

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
**Кафедра возрастной и социальной психологии**

**ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ  
ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СКЛОННОСТЬЮ К ИНТЕРНЕТ-  
ЗАВИСИМОСТИ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
заочной формы обучения, группы 02061457  
Смуровой Дарьи Геннадьевны

Научный руководитель:  
канд. психол. н., доцент  
Кучерявенко И.А.

**БЕЛГОРОД 2019**

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СКЛОННОСТЬЮ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ .....	8
1.1. Особенности межличностных отношений в подростковом возрасте .....	8
1.2. Склонность к интернет-зависимости в подростковом возрасте .....	17
1.3. Особенности межличностных отношений у подростков с разной склонностью к интернет - зависимости .....	22
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СКЛОННОСТЬЮ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ .....	30
2.1. Организация и методы исследования .....	30
2.2. Анализ результатов исследования .....	32
2.3. Программа по профилактике склонности к интернет-зависимости .....	43
Заключение .....	56
Список использованной литературы .....	59
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления .....	64
Приложение 2. Среднегрупповые значения исследуемых переменных .....	76
Приложение 3. Результаты одновыборочного критерия Колмогорова- Смирнова (проверка на нормальность распределения) .....	78
Приложение 4. Сравнение переменных с помощью непараметрического критерия U-критерия Манна-Уитни .....	79

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы:** подростки, являются наиболее активными интернет-пользователями и как следствие, больше подвержены склонности к интернет-зависимости. Один из основных вопросов профилактики и предотвращения интернет-зависимости, изучение особенностей типов межличностных отношений подростков с разной интенсивностью посещения интернета с целью общения в сети.

Деловые и личные отношения, возникающие в процессе повседневного общения, получили название межличностных отношений.

В психологии сложилось несколько направлений, изучающих межличностные отношения. Фундаментально разрабатывали многие проблемы психологии межличностного взаимодействия отечественные психологи: Г.М. Андреева, Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалёв, В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский, Е.И. Головаха, Л.Я. Гозман, И.Н. Горелов, Е.А. Климов, В.Л. Коломинский, В.Я. Знаков, И.С. Кон, В.Н. Куницына, А.Е. Личко, В.А. Лабунская, А.А. Леонтьев, В.П. Левкович, А.Н. Леонтьев, В.С. Мерлин, В.Н. Мясищев, В.И. Моросанова, В.М. Погольш, В.Н. Панфёров, С.Л. Рубинштейн, А.А. Реан, Е.Т. Соколова, К.Д. Шафранская, А.А. Ухтомский, В.И. Тютюнник, Д.Б. Эльконин, В.В. Юстицкий и др.

Потребность в межличностных отношениях, в обмене информацией, в контактах с другими людьми - одна из основных социальных потребностей личности. Особенно сильно и ярко это проявляется в подростковом возрасте.

У подростка формируются основы нравственности, социальные установки, складываются отношения к себе, к окружающим людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Все эти качества развиваются в процессе общения подростка с людьми. Общение для подростка становится ведущим видом деятельности. Оно играет весьма

существенную роль в становлении и развитии самосознания. Центр физической и духовной жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир, переходит в среду сверстников и взрослых

В нынешнее время внешним миром современного человека, стал персональный компьютеры, а вместе с ними и интернет.

Интернет - это универсальное средство связи между людьми. Он сочетает в себе возможность отправки текста, фотографий, музыки, видео записей по электронной почте, практически соответствующей возможностям обычной почтовой отправки.

Важным элементом общения в online режиме, является анонимность и возможность говорить то, что невозможно при общении в реальной среде и обычной жизни.

Большое преимущество - это общение в режиме реального времени, например: чаты, форумы и социальные сети. Особенностью такого общения является возможность одновременно поддерживать связь сразу с несколькими собеседниками. У интернет пользователей есть возможность выбора единомышленников и тем для беседы.

К сожалению, все эти возможности компьютера имеют обратную сторону в виде стойкой зависимости подростков от компьютера.

Неудовлетворённость подростков деловыми и личными отношениями, несоответствие значимости сфер общения возрастным особенностям подростка - один из самых серьезных факторов, определяющих возникновение социально опасного общения подростка в сети интернет и ведущих к отклонениям в поведении детей. И как следствие формирование склонности к интернет-зависимости.

В современном мире склонность к интернет-зависимости очень распространенная проблема.

**Проблема исследования:** различаются ли и как, типы межличностных отношений подростки с разной склонностью к интернет-зависимости.

**Цель исследования:** выявить особенности типов межличностных отношений у подростков с разной склонностью к интернет-зависимости

**Объект исследования:** межличностные отношения личности

**Предмет исследования:** тип межличностных отношений подростков склонных к интернет-зависимости.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что межличностные отношения подростков склонных к интернет-зависимости будут различаться, а именно: у подростков с низкой склонностью к интернет-зависимости будет преобладать ответственно-великодушный тип межличностных отношений, а у подростков с высоким уровнем склонности к интернет-зависимости будет выражен зависимо-послушный тип межличностных отношений.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретическое изучение проблемы межличностных отношений подростков с разной склонностью к интернет-зависимости.
2. Исследовать особенности межличностных отношений подростков с разной склонностью к интернет-зависимости.
3. Разработать рекомендации по профилактике увеличения склонности подростков к интернет-зависимости.

**Теоретической основой** нашего исследования явились работы по изучению межличностных отношений для формирования личности. Проблема исследовалась в работах В.А. Кан-Калика, Г.М. Андреевой, Л.Г. Дикой, А.А. Бодалёва, Н.Ф.Талызиной, С.А. Шеина и др. В теоретических и экспериментальных исследованиях достаточно широко изучались межличностные отношения в диадных и малых группах (Г.М. Андреева, А.А. Бодалёв, Г.В. Грибанова, Я.Л. Коломинский, Н.И.Гуткина, Н.П. Аникеева, Н.П. Паттурина и В. Шустер и др.). Экспериментально исследовался вопрос о методах анализа межличностных отношений (К.Н. Волков, А.А. Леонтьев С.В. Кондратьева, В.А. Кан-Калик, Х.Й. Лийметс, Р.Х. Шакуров, Р.Л.

Кричевский, И.М. Юсупов и др.).

**Диагностические методики:**

1. Для выявления типа межличностных отношений использовалась методика диагностики типа межличностных отношений (Т.Лири).
2. Для выявления склонности к интернет-зависимости был использован русскоязычный вариант теста (К. Янг, адаптированный В.А. Буровой).

**Методы исследования:** выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами работы.

В исследовании использовались следующие методы:

- организационные (сравнительный);
- эмпирические (опрос);
- Статистическая обработка данных выполнена с помощью пакета программ для статистической обработки данных Statistica 7.0.

Были проведены математические расчеты с помощью следующих статистических методов:

1. Методы дескриптивной статистики включали в себя оценку среднего арифметического и стандартного отклонения.
2. Проверку распределения признаков на соответствие закону нормального распределения проводили с помощью критерия Колмогорова-Смирнова.
3. Для сравнения независимых количественных переменных был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

**Практическая значимость исследования.** Современные

исследования, касающиеся влияния интернет-зависимости на личность подростка в основном делают акцент о влиянии на личностные характеристики человека, а сфера межличностных отношений изучена недостаточно широко. Поэтому необходимо проводить исследования в области межличностных отношений, особенно в подростковый период, когда психика наиболее подвержена заболеваниям и формированию зависимости.

#### **Выборка и база исследования:**

Исследование проводилось в сети интернет. В системе Google Формы. В исследовании приняло участие 100 подростков. из них 58 девушек и 42 юноши. Возраст испытуемых от 13 до 16 лет.

**Структура исследования:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СКЛОННОСТЬЮ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

### **1.1. Особенности межличностных отношений в подростковом возрасте**

Подростковый возраст - один из самых проблемных этапов в становлении личности человека. Он характеризуется рядом специфических особенностей. Это возраст кардинальных преобразований в сфере деятельности, сознания, и системы взаимоотношений.

Происходит процесс преобразования который определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста. От того, как будет складываться межличностные отношения подростков, зависит формирование будущей личности.

Проблема межличностных отношений относится к числу важнейших сфер жизнедеятельности для подростка, т.к. имеет значение для



формирования личности ребенка подросткового возраста. Для социализации человека важен каждый возрастной период. Но всё же подростковый возраст занимает особое место в системе развития личности. Происходит процесс преобразования и определяет все основные особенности личности (28).

Появляются новообразования серьёзно влияющие на взаимоотношения личности. От того, как будет складываться межличностное взаимодействие подростков, с другими людьми, зависит формирование будущей личности. Одно из таких новообразований: интимно-личностное отношение со сверстниками.

Подростковый возраст занимает очень важное место в психологии, социологии и педагогике. Все стороны развития личности подвергаются очень сильной переустановке в психике и системе ценностей. Формируются социальные установки, возникают основы сознательного поведения.

Одна из главных тенденций переходного возраста — пересмотрение и переосмысление подростком общения. С родителями, с учителями и вообще со старшими и ровесниками, более или менее равными по положению.

Взрослые, а также дети младше подростков, исключены в качестве партнёров для общения. Которые не представляют для подростков личной значимости в качестве субъектов общения.

Межличностные отношения всегда определяется системой общественных взаимоотношений, в которую они включены, но поскольку они также постоянно выступает как межиндивидуальная связь и индивидуальная форма деятельности, в структуре и динамике общения невозможно отделить личное от общественного, провести резкую грань между ними (11 с 56).

Через межличностные отношения, подросток плотно проникает в систему общественных отношений.

Педагоги и родители вообще не входят в круг общения подростков данной формы. Этот факт не может не настораживать, так как стихийно

складывающиеся неформальные группы подростков нередко приобретают противоправную направленность, превращаясь в криминальные объединения (36, с. 83).

Для подростков, которые участвуют в социально-ориентированной форме общения, значимыми партнёрами для общения являются сверстники.

