

Интернет-зависимость подростков: изученность феномена в отечественной науке



**Бошук Сергей Викторович,
педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»**

Сегодня в программе:

- **5 статей (2015-2020)**
- **9 диссертаций (2004-2021)**

Интернет-зависимость:

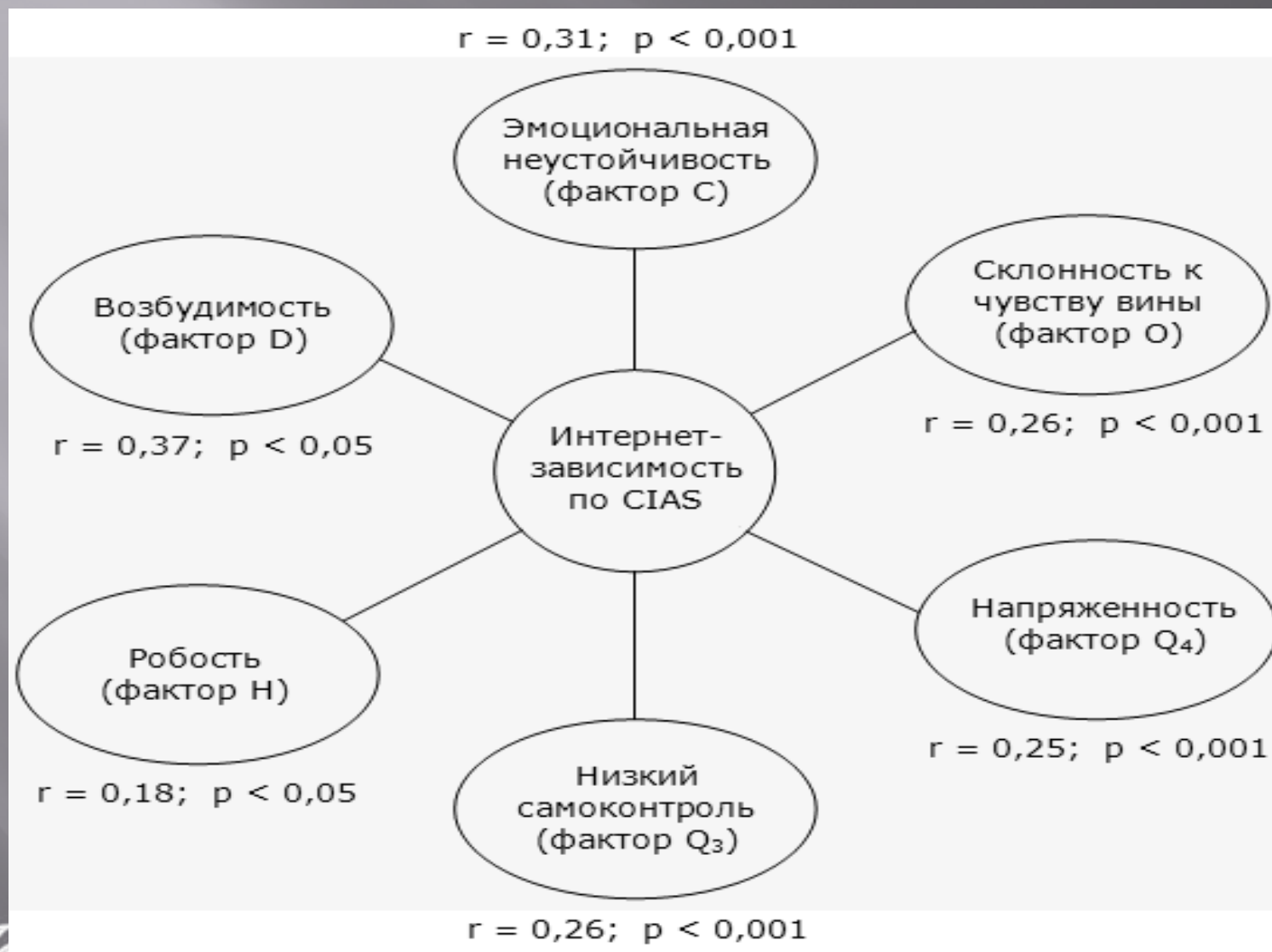
- форма аддиктивного поведения;
- связана с неконтролируемым использованием интернета и навязчивым желанием вернуться в виртуальное пространство;
- проявляется в виде нарушений на психофизическом, индивидуально-психологическом уровнях и уровне социальных установок.

