой обратной корреляционной связи, поскольку эмпирическое значение коэффициента является отрицательным. То есть, для данной выборки справедливо утверждение, что чем больше уровень интернальности, тем меньше у человека склонность к развитию у него интернет-зависимости.

Такое сравнение позволяет нам рассматривать интернальность в числе субъектных качеств личности, на которые следует воздействовать в ходе профилактической работы по проблеме интернет-зависимости.

Таким образом, оценивая в ходе проводимых исследований внутренние условия формирования проблем интернет-зависимости и осваивая технологии по ее преодолению или профилактике, мы производим улучшение практической базы для решения подобных задач. Приведенные выше эмпирические данные есть результат примера исследования студента, которое было направлено на профилактику интернет-зависимости. После обработки результатов констатирующего этапа эксперимента на основе соотнесения данных и установления взаимосвязей, то есть, статистически обоснованного изучения внутренних причин развития зависимости от интернета, мы выстраивали формирующую часть работы. Это программа профилактики интернет-зависимости, эффективность которой, как мы смогли предположить, должна зависеть от грамотности реализации подбираемых техник.

Большинство авторов и исследователей Л. А. Дубровина, А. М. Садретдинова, А. Л. Котков, В. В. Титова, Д. Н. Чугунов, Ц. Я. Нальгиева и др., проводя ряд экспериментальных работ, предлагают различные аспекты профилактической и коррекционной деятельности для подростков и юношей, склонных к компьютерной аддикции.

Эти и другие исследования психологов мы использовали в качестве основы для построения формирующей части программы. На основе доказательства эффективности проведённой программы с помощью применения статистического критерия Вилкоксона, можно сделать ряд выводов, которые могут быть использованы в практической работе психологов образовательных учреждений.

Особое внимание необходимо уделять просветительской работе по проблеме зависимости, вредоносного влияния чрезмерного увлечения компьютером и интернетом, а также надо обучать подростков тому, как эффективно управлять своим временем. В случае, если подростку удастся распланировать свой день,

ввести ограничения для регуляции онлайн-активности, риск формирования зависимости снижается в значительной степени.

Важнейшим принципом в организации профилактической работы с детьми, всегда являлось и является активная и адекватная работа по выстраиванию контакта с ними.

Таким образом, учет психологических особенностей детей, с которыми производится профилактическая работа, приводит к тому, что мы можем выделить, какие основные направления деятельности нам в этом необходимы.

Эффективным является использование психолого-педагогического метода, который включает в себя учет различных составляющих личностной сферы подростка, способных оказывать влияние на развитие интернет-зависимости. Работу следует выстраивать на основе групповых занятий, консультаций, ориентированных на понимание подростками причин зависимости, на развитие навыков управления временем, на саморегуляции. Все это подразумевает, в том числе, разработку образовательного материала для подростков и их родителей, нацеленного на информирование о здоровом и ответственном использовании интернета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости: Монография. – СПб: Речь, 2007. – 190 с.

2. Книжникова С. В., Серая Ю. В. Компьютерные игры как фактор формирования агрессивных и аутоагрессивных установок личности подростков [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 24. – С.82-87. – URL://e-koncept.ru/2016.

3. Коваленко С. В., Маковецкая А. Д., Тюстина Г. Г. Исследование интернет-зависимости подростков в условиях образовательной среды как фактора психологической безопасности личности [Электронный ресурс] // Мир науки.

Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. – № 5. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/43PSMN522.pdf>

4. Корнева И. Н., Суздалева А. М. Профилактика компьютерной зависимости у обучающихся в общеобразовательных организациях [Электронный ресурс] // Международный научно-исследовательский журнал. – 2024. – № 2(140). – URL: <https://research-journal.org/archive/2-140-2024-february/10.23670/IRJ.2024.140.28>

5. Котова С. А. Интернет-зависимость у детей и подростков: риски, диагностика и коррекция. – СПб.: Изд-во ВВМ, 2023. – 212 с.

6. Логутова Е. В., Гамалей Е. А. Личностные особенности подростков с разным уровнем интернет-зависимости // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – Т.9. – № 3 (32). – С.357-359.

7. Русаков А.А., Богатырева Ю.И. Статистические методы в педагогике и психологии: учеб.-метод. пособие для подготовки бакалавров по направлениям 050100 Педагогическое образование, 050400 Психолого-педагогическое образование и 030300 Психология. – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012. – 137 с.

8. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии – СПб.: Речь, 2007. – 349 с.

9. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум: учебное пособие. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 686 с.

10. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

11. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость. // Мир – Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24-29.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERNET ADDICTION PREVENTION IN ADOLESCENTS

VAN'KOV Aleksey Borisovich

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy

Tula State Pedagogical University named after. L.N. Tolstoy

Tula, Russia

This article is devoted to the problem of preventing the development of one of the most relevant types of addiction in adolescents today - Internet addiction. The essence of the work done is to determine the internal conditions for the formation of an individual's dependence on the Internet and to describe ways to select effective technologies to help a psychologist in the process of transition to normal use of the Internet.

Keywords: virtual space, Internet addiction, psychological prevention, adolescents, self-esteem.