Самые распространенные взаимоотношения делятся на два противоположных вида: кооперация и конкуренция. Кроме кооперации и конкуренции говорят также о согласии и конфликте, ассоциации и диссоциации приспособлении и оппозиции и т.д. За всеми этими понятиями очень отчётливо виден принцип выделения различных видов взаимоотношений. В первом случае анализируются такие проявления, которые способствуют организации совместной деятельности, являются «позитивными» с данной точки зрения. Во вторую группу попадают взаимоотношения, так или иначе «расшатывающие» совместную деятельность, представляющие собой определенного рода препятствия для нее.

Кооперация, или кооперативное взаимодействие, обозначает координацию единичных сил участников (упорядочивание, комбинирование, суммирование этих сил). Кооперация - необходимый элемент совместной деятельности, порожденный ее особой природой. Важным показателем «тесноты» кооперативного взаимодействия является включенность в него всех участников процесса.

Что касается другого типа взаимодействия - конкуренции, то здесь чаще всего анализ сконцентрирован в наиболее яркой ее форме, а именно на конфликте, столкновении целей, интересов, позиций, мнений или общении как восприятию людьми друг друга.

Согласно концепции В. Н. Мясищева, что «отношения индивида к людям, как правило, являются одновременно и взаимоотношениями: будучи членами одной группы, участвуя в совместной деятельности люди, так или

иначе, относиться друг к другу: взаимоотношения это чувства, направленные на других людей, морально-интимное поле совместной деятельности» (9,с.31). Ведущим и развивающим аспектом подросткового периода становится межличностное взаимодействие, как поиск близкого друга.

Межличностные отношения - это система определённых установок, стереотипов ожиданий, ориентаций, стереотипов через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Всё это выступают основой формирования социально - психологического климата в отношениях и определяет цели, ценности и организации совместной деятельности. Что особенно важно для подростка. (9,с.25).

Межличностные отношения, относятся к эмоциональной структуре группы, как и все субъективные связи. Главным образом эмоционального и атрибутивного характера. Хотя, безусловно, в них присутствует и когнитивный элемент (9,с.10).

Подчеркивая значение эмоций для начала в человеческих отношениях, нельзя не учитывать рациональный компонент, присутствующий в них, как и в любой человеческой эмоции. И вероятно, одно из оснований, по которому можно классифицировать межличностные отношения, будет степень выраженности в «направленных чувствах» этого рационального компонента: в деловых и оценочных отношениях его доля будет значительно выше чем в личностных по терминологии В.Н. Мясищева - наиболее эмоциональном виде отношений. В реальной жизнедеятельности людей.

В социальной педагогике выделяют два вида межличностного взаимодействия подростков: функционально-ролевое и эмоционально - межличностное (31, с.73).

Функционально-ролевое взаимодействие возникает в сферах познания, предметно-практической и духовно-практической деятельности, организованной игры, спорта и имеет целью их обслуживание. Эмоционально-межличностное взаимодействие возникает в сфере общения и

имеет целью удовлетворение потребности субъектов в эмоциональном контакте.

Фельдштейн Д.И. выделяет три формы межличностного взаимодействия у подростков:

1. Интимно-личностное общение - взаимодействие, основанное на личных симпатиях, - «я» и «ты». Содержанием такого общения выступает соучастие собеседников в проблемах друг друга. Интимно-личностное общение возникает при условии общности ценностей партнеров, а соучастие обеспечивается пониманием мыслей, чувств и намерений друг друга, эмпатией. Высшими формами интимно-личностного общения являются дружба и любовь.

2. Стихийно-групповое общение - взаимодействие, основанное на случайных контактах - «я» и «они». Стихийно-групповой характер общения подростков доминирует в том случае, если не организована общественно-полезная деятельность, подростков. Такой вид общения приводит к появлению разного рода подростковых компаний, неформальных групп. В процессе стихийно-группового общения устойчивый характер приобретают агрессивность, жестокость, повышенная тревожность, замкнутость и т.д.

3. Социально-ориентированное общение - взаимодействие, основанное на совместном выполнении общественно-важных дел - «я» и «общество». Социально-ориентированное общение обслуживает общественные потребности людей и является фактором, способствующим развитию форм общественной жизни групп, коллективов, и т. д. (40, с. 81).

Несмотря на то, что межличностные отношения «являются», актуализируются в общении и в большей своей части в поступках людей, сама реальность их существования значительно шире (13,с.24).

В межличностных отношениях можно выделить 2 составные части. Внешняя часть-выражается в поведенческих аспектах личности, а вторая внутренняя часть, больше чем внешняя, остается скрытой. Соотношение

двух частей - видимой и глубинной - у конкретного человека зависит от степени его открытости и искренности. В некоторых случаях весь богатый арсенал коммуникативных средств личности, а также внешнего поведения может быть направлен не на реализацию, напротив, на маскировку истинного отношения к другому человеку (33,с.74).

Многие психологи пытались дать классификацию межличностных отношений и выделить основные параметры. В.Н. Мясищев вычленил эмоциональные личностные отношения (привязанность, враждебность, чувства симпатии, неприязнь, и наряду с этим любовь и ненависть) и отношения более высокого осознанного уровня - идейные и принципиальные. Было отмечено, что «последние тесно связаны с эмоциональными отношениями, и о необходимости формировать стойкие, соответствующие социальным требованиям отношения, считая, что только в этом случае они будут играть определяющую роль в системе многообразных воздействий при формировании мотивов личности» (8,с.42).

Если компании формируются на базе совместных развлечений, личностные контакты в них, будучи эмоционально значимыми, обычно остаются поверхностно. Качество совместного времяпрепровождения часто оставляют желать лучшего. Некоторые из таких компаний перерастают в антисоциальные.

При любой сложности поведения личности, на любом уровне существует взаимозависимость между: а) информацией о людях и межличностных отношениях; б) коммуникацией и саморегуляцией поступков человека в процессе общения; в) преобразованием внутреннего мира самой личности (11, с. 89).

Любой коллектив многогранен. В нем всегда образуются различные группировки подростков, связанные кругом общих интересов, симпатиями. Очень важно правильно построить межличностные отношения внутри групп и их взаимодействия друг с другом. Если внутригрупповые отношения

строятся на основе стремления к взаимопониманию, сотрудничеству. Это говорит о том, что внутри коллектива формируются правильные межличностные отношения, но если внутри группы враждуют, соперничают из-за раздела «зон влияния», отказываются найти общий язык, то тут есть над чем поработать классному руководителю, психологу, социальному педагогу.

Потребность в общении со сверстниками, которых не заменят родители, возникает у детей очень рано и с возрастом только усиливается. Уже в дошкольном возрасте отсутствие общества сверстников отрицательно сказывается на развитии коммуникативных способностей и самосознании ребенка. Поведение же подростков по своей сути является коллективно-групповым где и закладывается основа межличностных отношений.

В первую очередь, общение сверстников-это важный информационный канал; по которому подростки узнают большую часть того, что им необходимо. Т. е. вещи которые им, по тем или иным причинам не сообщают взрослые. Например: большая часть информации по вопросам пола подросток получает от сверстников, поэтому их отсутствие может задержать его психосексуальное развитие или придать ему нездоровый характер.

Во-вторую очередь, это вид межличностных отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умения подчиняться коллективной инициативе и в то же время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными. Вне общества сверстников, где взаимодействия строятся принципиально на равных началах и статус надо заслужить и уметь поддерживать, ребенок не может вырабатывать необходимых взрослому коммуникативных качеств, соревновательность групповых взаимоотношений, которой нет в отношениях с родителями, также служит ценной жизненной школой.

В-третью очередь, это специфический вид эмоционального контакта.

Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости.

Кроме уединения и умиротворённого спокойствия и уединения существует у подростков часто наблюдается мучительное и напряженное одиночество - тоска, субъективное состояние душевной и духовной изоляции, непонятности, чувство неудовлетворенной потребности в межличностных отношениях, человеческой близости.

Чувство одиночества, связанное с возрастными трудностями становления личности, порождает у подростков сильнейшую жажду общения и группирования со сверстниками, в обществе которых они находят понимание и близость. Или надеются найти то, в чем им отказывают взрослые: спонтанность, эмоциональное тепло, спасение от скуки и признание собственной значимости.

Напряженная потребность в общении и аффиляции превращается у многих ребят в непобедимое стадное чувство: они не могут не только дня, но часа пробыть вне своей, а если своей нет - какой угодно компании. Особенно сильна такая потребность у мальчиков (9, с. 38).

При сходстве внешних контуров социального поведения глубинные мотивы, скрывающиеся за юношеской потребностью в аффиляции, индивидуальны и многообразны. Один ищет в обществе сверстников подкрепления самоуважения, признания своей человеческой ценности. Другому важно чувство эмоциональной сопричастности, слитности с группой. Третий черпает недостающую информацию и коммуникативные навыки. Четвертый удовлетворяет потребность властвовать, командовать другими. Большей частью эти мотивы и переплетения не осознаются.

Типичная черта межличностных отношений подростковых групп - чрезвычайно высокая конформность их членов. Яростно отстаивая свою

независимость от родителей и педагогов, подростки зачастую абсолютно некритично относятся к мнениям собственной группы и ее лидеров, зачастую мнимых.

Следует отметить, что коммуникативные черты и стиль общения юношей и девушек весьма не одинаковы. Это касается и уровня общительности и характера аффиляции (21).

На первый взгляд, мальчики во всех возрастах общительнее девочек. С самого раннего возраста они активнее девочек вступают в контакт с другими детьми, затевают совместные игры и т.д. чувство принадлежности к группе сверстников для мужчин всех возрастов значительно важнее, чем для женщин.

Однако различия между полами в уровне общительности не столько количественные, сколько качественные. Содержание совместной деятельности и собственный успех означает для мальчиков больше, чем наличие симпатии к другим участникам игры.