**Индивидуально-психологические свойства подростков
как факторы риска формирования интернет-зависимого поведения
(Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., Антоненко А.А.), 2015**

Связаны с интернет-зависимым поведением:

- шизоидные тенденции,
- интроверсия и чувство одиночества,
- агрессивность и враждебность,
- поиск острых ощущений,
- снижение самоконтроля,
- нарциссические черты,
- низкая самооценка,
- низкий эмоциональный интеллект,
- низкая самоэффективность в реальной жизни,
- повышенная импульсивность,
- сверхактивность на слабые провоцирующие стимулы,
- беспокойство,
- отвлекаемость.

Взаимосвязи показателей интернет-зависимости и психологических особенностей (по опроснику Р. Кеттелла)



Киберпатология: результаты исследования и пути профилактики (Титова В.В.) 2017

Синдромы интернет-зависимости у молодежи:

- базовый синдром зависимости;
- синдром изменённого сознания;
- депрессивный синдром;
- астенический синдром;
- соматические симптомы (возможны проявления мозговых и межполушарных дисфункций);
- социально-психологические отклонения;
- отклонения возрастного психического развития.

Интернет-зависимость у обучающихся: пути преодоления

(Двоеглазова Ю.А., Торговцева Н.В.), 2018

1. Постепенное ограничение времени, проводимого в сети. С каждой неделей постепенно сокращайте это время. Можно уменьшать время на 15, 30, 60 минут.
2. Проводите больше времени с семьей и друзьями.
3. В свободное время ходите в кино, театр, на выставки, гуляйте.
4. Учеба - в приоритете. Участвуйте в конкурсах, олимпиадах.
5. Найдите хобби.
6. Запишитесь в спортивную секцию.
7. Заведите домашнего питомца.
8. Поменяйте свое отношение к Интернету. Самоанализ поможет понять, что зависимость принесет только вред.

Интернет-зависимость как феномен в практике психологов-консультантов (Митасова, Литвиненко) 2018

При лечении интернет-аддикции наиболее важными целями являются:

- повышение самооценки и осознанности;
- повышение и активация контроля за своими действиями и импульсами;
- повышение прочности взаимоотношений в социальной среде и социализированности в целом.

Интернет-зависимость в молодежной среде как одна из проблем современного общества (Скобликова Т.В., Скриплева Е.В.) 2020

- 1) Изменения: расстройства внимания, повышение эгоцентризма, изоляция в реальной жизни от друзей и семьи;
- 2) *«Только друзья в сети понимают меня правильно»*
- 3) Решение:
 - в изменении взаимоотношений в семье и с друзьями;
 - во включении подростка в интересную, полезную и значимую реальную деятельность.

1. Лоскутова В. А. - Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств (2004)

Интернет - *аддиктивный агент*.

Факторы, способствующие интернет-зависимости:

1. возможность воплощения различных идентичностей;
2. возможность анонимного общения;
3. возможность воплощения своих фантазий, мечтаний и представлений о себе с обратной связью;
4. вуайеристический аспект;
5. возможность найти собеседника, который бы удовлетворял всем желаемым критериям;
6. возможность самоутвердиться и получить такой социальный статус, который нельзя получить в реальной жизни.
7. неограниченный доступ к информации.

2. Саглам Ф.А.- Педагогические условия коррекции интернет-зависимости у подростков (2009)