С ранних возрастов мальчики тяготеют к более экстенсивному, а девочки - к интенсивному общению. Разные способы социализации мальчиков и девочек, существующие во всех человеческих обществах, с одной стороны - создают и воспроизводят психологические половые различия. Причем речь идет не просто о количественных различиях в степени общительности мальчиков и девочек, но о качественных различиях в структуре и содержании их межличностных отношений и жизнедеятельности (25).

Подростковые группы удовлетворяют потребность в свободном, нерегламентированном кем либо общении. Свободное общение - не просто способ проведения досуга, а средство самовыражения, установления новых человеческих контактов, из которых постепенно выделяется и образуется что-то интимное, исключительное, личное, свое.

Разные формы и места общения не только сменяют друг друга, но и



сосуществуют, отвечая разным психологическим потребностям.

Разные виды общения могут существовать, выполняя разные функции, их удельный вес и значимость с возрастом меняется. Меняются и привилегированные места встреч. У подростков это чаще всего двор или своя улица.

Юношеские группы и их соперничество - всеобщий факт человеческой истории. Явление это многоуровневое. Самый глубинный, универсальный его пласт - противопоставление. «Мы» и «Они» по территориальному принципу - существуют практически везде. Однако ослабление влияния семьи, особенно отцовского начала, повышает степень идентификации мальчика-подростка и группой, создавая так называемый «эффект стаи».

Взаимоотношения с другими людьми и важны, и актуальны для человека любого возраста. Но для подростков особенно значимо предоставляется их роль для установления межличностных контактов - юношей и девушек 13-17 лет, которые как раз в этом возрасте осваивают во взаимодействии со сверстниками сложный мир человеческих связей, постигают сущность собственного «Я» в соответствии с «зеркальным» эффектом и одновременно удовлетворяют потребности в человеческих связях, самоутверждении, в привязанности, в самосознании, а также в системе ориентаций и объекте поклонения. Именно поэтому исследование возникающих межличностных отношений подростков является одной из актуальных тем в современной психологии отношений.

### **1.2. Склонность к интернет-зависимости в подростковом возрасте**

Интернет-пространство не стоит на месте, а активно развивается и ежегодно в сеть интернет попадает много новых пользователей, чаще всего ими становятся подростки. Современный подросток уже не может представить свою жизнь без интернета. Однако для каждого из

пользователей интернет играет свою субъективную роль.

Если проанализировать мотивы, которые чаще всего заставляют подростков тратить значимую часть своего времени на интернет, можно сделать вывод, что для большинства пользователей, интернет чаще всего выступает в качестве:

- общения. Кто-то часами, без отрыва проводит время в социальных сетях, в поисках интересных людей, одноклассников, единомышленников или просто собеседников. Кому-то больше по душе общение на форумах и чатах, при помощи Skype или ICQ. Кто-то ищет свою половинку на сайтах знакомств. И самое главное – это то, что благодаря интернету можно без проблем общаться друг с другом, где бы собеседники не находились;

- развлечения. Тоже достаточно распространённый мотив. Просмотр фильмов, музыка, игры, проходить опросы можно не выходя из режима онлайн.

- самообразования. Интернет, является большим, лучшим и оптимальным источником информации. Многие используют его для пополнения своих знаний и расширения кругозора в тех или иных сферах: читают книги, полезные статьи, записываются на дистанционные тренинги и онлайн курсы, просматривают видеоуроки, изучают языки;

- способности к творчеству, саморазвитию, личностному росту. Интернет - это своеобразная площадкой для развития творческих способностей. Для того чтобы в этом убедиться достаточно посмотреть содержание рукодельного блога или сайта кулинарии, как тут же возникает желание все это попробовать. Ведь если получилось у кого то смогу и я. Многие пользователи раскрыли в себе таланты именно благодаря интернету;

- сайты для покупок и совершения сделок. Теперь стало возможным, не выходя из дома, может купить или продать любой товар или вещь. Через интернет можно совершать различные денежные операции онлайн покупки;

- средства заработка. Благодаря интернету можно заработать! Так,

многие люди открывают интернет-магазины, заводят сайты или блоги, многие создают YouTube-каналы. Новички могут начать с фриланса: заниматься веб-дизайном и программированием, наполнять сайты контентом, придумывать слоганы, продавать фотографии.

Все эти весьма безобидные занятия незаметно вовлекают подростка в сеть, в следствии чего и возникает склонность к интернет-зависимости.

Феномен склонности к интернет-зависимости можно определить как «нехимическую зависимость от пользования Интернетом» (41). Однако, Интернет-зависимость, в некоторых психологических словарях определяется как, психическое расстройство, характеризующееся навязчивым желанием подключиться к интернету, а также болезненная неспособность отказаться от него (13).

Наиболее исчерпывающее и полное описание характеристик поведенческой деятельности, свойственных явлению Интернет-зависимости, можно обнаружить в работах Войскунского А.Е. Так, отмечается: (17)

- активное нежелание и неспособность отвлечься даже на короткое время от работы в интернете, а уж тем более прекратить работу;
- раздражение и досада, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые мысли об интернете в такие периоды;
- желание проводить в интернете большое количество времени и неспособность его контролировать;
- желание тратить на интернет большое количество денежных средств, не останавливаясь перед расходом припасенных для других целей накоплений и сбережений;
- готовность обманывать друзей и членов семьи, преуменьшая частоту и длительность работы в интернет-пространстве;
- склонность и способность забывать при работе в Интернете об учебных и домашних делах, или служебных обязанностях, важных деловых и личных встречах, пренебрегая карьерой или занятиями;

- стремление и способность освободиться на время работы в Интернет-пространстве от ранее возникнувших чувств беспомощности или вины, от депрессии или состояний беспокойства и тревоги, обретение ощущения психоэмоционального подъема и своеобразной эйфории;

- неспособность адекватно принимать критику подобного образа жизни от близких, друзей или начальства;

- готовность мириться с потерей друзей, разрушением семьи и круга общения из-за поглощенности работой в Интернет-пространстве;

- игнорирование собственного здоровья и, зачастую, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в Интернете в ночное время;

- сокращение физической активности, пренебрежение личной гигиеной из-за паталогического желания проводить огромное количество времени в Интернет-пространстве;

- частое «забывание» о еде, нарушение пищевого поведения;

- злоупотребление тонизирующими напитками;

- просматривание, подбор и изучение специальной литературы о новинках Интернета, обсуждение их с окружающими (13).

К. Янг из Питсбургского университета. Являющаяся авторитетом в данной области определила пять основных категорий этой зависимости:

1. Киберсексуальная. Зависимость от киберпорнографии или от интерактивных комнат общения для «взрослых».

2. Киберотношения. Зависимость от дружеских взаимоотношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных конференциях и играх, которая заменяет семью и реальных друзей.

3. Безмерная сетевая вовлеченность. Она включает в себя тягу к азартным сетевым играм, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сетевую площадку.

4. Информационная перегрузка. Безмерная вовлеченность в посещение

вебсайтов и поиск по базам данных.

5. Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в программировании или в компьютерных играх, в основном среди детей подросткового возраста (43).

К.Янг полагает, что симптомами, характерными для интернет-зависимости будут: увеличивающаяся тревога при нахождении в реальном мире; длительное время, проводимое в сети; ложь или скрывание количества времени, проведенного в киберпространстве или же вялая активность в реальном мире; повторные попытки уменьшить использование интернета, часто оканчивающиеся неудачей; изменение эмоционального состояния посредством использования сети. Данные проявления зачастую ведут к депрессии, социальной изоляции, распаду семейных взаимоотношений, неудачам в учебе, материальному неблагополучию и к потере работы (41).

Среди общих черт компьютерной зависимости М. Орзак выделила следующие психологические и физические симптомы.

Психологические симптомы:

1. эйфория или хорошее самочувствие за компьютером;
2. депрессия, ощущение пустоты, раздражения не за компьютером;
3. невозможность контролировать время работы за компьютером;
4. резкое увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
5. игнорирование семьи и друзей;
6. ложь членам семьи или работодателям о своей зависимости;
7. проблемы с учебой или работой.

Физические симптомы:

1. синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с продолжительным перенапряжением мышц);
2. ощущение боли в спине;
3. ощущение сухости в глазах;
4. частые головные боли;

5. нарушение пищевого поведения;
6. пренебрежение личной гигиеной;
7. расстройства сна, изменение режима сна (41).

Если сравнивать интернет-зависимость с другими видами зависимостей, то можно выявить достаточное большое количество схожих черт в его проявлении. Так, многие исследователи сошлись в одном; не интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости. Ряд авторов полагает, что существует так называемый зависимый тип личности и люди, имеющие такие черты, попадают в группу риска (41).

К таким чертам относятся: несамостоятельность, неспособность отказать, из-за страха быть отвергнутым, чрезмерная ранимость, безответственность. Все это определяет пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения. И к такому типу личности относится подросток.

Таким образом, на сегодняшний день еще не устоялось единого определения к данному явлению. В научной литературе так же используются такие определения, как «зависимость от интернета», или «интернет-аддикция», а также «патологическое/избыточное применение интернета». При разнообразном обилии всевозможных наименований многие специалисты и ученые солидарны в определении поведенческих характеристик, которые могли бы быть причислены к данному синдрому явлению.

Создание виртуальных образов, зачастую очень далеких от реального образа, является компенсаторным механизмом, обуславливающим выраженную интернет-зависимость. Наиболее сильным провоцирующим фактором в данном случае является набор свойств интернет как средства коммуникации. Анонимность и невозможность проверки предоставленной

информации о человеке, даёт возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и полностью вымышленных черт характера и любых других особенностей личности. Тем самым стимулирует развитие у подростков интернет-зависимости.