Условия для коррекции И-З в школе

Модель коррекции

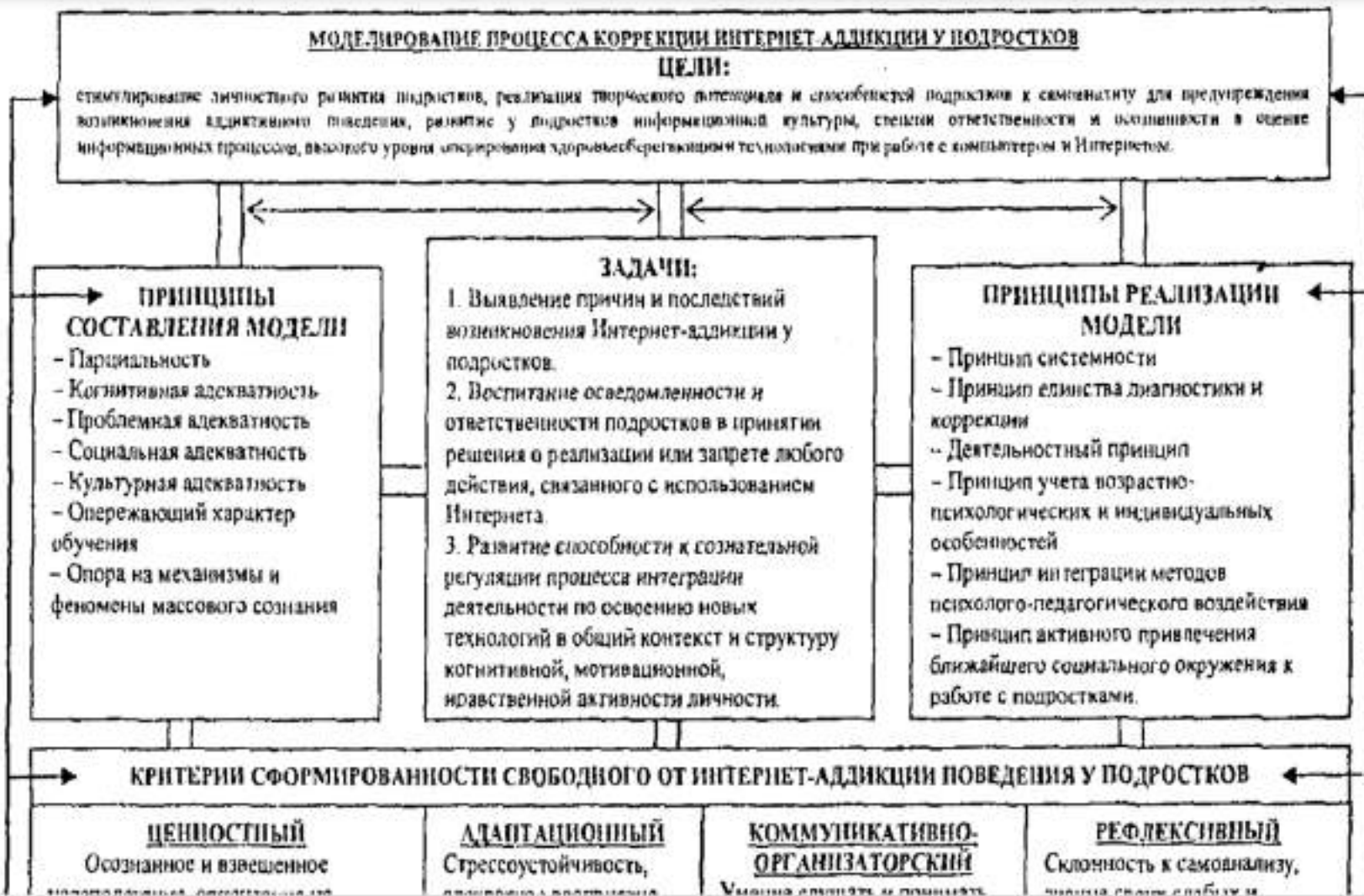
Комплексная диагностика

Умение подростков преодолеть И-З

Информационная культура

Главная причина интернет-зависимости – нарушение «равновесия» между подростком и социальной средой.

2. Сағлам Ф.А.- Педагогические условия коррекции интернет-зависимости у подростков (2009)



2. Саглам Ф.А.- Педагогические условия коррекции интернет-зависимости у подростков (2009)