### **1.3. Особенности межличностных отношений у подростков с разной склонностью к интернет - зависимости**

В межличностных отношениях подростков существует ряд особых трудностей, с которыми приходится сталкиваться в процессе самих отношений и взаимодействия. Под этим подразумеваются весьма устойчивые трудности во взаимодействии, они могут быть самые разные и сопровождаются как правило, чувством психологического дискомфорта и сложными переживаниями. К их числу относятся аутистичность, острое чувство одиночества, отчужденность, необщительность.

В трудностях межличностных отношений следует выделить сугубо психологический и коммуникативный аспекты. Психологический аспект трудностей и помех для общения подростков связан в первую очередь с личностными факторами, мотивационно-содержательной стороной общения и включает в себя, с одной стороны, отчужденность и аутистичность, а с другой - избыточность, бессодержательность общения. Коммуникативный аспект заключается в неумении устанавливать контакты, в психологическом барьере в виде нежелания для его установления. Если первое связано с коммуникативной компетентностью, навыками и умениями, которым можно научиться и корректировать, то второе вытекает из особенностей личности самого подростка и труднее поддается коррекции.

В.Н. Кунициной предложена общая классификация трудностей межличностного неформального взаимодействия по их причинной обусловленности и содержательно-функциональным характеристикам.

Можно выделить две группы трудностей:

- субъективно переживаемые, не всегда проявляющиеся в конкретном социальном взаимодействии и не очевидные для партнера;
- «объективные», то есть обнаруживающие себя в условиях непосредственных контактов и снижающие успешность общения и удовлетворенность его протеканием.

К субъективно переживаемым трудностям относятся неуверенность в себе, социальная робость, застенчивость, неумение установить психологический контакт. Неуверенность в себе заключается в низкой оценке своих способностей к принятию решений в сложных ситуациях, контролю собственных действий и их результатов. (38)

Интернет-зависимость также может вызываться психопатологией: К. Янг установила, что различная степень депрессии коррелирует с Интернет-зависимостью. Депрессивные личности, которые больше других испытывают страх отвержения и больше других нуждаются в социальной поддержке, пользуются Интернет, чтобы преодолеть трудности межличностного взаимодействия в реальности (43).

Современные компьютерные технологии создают условия для более раннего по сравнению со сверстниками включения подростка в социальную деятельность. Компьютер — это современное орудие труда и производства, которым уже свободно владеет подросток. С помощью интернета подросток может участвовать в культурной, экономической, политической, научной и др. сферах жизни современного общества. В данной деятельности у него формируются свойства человека - деятеля, что даёт ему ощущение принадлежности к чему то большему. Это связано с очень высоким уровнем процессов моделирования, целеполагания, планирования и контроля при «переводе» практической задачи на язык компьютерных технологий. Все это способствует более раннему овладению социальными видами деятельности подростками, активно включенными в деятельность с использованием



интернета.

Чрезмерное пребывание в интернете в ущерб остальной деятельности, трудности в установлении и поддержании межличностных отношений из-за особенностей мировосприятия и взаимодействия, приводят к упрощению системы отношений «человек - человек» у подростков, активно включенных в деятельность с помощью сети интернет. В личностном развитии таких подростков преобладают характеристики человека-деятели и плохо развиты свойства человека-субъекта социальных взаимодействий, в частности, навыки интимно-личностного взаимодействия, опирающегося на аффективную сферу (42).

В реальном взаимодействии со сверстниками у подростка всегда есть опасение о возможности несовпадения идеального «Я» представляемого обществу с реальным «Я». Подросток оказывается пленником обстоятельств в которых может возникнуть ситуация, резко проявляющая несоответствие между реальными и создаваемыми для компании сверстников качествами. Это неприятное обстоятельство практически исключено при взаимодействии подростков в сети интернет. В большинстве случаев общение в пределах интернет сети не предполагает в дальнейшем отношений в реальной жизни, что предоставляет подросткам полную свободу действий.

Интернет общение позволяет подростку в создавать образ своей мечты и жить жизнью этих образов, столь желанных, но зачастую так не похожих на реальную жизнь.

Существует «группа риска» среди подростков, которые склонны к формированию интернет-зависимости. Они по своей натуре интроверты, мало общительны или вовсе не имеют коммуникативных навыков, умны. Их легко можно выделить из толпы по поведению: они погружены в себя, фантазёры, держатся в стороне от одноклассников, иногда не успевают по предметам.

Риск формирования интернет-зависимости, по предположению С. Э.

Давтяна - зависит как от патологических особенностей личности (шизоидные, неустойчивые, сензитивные и др. черты), так и от средовых психотравмирующих факторов. При этом - наряду с многочисленными позитивными прогнозами - едва ли не наибольшее внимание общества вызывают потенциально негативные аспекты применения информационных технологий (ИТ), в особенности детьми и подростками (25).

Среди завсегдатых компьютерных клубов и интернет кафе, которыми в основном являются игроки, нередко встречаются так называемые проблематичные подростки: не нашедшие места среди сверстников, по каким-то причинам «нелюбимые», растущие в сложной семейной обстановке, а кроме того, вполне вероятно, характеризующиеся отставанием психического развития, акцентуациями характера и т.п. Эти подростки, вне всякого сомнения, нуждаются в помощи психолога.

Различные исследования показывают, что среди интернет-зависимых отмечается более высокий уровень аффективных с преобладанием депрессии и обсессивно-компульсивных расстройств (43, с. 88), а также маскированной депрессии в рамках малопрогрессирующей шизофрении (29, с.59).

В своей работе «Интернет-аддикция у детей: гендерные проблемы» Л. И. Щербич делает вывод о том, что наиболее для детей-аддиктов характерны излишняя раздражительность, вспыльчивость, эмоциональная неустойчивость. Врачи считают, что постоянная игра на компьютере негативно сказывается на физическом и интеллектуальном развитии детей, вызывает депрессии и психические расстройства (42).

Для подростков с интернет-зависимостью характерны те же психические проявления, что и для взрослых, но только протекают они с еще большей интенсивностью. Так же как и для взрослых, для подростков характерны проблемы с общением, ощущение одиночества и низкая самооценка. Следует отметить, что на западе детская компьютерная зависимость по своим масштабам уже приравнивается к алкоголизму и

наркомании. Для детей-аддиктов характерны излишняя раздражительность, вспыльчивость, эмоциональная неустойчивость.

Эмоциональные отношения с людьми при аддиктивном поведении постепенно все больше нарушаются. Это выражается в уменьшении общительности, в уходе от реальности, в нарастающей изоляции от других людей. Н. В. Чудова (41,с.101) приводит следующий список черт Интернет-аддикта: сложности в принятии своего физического «Я», низкая самооценка, сложности в непосредственном общении (замкнутость).

Итак, общаясь с другими людьми, подросток усваивает общечеловеческий опыт, исторически сложившиеся социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности, а так же формируется как личность. Но одна из самых главных функций общения - это, функция организации и поддержания межличностных отношений. Она служит интересам налаживания и сохранения достаточно устойчивых и продуктивных связей, контактов и взаимоотношений между людьми в интересах их совместной деятельности. В подростковом возрасте общение занимает одно из главных мест в жизни.

Через общение подростки узнают многие необходимые вещи, которые им по различным причинам им не сообщают другие. Психология общения в подростковом возрасте строится на основе противоречивого переплетения двух потребностей: обособлении (приватизации) и аффилиации. Обособление чаще всего проявляется в эмансипации от контроля старших. Однако оно действует и в отношениях со сверстниками.

Однако кроме спокойного, умиротворенного уединения существует мучительное и напряженное одиночество и тоска. Чувство одиночества и неопределённости, связанное с особенностями возраста и трудностями становления личности, влекут за собой неутолимую жажду общения у подростков и группирования со сверстниками, в компании которых они находят или надеются найти то, в чем им отказывают родители и другие

взрослые: спонтанность, эмоциональное тепло, спасение от скуки и признание собственной значимости.

Напряженная потребность в общении и аффиляции превращается у многих в непобедимое стадное чувство: они не могут не только дня, но и часа пробыть вне своей компании, а если своей у них нет, то они ищут какую угодно компанию и зачастую находят её на форумах и в чатах.

Разрушительный характер интернет-зависимости заключается в том, что реализация потребности в общении из средства постепенно превращается в цель.

Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимы всем, но в случае подростков склонных к интернет-зависимости оно становится стилем жизни, в процессе которого подросток оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности.

Интернет поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что подросток оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми в реальной жизни, увлекаться, расслабляться, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже более близким людям.

В целом изучая работы и научные труды различных авторов и ученых, мы увидели, что у подростков склонных к интернет - зависимости наблюдается высокий уровень депрессии и тревожности, они вспыльчивы и раздражительны, но что самое у них явно выражены проблемы с общением. Что и влечёт их в интернет, где можно так ловко и так эффективно скрыться от реальности.

Межличностные отношения подростков, вслед за субъективными связями, главным образом эмоционального характера, относятся к эмоциональной структуре группы, хотя, безусловно, в них присутствует и

когнитивный элемент. Они возникают в результате обобщения ситуативных эмоциональных реакций членов группы на лично значимые для них проявления со сторон сверстников или под давлением общественного мнения группы. Имеются указания на динамический характер межличностных отношений, на их модификацию под влиянием меняющихся ценностных ориентаций, как отдельных личностей, так и группы, на постоянные их эмоциональные всплески и спады.

Согласно концепции В.Н.Мясищева, теорий Я.Л. Коломинского, А.А. Бодалева, Н.Н .Обозова, А.В .Петровского, В.В. Шпалинского о критериях коллектива, понятии референтности, можно сделать вывод, что общение становится ведущим видом деятельности в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте осваиваются нормы социального поведения, нормы морали. Д.И. Фельдштейн выделяет три формы общения подростков: интимно-личностную, стихийно-групповую, социально-ориентированную. Л.А. Поварницына выделяет пять групп трудностей общения.

Общение подростка во многом обуславливается изменчивостью его настроения. Характерными для подросткового возраста являются имитации чьего-либо поведения, особенно значимых взрослых, поэтому особенно важно учитывать стили и типы родительского взаимодействия с подростком в семье.

В подростковом возрасте межличностные отношения приобретает особенную значимость, и чувства принадлежности к группе, ощущение «мы» и собственной значимости для коллектива. В подростковом возрасте складываются две разные по своему значению для психического развития системы взаимоотношений: одна - со взрослыми, другая со сверстниками. Обе продолжают формироваться. Выполняя одну и ту же общую социализирующую роль, эти две системы взаимоотношений нередко входят в противоречие друг с другом по содержанию и по регулирующим их нормам.

Для развития и реализации общения значимым средством общения

является интернет. Однако, очень часто подростки не умеют правильно выстраивать межличностные отношения, испытывают трудности в общении и поиске друга.

В связи с этим важным являются: формирование навыков эффективных способов общения; развитие умения слушать и понимать собеседника; развитие рефлексивных способностей. Межличностные отношений является групповой формой взаимодействия подростков. Очень важно научить подростка правильно выстраивать эти отношения.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СКЛОННОСТЬЮ К ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ**

### **2.1. Организация и методы исследования.**

**Целью эмпирического исследования явилось:** выявить особенности межличностных отношений у подростков с разной склонностью к интернет-зависимости.

#### **Задачи исследования:**

- 1) Выявить уровень склонности к интернет-зависимости у детей подросткового возраста.
- 2) Определить различия в типах межличностных отношений у подростков с разным уровнем склонности к интернет-зависимости;
- 3) Разработать рекомендации по профилактике склонности подростков к интернет-зависимости для родителей.

#### **Диагностические методики:**

- 1) Методика диагностики межличностных отношений Т.Лири
- 2) Для выявления интернет-зависимости был использован русскоязычный вариант теста К. Янг, адаптированный В.А. Буровой.(методики приведены в приложении 1.).

#### **База исследования:**

Исследование проводилось в сети интернет. В системе Google Формы. В исследовании приняло участие 100 подростков. из них 58 девушек и 42 юноши. Возраст испытуемых от 13 до 16 лет.

#### **Описание используемых методик**

- 1) Методика Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и

предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. (Приложение 1).

Максимальная оценка уровня 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

- 0-4 балла — низкая
- адаптивное поведение
- 5-8 баллов — умеренная
- 9-12 баллов — высокая
- экстремальное поведение до патологии
- 13-16 баллов — экстремальная

Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, «социальное «Я», «реальное «Я», мои «партнеры» и т. д.

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

В результате производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью специального «ключа» к опроснику. Полученные баллы переносятся на дискограмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль.

## 2) Тест на определение интернет - зависимости (Кимберли Янг).

Для диагностики определение уровня владения склонности к интернет-зависимости был использован тест Кимберли Янг, адаптированный В.А. Буровой.

Тест содержит 40 вопросов со следующими вариантами ответов:



никогда (1 балл), редко (2 балла), регулярно (3 балла), часто (4 балла), постоянно (5 баллов). По набранной сумме баллов возможны следующие варианты результатов:

- от 0-49 баллов соответствуют уровню обычного пользователя интернета, который умеет себя контролировать.
- сумма баллов от 50 до 64 говорит о наличии некоторых проблем, связанных с чрезмерным увлечением интернетом. И соответствует низкому уровню склонности к интернет-зависимости.
- сумма баллов от 65 до 79 средний уровень склонности к интернет-зависимости
- при сумме баллов 80-100 можно предположить наличие значительных проблем в связи с использованием сети интернет, разрешение которых возможно с помощью специалиста. Это высокий уровень склонности к интернет-зависимости.

Статистическая обработка данных проводилась на основе пакета программ для статистической обработки данных Statistica 7.0. Основа математических расчетов с помощью следующих статистических методов:

4. Методы дескриптивной статистики включали в себя оценку среднего арифметического и стандартного отклонения.
5. Проверку распределения признаков на соответствие закону нормального распределения проводили с помощью критерия Колмогорова-Смирнова.
6. Для сравнения независимых количественных переменных был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования**

Исследование склонности авант к интернет-зависимости у подростков.

При анализе результатов тестирования на склонность к интернет-зависимости, участники исследования были распределены на группы в зависимости от количества набранных баллов.

Исследование уровня бытия склонности к интернет-зависимости подростков имеющихся по методике К. Янг путем показывает, что до 49 баллов интернет не оказал влияния на пользователя. При сумме баллов может 50–64 склонность к интернет-зависимости считается незначительной. И соответствует низкому уровню склонности к интернет-зависимости. При сумме баллов 65-79 склонность средне выражена. Стоит влечениями учитывать серьезное кибербуллинга влияние сети многие на жизнь подростка если постоянную сумма баллов 80 и выше, то испытуемый имеет высокую склонность к интернет-зависимости и ему установления необходима помощь проверки психолога.

Эти результаты отражены в таблице (табл. 2.2.1.).

Таблица 2.2.1.

Распределение подростков по уровню склонности к интернет – зависимости.

	1-я группа. Обычный пользователь	2-я группа. Низкий уровень склонности к интернет- зависимости	3-я группа. Средний уровень склонности к интернет- зависимости	4-я группа. Высокий уровень склонности к интернет- зависимости
Баллы	20-49	50-64	65-79	80-100
Количество подростков %	2,00%	29,00%	19,00%	50,00%

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что:

- подростки не имеющие интернет-зависимости (общий балл от 20 до 49). Данную группу составили 2 человека — 2,00%. Таким пользователям избегания не о чем переживать. Это самые обычные интернет пользователи.
- подростки с низким уровнем склонности к интернет-зависимости (общий балл от 50 до 64). Данную группу составили 29 подростков (29% от общей выборки). Эти подростки являются обычными пользователями, хотя иногда чрезмерно увлекаются интернетом.
- Средний уровень склонности к интернет-зависимости (общий балл от 50 до 79). Данную группу составили 19 подростков (19% от общей выборки). Имеют более выраженную склонность к интернет-зависимости. Им необходима профилактика.
- Подростки, у которых выражен высокий уровень склонности к интернет-зависимости (общий балл от 80 до 100). Данную группу составили 50 подростков. (50% от общей выборки). Данным пользователям необходима помощь психолога. Им следует осознать гипотеза влияние виртуальной феномен жизни на их настоящую субъективное реальную жизнь постепенное и заняться теми утверждает проблемами, которые развитию напрямую связаны указывает с использованием интернета.

Однако, для того, чтобы доказать выдвинутую гипотезу о существовании различий между подростками с низким, средним и высоким уровнем склонности к интернет-зависимости по типу межличностных отношений, проведём анализ исследования особенностей межличностных отношений у подростков с разным уровнем выраженности интернет-зависимости.

Для диагностики представлений субъекта о себе использовалась методика диагностики Т. Лири. Среднегрупповые значения по всем

методикам представлены в Приложении 2.

Визуальное представление оценок межличностных отношений интернет-зависимых респондентов, диагностированных по методике Т.Лири, показано на рис. 2.2.1.

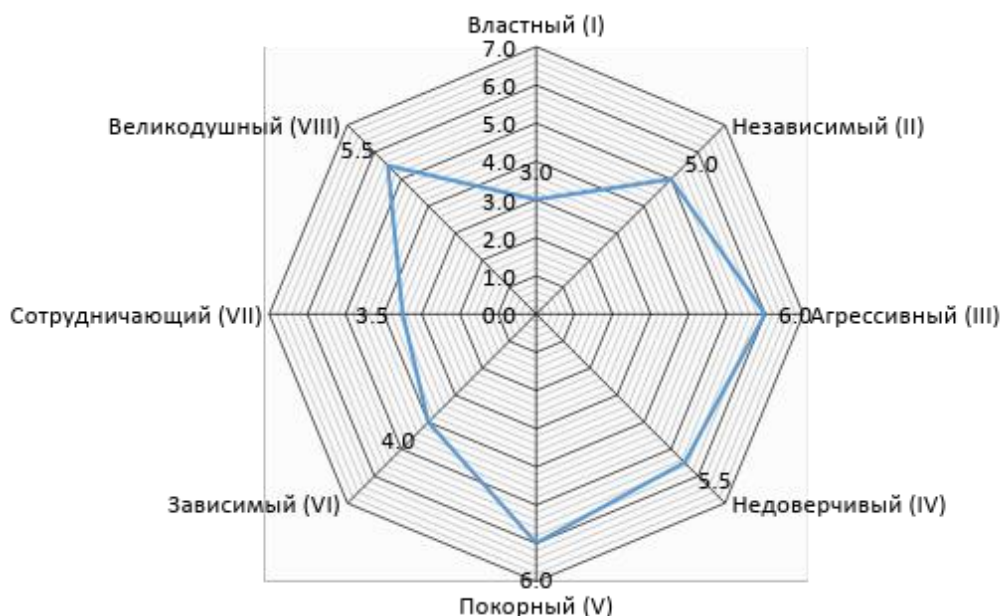


Рис. 2.2.1. Выраженность показателей межличностных отношений подростков, обычных пользователей интернета

Данные результаты указывают на то, что у обычных пользователей интернета в среднем наблюдается адаптивное поведение по всем шкалам: «Властный» ( $3,0 \pm 4,2$ ), «Независимый» ( $5 \pm 1,4$ ), «Агрессивный» ( $6,0 \pm 0,0$ ), «Недоверчивый» ( $5,5 \pm 2,1$ ), «Покорный» ( $6,0 \pm 1,4$ ), «Зависимый» ( $4,0 \pm 1,4$ ), «Сотрудничающий» ( $3,5 \pm 0,7$ ), «Великодушный» ( $5,5 \pm 3,5$ ).

Таким образом, у обычных пользователей интернета наблюдается уверенность в себе, умение быть хорошим наставником и организатором, свойства руководителя, уверенное, независимое межличностное взаимодействие, искренность, непосредственность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели, реалистичность базы суждений и поступков, скептицизм и неконформность, скромность, застенчивость, склонность брать на себя чужие обязанности, потребность в помощи и

доверии со стороны окружающих, в их признании, стремление к тесному сотрудничеству с референтной группой, к дружелюбным отношениям с окружающими, выраженная готовность помогать окружающим, развитое чувство ответственности.