<p><u>ЦЕННОСТНЫЙ</u></p> <p>Осознанное и взвешенное целеполагание, ориентация на благоприятные межличностные отношения, ценностное отношение к своему здоровью, готовность к поиску решения возникающих проблем, к их творческому преобразованию на основе осмысления своей деятельности в информационном поле Интернета</p>	<p><u>АДАПТАЦИОННЫЙ</u></p> <p>Стрессоустойчивость, адекватное восприятие критики, хорошее самочувствие и настроение, жизнелюбие, здоровая амбициозность, мобильность, высокая работоспособность, уверенность в себе, устойчивая и позитивная самооценка, понимание и разделение Я-образов.</p>	<p><u>КОММУНИКАТИВНО-ОРГАНИЗАТОРСКИЙ</u></p> <p>Умение слушать и понимать собеседников, искренность, способность строить долговременные партнерские отношения и доверительные контакты в реальной жизни, умение отстаивать свою точку зрения, дружелюбие, эмпатия, способность реально оценивать и распределять свои силы.</p>	<p><u>РЕФЛЕКСИВНЫЙ</u></p> <p>Склонность к самоанализу, знание своих слабых и сильных сторон, способах их использования и компенсации, способность к критическому осмыслению и восприятию событий и фактов; умение прогнозировать развитие событий.</p>
<p>МЕТОДЫ, ФОРМЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ</p>			
<p>Диагностика (тестирование, анкетирование, наблюдение, анализ)</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры, тренинги, эвристические беседы, лекции, практические занятия, мозговой штурм, групповые дискуссии, самостоятельные работы, визуализация, творческие проекты.</p>	<p>Компьютеры и компьютерные сети, интерактивное видео, мультимедийный проектор, Интернет, приложение Microsoft Office, методические пособия.</p>	
<p>ПАРАМЕТРЫ ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Я-концепция (адекватная самооценка, разделение Я-образов); • способность к самоанализу и контролю поведения (рефлексивность, самоуправление); • коммуникативные и организаторские навыки (участие в общественных мероприятиях, умение налаживать контакты); • информационная культура (критическое мышление, рациональное использование времени и ресурсов при работе в Сети); • позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению (целеустремленность, позитивный подход); • творческий потенциал подростков и стремление к его реализации (активность, креативность); • социально-психологическая адаптация (стремление к социальным контактам, высокий адаптационный потенциал). 			

2. Саглам Ф.А.- Педагогические условия коррекции интернет-зависимости у подростков (2009)