Далее были рассмотрены особенности межличностных отношений у подростков с низким уровнем склонности к интернет-зависимости. Показано на рис. 2.2.2.

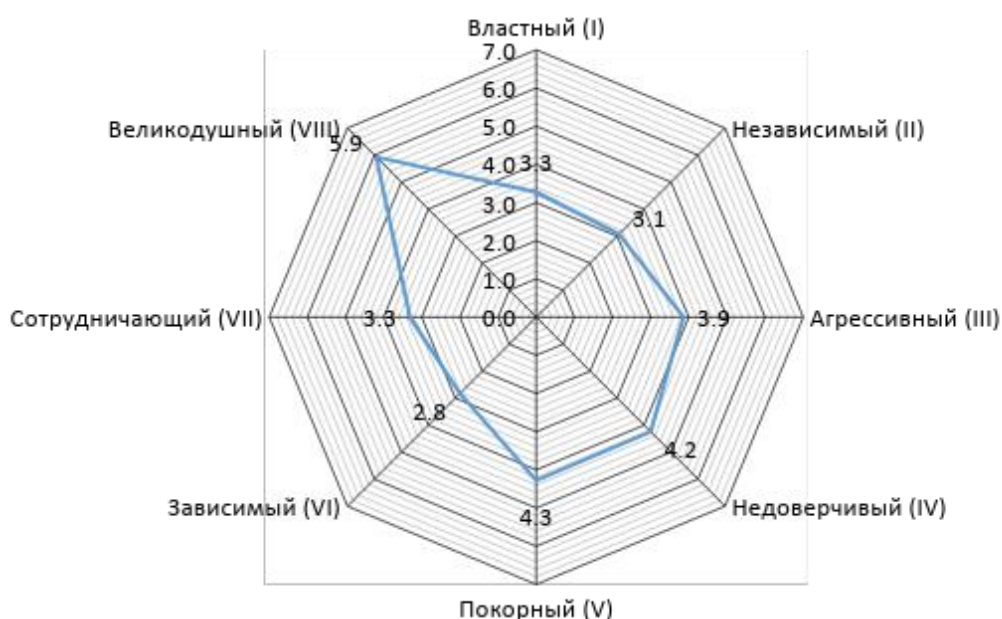


Рис. 2.2.2. Выраженность показателей межличностных отношений у подростков с низким уровнем склонности к интернет-зависимости

Данные результаты указывают на то, что у подростков с низким уровнем склонности к интернет-зависимости в среднем наблюдается адаптивное поведение по всем шкалам: «Властный» ( $3,3 \pm 3,1$ ), «Независимый» ( $3,1 \pm 2,0$ ), «Агрессивный» ( $3,9 \pm 2,7$ ), «Недоверчивый» ( $4,2 \pm 2,9$ ), «Покорный» ( $4,3 \pm 2,8$ ), «Зависимый» ( $2,8 \pm 2,6$ ), «Сотрудничающий» ( $3,3 \pm 2,3$ ), «Великодушный» ( $5,9 \pm 2,6$ ).

У респондентов с низким уровнем склонности к интернет-зависимости также, как и у обычных пользователей интернета наблюдается уверенность в себе, умение быть хорошим наставником и организатором, свойства

руководителя, уверенное, независимое межличностное взаимодействие, искренность, непосредственность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели, реалистичность базы суждений и поступков, скептицизм и неконформность, скромность, застенчивость, склонность брать на себя чужие обязанности, потребность в помощи и доверии со стороны окружающих, в их признании, стремление к тесному сотрудничеству с референтной группой, к дружелюбным отношениям с окружающими, выраженная готовность помогать окружающим, развитое чувство ответственности.

Далее были рассмотрены особенности межличностных отношений подростков со средним уровнем склонности к интернет-зависимости. Показано на рис. 2.2.3.

Рис. 2.2.3. Выраженность показателей межличностных отношений у подростков со средним уровнем склонности к интернет-зависимости

Данные результаты указывают на то, что у подростков со средней степенью склонности к интернет-зависимости в среднем наблюдается адаптивное поведение по всем шкалам: «Властный» ( $4,0 \pm 2,7$ ), «Независимый» ( $4,2 \pm 1,8$ ), «Агрессивный» ( $5,5 \pm 2,0$ ), «Недоверчивый» ( $6,9 \pm 3,2$ ), «Покорный» ( $5,5 \pm 2,9$ ), «Зависимый» ( $3,7 \pm 1,8$ ), «Сотрудничающий» ( $3,3 \pm 1,8$ ), «Великодушный» ( $4,1 \pm 2,6$ ).

Далее были рассмотрены особенности межличностного поведения у подростков с высоко выраженным уровнем склонности к интернет-зависимости. Показано на рис. 2.2.4.

Рис. 2.2.4. Выраженность показателей межличностных отношений у подростков с высоким уровнем склонности к интернет-зависимости

Данные результаты указывают на то, что у подростков с высокой степенью склонности к интернет-зависимости в среднем наблюдается адаптивное поведение по всем шкалам: «Властный» ( $4,8 \pm 4,2$ ), «Независимый» ( $4 \pm 2,7$ ), «Агрессивный» ( $4,1 \pm 2,5$ ), «Недоверчивый» ( $5,2 \pm 2,6$ ), «Покорный» ( $4,6 \pm 3,1$ ), «Зависимый» ( $3,7 \pm 3$ ), «Сотрудничающий» ( $4,3 \pm 2,9$ ), «Великодушный» ( $4,1 \pm 2,7$ ).

Таким образом, все респонденты в большей или меньшей степени проявляют себя, как уверенные в себе люди, но не обязательно лидеры, при этом упорны и настойчивы, имеющие склонность к соперничеству, упрямые, упорные, энергичные, для них характерна реалистичность базы суждений и поступков, скептицизм и неконформность, скромность, застенчивость, склонность брать на себя чужие обязанности, потребность в помощи и доверии со стороны окружающих, в их признании, стремление к тесному сотрудничеству с референтной группой, к дружелюбным отношениям с окружающими, готовность помогать окружающим, развитым чувством ответственности.

Однако несмотря на схожесть среднегрупповых профилей межличностных отношений в выделенных группах по уровню склонности к интернет-зависимости, было выявлено, что некоторые типы межличностных отношений ярче проявляются у подростков с высоким, чем у подростков с низким уровнем склонности к интернет-зависимости.

Для того, чтобы определить существование значимых различий особенностей межличностных отношений был проведен непараметрический U-критерий Манна-Уитни, так как предварительный анализ с помощью критерия Колмогорова-Смирнова (Приложение 3) показал, что переменные не подчиняются закону нормального распределения. (Табл. 2.2.2)

#### Таблица 2.2.2.

Сравнительный анализ выраженности типов межличностных отношений подростков с низким и средним уровнем склонности к интернет-

зависимости\*

Переменные	Низкий уровень выраженности	Средний уровень выраженности	U
Агрессивный (III)	613,5	611,5	178,5
Недоверчивый (IV)	595,0	630	160
Зависимый (VI)	615,5	609,5	180,5

Примечания: \* в данной таблице представлены только значимые различия. Полная таблица сравнений представлена в Приложении 4.

В результате проведенного сравнительного анализа (Приложение 4) были выявлены значимые различия между подростками с низким и средним уровнем склонности к интернет-зависимости по типам межличностных отношений «Агрессивный» ( $U=178,5$  при  $p=0,023$ ), «Недоверчивый» ( $U=160$  при  $p=0,008$ ), «Зависимый» ( $U=180,5$  при  $p=0,026$ ).

Таким образом, в ходе статистического сравнения особенностей межличностных отношений было выявлено, что подростки со средним уровнем склонности к интернет-зависимости проявляют большую жесткость, агрессивность, враждебность по отношению к окружающим, склонность к более выраженной обидчивости, к недовольству другими и подозрительности, к зависимости от мнения окружающих. А подростки с низким уровнем склонности к интернет-зависимости проявляют искренность, непосредственность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели, реалистичность базы суждений и поступков, скептицизм и неконформность, потребность в помощи и доверии со стороны окружающих, в их признании.

Далее был проведен сравнительный анализ особенности межличностных отношений между подростками с низким и высоким уровнем склонности к интернет-зависимости.

В результате проведенного сравнительного анализа (Приложение 4)



были выявлены значимые различия между подростками с низким и высоким уровнем склонности к интернет-зависимости по типам межличностных отношений «Зависимый» ( $U=966,5$  при  $p=0,049$ ).

Таким образом, в ходе статистического сравнения особенностей межличностных отношений было выявлено, что подростки с высоким уровнем склонности к интернет-зависимости проявляют большую склонность к зависимости от мнения окружающих. А подростки с низким уровнем склонности к интернет-зависимости проявляют потребность в помощи и доверии со стороны окружающих, в их признании.

Далее был проведён сравнительный анализ особенности межличностных отношений между подростками со средним и высоким уровнем склонности к интернет-зависимости\*. (Табл. 2.2.4).

Таблица 2.2.4.

Сравнительный анализ выраженности типов межличностных отношений подростков со средним и высоким уровнем к интернет-зависимости\*

Переменные	Средний уровень склонности	Высокий уровень склонности	U
Агрессивный (III)	920,5	1564,5	289,5
Недоверчивый (IV)	880,5	1604,5	329,5
Дружелюбие	543,5	1941,5	333,5

Примечания: \* в данной таблице представлены только значимые различия. Полная таблица сравнений представлена в Приложении 4.

В результате проведенного сравнительного анализа (Приложение 4) были выявлены значимые различия между подростками со средним и высоким уровнем склонности к интернет-зависимости по типам межличностных отношений «Агрессивный» ( $U=289,5$  при  $p=0,006$ ),

«Недоверчивый» ( $U=329,5$  при  $p=0,027$ ), «Дружелюбие» ( $U=333,5$  при  $p=0,030$ ).

Таким образом, в ходе статистического сравнения особенностей межличностных отношений было выявлено, что подростки с высоким уровнем склонности к интернет-зависимости проявляют большую жесткость, агрессивность, враждебность по отношению к окружающим, склонность к более выраженной обидчивости, к недовольству другими и подозрительности. А подростки со средним уровнем склонности к интернет-зависимости проявляют искренность, непосредственность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели, реалистичность базы суждений и поступков, скептицизм и неконформность, более выраженное стремление к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими.

Так, выявлено, что у подростков с низким уровнем склонности к интернет-зависимости преобладает ответственно-великодушный тип межличностных отношений, который сочетается с такими личностными особенностями, как ответственность по отношению к людям, деликатность, мягкость, доброта. Такие подростки эмоциональное отношение к людям проявляют в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеют подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстные и отзывчивые.

В свою очередь, группа подростков со средним и высоким уровнем склонности к интернет-зависимости характеризуется зависимо-послушным типом межличностных отношений, который проявляется такими личностными характеристиками, как послушность, боязливость, беспомощность, они не умеют проявить сопротивление, искренне считают, что другие всегда правы. Для людей данного типа характерны сверхконформность, полная зависимость от мнения окружающих. Однако, как было доказано, что у подростков со средней склонностью к интернет-зависимости более выражено стремление к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими. А у подростков с высоким

уровнем склонности к интернет-зависимости наблюдается более выраженная жесткость, агрессивность, враждебность по отношению к окружающим, склонность к более выраженной обидчивости, к недовольству другими и подозрительности.

Таким образом, в ходе эмпирического исследования была доказана выдвинутая гипотеза, предполагающая, что у подростков с высоким уровнем склонности к интернет-зависимости будет выражен зависимо-послушный тип межличностных отношений, а у подростков с низкой склонностью к интернет-зависимости будет преобладать ответственно-великодушный тип межличностных отношений.

### **2.3. Программа по профилактике формирования интернет-зависимого поведения у подростков**

#### **Пояснительная записка**

Для профилактики формирования склонности к интернет-зависимости подростков наиболее эффективным будет являться групповая организация занятий, когда существует возможность одновременно получить поддержку от участников и взгляд со стороны. Целесообразным может оказаться работа с родителями подростков, переживающих не простой период самоопределения и развития жизненных ценностей. Поскольку школьный педагог-психолог в рамках профилактического направления работы имеет ограниченные возможности, то оптимальным было бы проведение практического семинара для родителей подростков по проблеме формирования интернет-зависимости и влияние на развитие личности подростка. В дальнейшем, при наличии актуального запроса может работы может выстраиваться в каждой конкретной семье отдельно.

#### **Актуальность**

Результаты проведённого исследования, в котором был описан

психологический профиль личности интернет-зависимых подростков, а также выявленные психологические факторы риска формирования интернет-зависимого поведения стали основанием для создания программы психологической профилактики интернет-зависимого поведения у подростков. В построении программы использованы методологические принципы построения психопрофилактических программ Сироты Н.А. и Ялтонского В.М. (2004).

**Цель программы** - первичная психологическая профилактика интернет-зависимого поведения среди подростков.

**Задачи программы:**

2. Формирование здорового жизненного стиля, функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих формированию и развитию интернет-зависимого поведения.

3. Информирование о потенциально негативном влиянии Интернета, причинах и механизмах формирования интернет-зависимого поведения, стадиях его протекания, связи интернет-аддикции с индивидуальнопсихологическими особенностями личности, путях его преодоления.

4. Направленное осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

Разработанная программа первичной психологической профилактики, исходя из описанных задач, включала следующие компоненты:

**Образовательный компонент:**

А) Специфический - расширение знаний о проблеме интернет-зависимости, негативных последствиях избыточного применения Интернета, информирование о причинах, механизмах формирования и стадиях протекания интернет-аддикции.

Цель: научить подростка понимать и осознавать о потенциально- негативном

влиянии чрезмерного использования Интернет.

**Б) Неспецифический** - расширение знаний о себе, способствование развитию умений понимать свои чувства, эмоции, предоставление знаний о возможных способах работы с ними, заботы о себе;

Цель: формирование развитой концепции самосознания у подростка

**Психологический компонент** - коррекция отдельных психологических особенностей личности подростка способствующих развитию зависимости от Интернета, психологическая адаптация подростков из группы риска. Работа с эмоциональной нестабильностью, вспыльчивостью, неуверенностью в себе, низкой самооценкой.

Цель: психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, формирование навыков целенаправленной деятельности, осознание собственных ценностей и смыслов.

**Социальный компонент** - помощь в социальной адаптации подростка, развитие навыков эффективного общения и взаимодействия, навыков противостояния негативному влиянию, мотивов здорового образа жизни.

Цель: Формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

Структура программы: программа предполагает работу сподростками (13-16 лет). В процессе программы так же проводится работа с учителями школ и родителями.

Программа состоит из разделов: информационный раздел, когнитивное развитие, развитие личностных ресурсов, развитие стратегий высокофункционального поведения и навыков.

Для реализации предлагаемой программы используются методы работы: групповой тренинг, дискуссии, мозговые штурмы, беседы, лекции, ролевые игры, психогимнастика, психодрама, элементы индивидуальной и групповой психотерапии, круглые столы.

Предполагаемый положительный результат:

- уменьшение факторов риска злоупотребления Интернетом;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения (в том числе - интернет-зависимому поведению);
- усиление навыков самоконтроля и саморегуляции;
- наличие навыков эффективной деятельности в интернете;
- наличие навыков решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, эффективного общения.

До и после программы предполагается проведение экспериментальнопсихологического обследования ее участников по вышеназванным критериям.

Предполагаемый отрицательный результат: Неудачи в работе с отдельными подростками, что связано с негативным настроем этих участников по отношению групповой работе, а также появление защитных механизмов, нехватка времени для более полного контакте с ними С такими детьми рекомендуется проведение индивидуальных дополнительных работ.

Прогнозируемый результат: уменьшение числа подростков с высоким уровнем склонности к интернет-зависимости.

Форма работы: групповая организация занятий с подростками, с родителями подростков, участие педагогических советов школы.

Основные мероприятия: конференции, дискуссия, лекции, практические занятия

Основные способы: наиболее эффективными методами для профилактики формирования высокого уровня склонности контурной зависимостью буду являются методы осознание проблемы (рассказ, беседа, мозговой штурм). Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (групповые упражнения, наблюдения, ролевые

игры), элементы игры терапии.

Продолжительный занятия: 1.5 часа

Проведение занятий: один раз неделю

Количество человек: 10-15 человек

Этапы работы:

1)этап - подготовительный. Работа с психологами и учителями образовательного учреждения, либо центра социально-психологического сопровождения с целью ознакомления их с программой, разъяснения целей, задач, налаживание сотрудничества и подготовка субспециалистов из числа психологов и учителей. На данном этапе проводится психологическая диагностика подростков предложенной батареей методик, с целью выявления выраженности интернет-зависимости, а так же определения индивидуальнопсихологических особенностей подростков.

2)этап - работа с подростками (долгосрочный тренинг в течение года - 32-часовой цикл из 16 занятий, длительность каждого занятия: 120 минут, частота встреч - 1 раз в неделю). Тематический план занятий представлен в таблице 2.

3)этап - работа с родителями в течение года.

В начале и в конце программы предусматривается проведение «круглых столов» для анализа и подведения итогов работы.

Примерная структура каждого занятия представлена в таблице 1.

*Таблица 1*

*Примерная структура каждого занятия*

	Блок	Цель и задачи	Время
1	1. Приветствие	обозначить начало занятия, создать безопасную, комфортную, доверительную атмосферу для вхождения участников в пространство группы	3-5 мин

2	Вступительный шерринг	Самоопределение участников (подростки обозначают своё актуальное состояние, говорят о своих чувствах, переживаниях, ожиданиях)	10 мин
3	Разминка	Активизация участников, поднятие энергетического тонуса группы, сплочение группы, включение в совместную деятельность	15 мин
4	Работа по заданной теме	соответствует теме занятия. Ведущий даёт блок информации в доступной форме, предоставляет возможность подросткам выразить свои чувства; помогает овладевать новыми навыками, основываясь на полученной информации	70 мин
5	Заключительный шерринг	Эмоциональное отреагирование и осознание участниками состоявшейся работы	17 мин
6	Прощание	Обозначить конец занятия, подвести итог итоги, озвучить предварительный план следующей встречи	3 мин

Тематический план занятий представлен в таблице 2.

*Таблица 2*

*Тематический план занятий по программе профилактики формирования интернет-зависимого поведения у подростков.*

№	Тема	Цели и задачи	Содержание мероприятия длительность
---	------	---------------	--



1	Знакомство	Знакомство с программой. Создание доверия в группе. Принятие групповых правил	Обозначить цель занятия, создать, комфортную, доверительную, безопасную атмосферу с целью анализа проблемы интернет-зависимость.  1 занятие - 120 мин
2	Интернет. Плюсы и минусы.	Формирование осознанного отношения использования ресурсов интернета	Конференция на тему: «Интернет. Плюсы и минусы.»  1 занятие - 120 мин
3	Портрет интернет-зависимого человека	Расширение представлений участников о негативных последствиях избыточного применения Интернета	Конференция на тему: «Опасность интернет-зависимости»  1 занятие- 120 мин
4 - 6	«Кто я?» «Какой я?»	Знакомство с понятием «Образ Я («Я-реальное», «Я-идеальное»). Развитие представлений о самом себе, формирование положительного отношения к себе. Знакомство с понятиями «самооценка». Поиск	Дискуссия на тему: «Черты моего характера. Какой я? Каким я хочу быть?»  Дискуссия на тему: «Положительные черты моего характера».