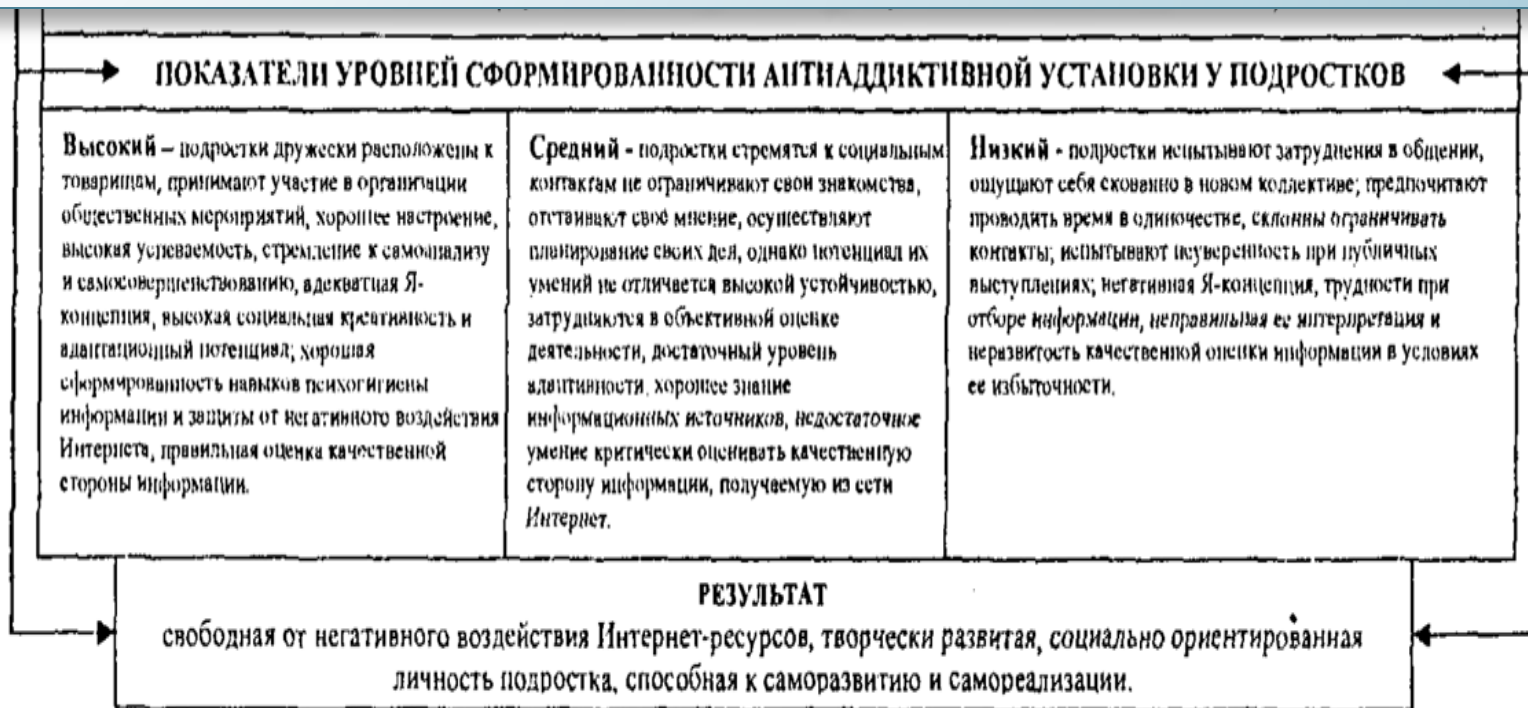


Рис. 5. Педагогическая модель коррекции Интернет-аддикции у подростков

Методики: -методика социально-психологической адаптации (СПА) Роджерса-Даймонда; - тест Батлер-Хайга «Реальный и Идеальный Я»; - методика Б.А. Федоришина на выявление коммуникативных и организаторских умений.

3. Колесникова Л. И. - Педагогические условия профилактики игровой зависимости среди подростков (2009)

Условия для профилактики
игровой зависимости

```
graph TD; A[Условия для профилактики игровой зависимости] --- B[Учет возрастных особенностей играющих подростков]; A --- C[Досуг и социальная активность]; A --- D[Методы, формы и средства профилактики]; B --- E[Модель и программа профилактики]; B --- F[Личностная направленность подростков на ЗОЖ]; C --- F; D --- F;
```

Учет возрастных особенностей играющих подростков

Досуг и социальная активность

Методы, формы и средства профилактики

Модель и программа профилактики

Личностная направленность подростков на ЗОЖ

3. Колесникова Л. И. - Педагогические условия профилактики игровой зависимости среди подростков (2009)



3. Колесникова Л. И. - Педагогические условия профилактики игровой зависимости среди подростков (2009)

Методики:

- МПДО А. Личко для определения акцентуации характера подростков;
- УСК — тест-опросник уровня субъективного контроля;
- Опросник Басса-Дарки (агрессивность);
- Шкала социально-ситуативной тревоги Кондаша;
- Тест интернет-зависимости К. Янг;
- Опрос (письменно, анонимно) на выявление участия в азартных играх самих подростков и их родителей.

4. Рыженко С. К. - Психологическое воздействие на игровую компьютерную зависимость младших подростков (2009)

Развитие игровой зависимости младших подростков обусловлено факторами социально-психологической дезадаптации.



Игровая мотивация младших подростков

4. Рыженко С. К. - Психологическое воздействие на игровую компьютерную зависимость младших подростков (2009)

- У подростков с высокой степенью зависимости преобладает мотив гедонизма (60%)
- Различия «групповых» и «индивидуальных» игроков
- Тревожность, повышенная ранимость, ригидность, неуверенность в себе, робость, низкая самооценка свойственны игрокам-одиночкам с мотивом эскапизма.

Методики: -анкетирование (анкета изучения психологических особенностей игровой компьютерной активности),

- HSPQ Р. Кеттелла,
- адаптированный модифицированный вариант теста на компьютерную зависимость Т.А. Никитиной, А.Ю. Егорова;
- контент-анализ; констатирующий эксперимент; формирующий эксперимент; метод анализа результатов деятельности (анализ сочинений и рисунков).

5. Друзин В. Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной зависимости подростков (2010)



6. Антоненко А.А. Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения: клинико-психологические особенности и профилактика (2014)

Подростки с игровой зависимостью	Подростки с зависимостью от онлайн-общения
<u>Аддиктогенность</u> выше	<u>Аддиктогенность</u> ниже
Эмоциональная неустойчивость, <u>фрустрированность</u> , высокая возбудимость, низкий самоконтроль	эмоциональная неустойчивость, <u>фрустрированность</u> , высокая возбудимость, низкий самоконтроль
все больше и больше времени проводят за компьютером, остаются в сети гораздо больше времени, чем первоначально планировали, периодически спят меньше на 4 ч, они чаще выходят в интернет вместо реальной встречи с друзьями, отмечают нарушение режима питания, переживают или расстраиваются, если приходится прекратить пользоваться интернетом на определенный период времени	отмечают беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен, потребность выйти в Интернет при каждом удобном случае, увеличение количества времени и сил, затраченного на этот тип деятельности, снижение социальной активности
снижено количество дополнительной социальной активности, помимо школы. <u>Недостаточно способны регулировать и организовывать свой досуг, а также в меньшей степени заинтересованы в его наличии.</u>	в большей степени впечатлительны, застенчивы, сенситивны
более высокие показатели фактора (высокий интеллект - низкий интеллект), что может свидетельствовать о сравнительно более высокой оперативности мышления и усвоения нового материала	высокая эмоциональная неустойчивость, возбудимость, высокая эго-напряжённость, индивидуализм,

6. Антоненко А.А. Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения: клинико-психологические особенности и профилактика (2014)

	ориентированность на собственные запросы, а не на интересы группы
Высокие баллы по шкале (возбудимость – флегматичность). Характерны постоянное беспокойство, отвлекаемость, недостаточная концентрация внимания. Подростки с высокими оценками по этому фактору плохо владеют собой, по незначительному поводу у них могут возникать бурные эмоциональные реакции, и их поведение сильно зависит от наличного состояния	
в большей степени потворствуют своим желанием, игнорируют обязанности, противопоставляют себя обществу, более <u>неорганизованны</u>	
Свойственны демонстративные черты характера	
более выражены такие симптомы тревоги, как чувство страха или напряженности, приступы ужаса или паники, а также следующие симптомы депрессии: подавленное настроение, ощущение, что будущее безнадежно, снижение аппетита, упадок сил, чувство усталости от обыденных дел	
более высокие показатели игроков по <u>астено-невротической</u> шкале, в большей степени подвержены повышенной утомляемости и раздражительности. У них часто могут наблюдаться внезапные аффективные вспышки, эмоциональный взрыв в случае осознания невыполнимости намеченных планов	более высокие показатели по шкале враждебность.

7. Матюхина О. С. Педагогическая профилактика виртуальных аддикций у подростков старшего возраста в общеобразовательной организации (2020)

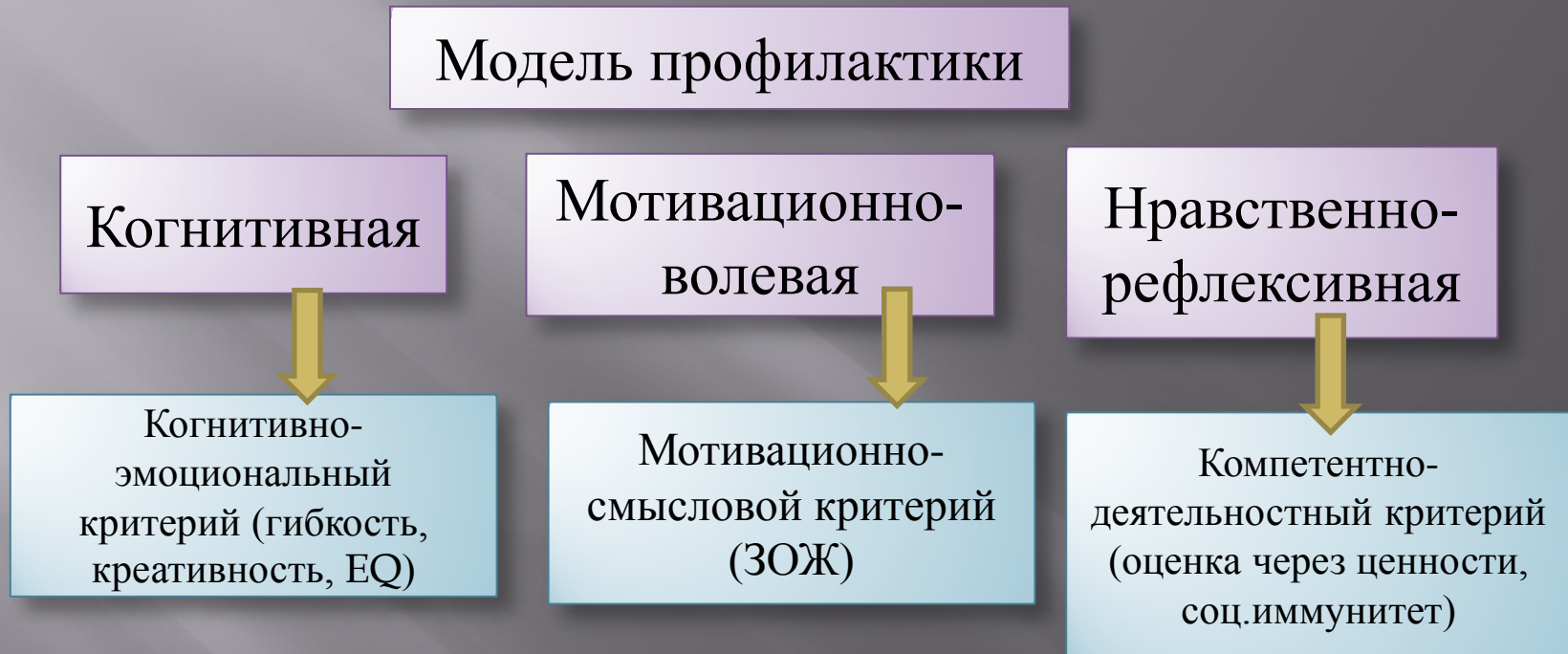
Виртуальная аддикция – один из видов деструктивной поведенческой стратегии

Виртуальные аддикции - состояние, характеризующееся склонностью к поиску эмоциональных запредельных переживаний в виртуальном пространстве и неспособностью проявлять ответственность в реальном мире.

Основные виды виртуальных аддикций:

- игровая зависимость,
- интернет-зависимость,
- зависимость от криминальных IT-технологий,
- хакерство,
- смартфономания,
- селфимания,
- лайкомания.

7. Матюхина О. С. Педагогическая профилактика виртуальных аддикций у подростков старшего возраста в общеобразовательной организации (2020)



Формы профилактической работы: кейс-менеджмент, восстановительная медиация, баскет-метод (имитация ситуаций), панельные дискуссии, дискуссионная пирамида (от слушания к действию), коворкинг, дискуссионный технологический «аквариум» (маленькие группы в большой аудитории), игры-реконструкции, кейс-технологии, web-квесты

8. Корягина Т. М. - Психологические предикторы интернет-зависимости студентов (2019)

Предикторы (прогностические параметры, факторы)

Психофизического
уровня

Нарушение работы НС

Индивидуально-
психологического
уровня

Высокая
чувствительность,
соц.желательность,
снижение объема памяти

Уровня
социальных
установок

Низкая самооценка,
соответствие стандартам,
непродвижение своих
идей, избегание неудач

Методики: - тест Чена; - методика диагностики потребности в поисках ощущений (М. Цукерман); - локус-контроль (Дж.Роттер); - опросник временной перспективы (ZTPI) (Ф. Зимбардо); - опросник «Большая пятерка-2» (BFQ-2) (Е. Н. Осин); -Тест на изучение рабочей памяти TUT; - шкала психологического благополучия (К. Рифф); - опросник эмоциональной эмпатии (А. Мехрабиан, М. Эпштейн); - ценностный опросник Ш. Шварца.

9. Колмогорцева А.А. - Психологические особенности личности как предикторы (2021)

Личность – открытая саморазвивающаяся система

Психологические особенности личности с интернет-зависимостью

Копинг-стратегии

преобладающие копинг-стратегии

Личностные особенности

напряженность, тревожность, импульсивность, низкая рефлексивность, эмоциональная нестабильность

Потенциалы

жизнеспособность

Качественное своеобразие проявлений

внутренняя разобщенность, инфантилизм

Прогностическая значимость

9. Колмогорцева А.А. - Психологические особенности личности как предикторы (2021)



Рисунок 1 – Концептуальная модель прогноза возникновения интернет-зависимости личности