		сверстников	
1 3	Компромисс	Обучение конструктивному разрешению конфликтов, способности к компромиссу	Дискуссия на тему: «Что же такое компромисс?»  1 занятие 120 мин
1 4	«НЕТ!»	Развитие навыков противостояния групповому давлению, осознание необходимости отстаивать собственные границы	Методы игротерапии: «Скажи себе Стоп!», «Стой на своём».  1 занятие 120 мин
1	Тема	Цели и задачи	Длительность
1 5	Юноши и девушки. Как друг друга понять?	Особенности половых различий. Разрешение конфликтного отношения между полами	Упражнение: «Солнце и тучи», Упражнение «Так меня зовут», Упражнение «Поменяемся местами»  1 занятие - 120 мин
1 6	Стресс. Стратегии преодоления.	Стресс. Процесс принятия решения проблемы, его этапы. Осознание участниками собственного жизненного опыта,	Большая сюжетно-ролевая игра «Определение проблемных ситуаций», «Оценка проблемных ситуаций», «Реши мою

		который способен помочь в решении проблем изменяющемся мире. Тренировка навыков разрешения проблемно-стрессовых ситуации	проблему».  1 занятие - 120 мин
17	Здоровый образ жизни, как альтернатива интернет-зависимому поведению	Выработка альтернативных интернет-среде способов поведения, обучение навыкам оказания социальной поддержки	Игра «Теремок»  1 занятие - 120 мин
18	Мои цели в жизни	Формирование позитивного образа будущего. Развитие навыков целеполагания. Расширение осознания собственных ценностей и идеалов	Дискуссия на тему: «Цели и их достижения».  1 занятие - 120 мин
19	Завершение	Подведение итогов	1 занятие - 120 мин

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для оценки уровня интернет-зависимого поведения и особенностей типов межличностных отношений подростков рекомендовано применять комплекс психодиагностических тестов в составе методик: шкала интернет-зависимого поведения К.Янг в адаптации В.А. Буровой; и методику диагностики типа межличностных отношений

Т.Лири.

2. Профилактика интернет-зависимого поведения среди подростков должна быть организована с учётом системности и непрерывности профилактической деятельности, и быть направлена на развитие функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих формированию и развитию интернет-зависимого поведения: стабилизацию эмоционально-личностной сферы, развитие навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции поведения, формирование социальной компетентности подростка, обучение подростков эффективным моделям деятельности в интернете и увеличением количества общения в реальности.

3. Профилактика интернет-зависимого поведения должна включать информационно-просветительскую деятельность с педагогами и родителями, освещающую вопросы негативного влияния Интернета на детей и подростков, а так же необходимых мер по предотвращению формирования интернет-зависимого поведения.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Для оценки уровня интернет-зависимого поведения и особенностей типов межличностных отношений подростков рекомендовано применять комплекс психодиагностических тестов в составе методик: шкала интернет-зависимого поведения К.Янг в адаптации В.А. Буровой; и методику диагностики типа межличностных отношений Т.Лири.

2. Профилактика интернет-зависимого поведения среди подростков должна быть организована с учётом системности и непрерывности профилактической деятельности, и быть направлена на развитие функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов,

препятствующих формированию и развитию интернет-зависимого поведения: стабилизацию эмоционально-личностной сферы, развитие навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции поведения, формирование социальной компетентности подростка, обучение подростков эффективным моделям деятельности в интернете и увеличением количества общения в реальности.

3. Профилактика интернет-зависимого поведения должна включать информационно-просветительскую деятельность с педагогами и родителями, освещающую вопросы негативного влияния Интернета на детей и подростков, а так же необходимых мер по предотвращению формирования интернет-зависимого поведения.

## **ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

Взаимодействие с родителями занимает особое место в структуре профилактики интернет-зависимости, поскольку предпосылки ее формирования нередко закладываются в семье. Далее уже сформировавшийся стереотип зависимого поведения там же и подкрепляется. Поэтому эффективность психопрофилактической работы может быть достигнута только в том случае, если союзниками психолога или социального педагога станут родители.

Первые шаги к такому сотрудничеству можно заложить в рамках групповой консультации, когда есть возможность встретиться с родителями многих подростков.

Основными задачами подобных групповых консультаций могут стать знакомство родителей с понятием «компьютерная и мобильная зависимость», ее основными признаками и способами профилактики в семье.

В структуре групповых консультаций с родителями можно выделить несколько смысловых фрагментов.

Выступление можно начать с краткого вступительного слова ведущего. Основная задача на первом этапе - информировать родителей о возрастных особенностях детей, об основных особенностях (формах, видах, признаках) зависимого поведения. Поскольку уровень психологической культуры родителей может быть различным, желательно раскрыть основное содержание простым, доступным языком, привлекая разнообразные примеры из опыта практической работы, иллюстрирующие актуальность обсуждаемого вопроса.

На следующем этапе целесообразно проинформировать родителей о результатах диагностики в целом по группе детей. Для облегчения восприятия информации желательно представить результаты фронтальной диагностики наглядно - в виде графика, диаграммы и т. д.

Задача этого этапа - обратить внимание родителей на поведение их ребенка. Некоторые родители могут начать задавать вопросы о своем ребенке прямо на встрече. Поэтому родителям, желающим получить ответы на свои вопросы, предоставляется возможность записаться на индивидуальную консультацию. В том случае, если планируется профилактическая работа с детьми, родителей кратко знакомят с ее особенностями. Можно также описать родителям основные проявления зависимого от компьютера поведения - это поможет некоторым из них самостоятельно сориентироваться относительно наличия или отсутствия данной зависимости у их собственного ребенка. Если позволяет время, целесообразно включить в этот этап экспертную оценку самими родителями поведения их детей. Например, родители могут отметить на заранее подготовленном бланке «Признаки зависимого от компьютера поведения» те проявления, которые демонстрирует их ребенок, что даст самим родителям возможность проанализировать поведение подростков, а психологу - ценный диагностический материал.

Наконец, последний шаг в выступлении психолога - это

формулирование конкретных рекомендаций для родителей по профилактике зависимого поведения в семье и раздача соответствующих памяток.

### **Заключение.**

Данная работа посвящена исследованию актуальных научно-практических задач, а именно: выявлению особенностей типов межличностных отношений подростков с разной склонностью к интернет-зависимости, изучению распространённости и уровню выраженности интернет-зависимого поведения у подростков, исследованию психологических факторов риска его возникновения, а так же разработке практических рекомендаций по психологической профилактике интернет-зависимого поведения.

Изучение особенностей межличностных отношений подростков склонных к интернет-зависимости является важным, так как причины склонности к зависимости и в том числе зависимости от интернета кроются не в интернете, а в самой личности подростка.

В работе проведён теоретический анализ литературы о межличностных



отношениях подростков. Рассмотрены современные теоретико-методологические аспекты исследования интернет-зависимости. Проведён анализ проявлений проблемного использования сети интернет: описаны поведенческие и эмоционально-личностные симптомы подростков склонных к интернет-зависимому поведению. Представлены отечественные и зарубежные данные о распространённости исследуемого феномена. Описаны основные взгляды относительно механизмов формирования интернет-зависимого поведения. Проанализирована связь интернет-зависимости с межличностными отношениями. Так же проведен теоретический анализ направленный на изучение факторов риска формирования зависимого поведения у подростков.

Были проанализированы возрастные особенности подростков, с которыми связан риск возникновения у подростков интернет-зависимости.

Сбор данных по выбранным методикам, их изучение и анализ выполнены по результатам исследования подростков в количестве 100 человек. Участники исследования - это пользователи сети интернет в возрасте 13-16 лет. Критерием включения участников в исследование являлось наличие дома доступа к интернету.

Первый этап исследования был посвящён оценке распространённости интернет-зависимого поведения среди подростков, исследованию его выраженности для последующего формирования групп сравнения в соответствии с уровнем выраженности интернет-зависимости.

Для оценки интернет-зависимого поведения был использован тест на определение интернет-зависимости К.Янг.

В ходе исследования из общей выборки в соответствии с критериями формирования исследовательских групп, были выделены группы: 1 группа с отсутствием интернет-зависимого поведения - 2 человека, группа злоупотребляющих интернетом, позднее она была разделена на две группы с разным уровнем склонности к интернет-зависимости - 48 человек и группа с

интернет-зависимым поведением - 50 человек.

Далее с помощью психодиагностической методики Т. Лирри были исследованы особенности межличностных отношений подростков склонных к интернет-зависимости. Были описаны личностные свойства и психологические черты подростков.

В ходе статистического сравнения особенностей межличностных отношений было выявлено, что подростки с низким уровнем склонности к интернет-зависимости проявляют развитое чувство ответственности, готовность помогать окружающим. Они более деликатны, учтивы, заботливы, проявляют сострадание, отзывчивость и бескорыстие. А подростки высоким уровнем склонности к интернет-зависимости проявляют больше агрессивности, жестокости по отношению к окружающим. Они более замкнуты, обидчивы и зависимы от мнения окружающих, подозрительны

Заключительным этапом работы стала разработка программы, целью которой является первичная психологическая профилактика интернет-зависимого поведения среди подростков. Программа включает три компонента: образовательный, психологический и социальный. К задачам программы относятся: 1) формирование здорового жизненного стиля, функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих формированию и развитию интернет-зависимого поведения; 2) информирование о потенциально негативном влиянии Интернета, причинах и механизмах формирования интернет-зависимого поведения, стадиях его протекания, связи интернет-аддикции с индивидуально-психологическими особенностями личности, путях его преодоления; 3) направленное осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения. Предложенная программа включает три этапа работы: подготовительный, собственно тренинг с подростками (36-часовой цикл из 18 занятий) и работу с родителями в течении года.

Проведенное исследование полностью подтвердило моё предположение о связи склонности интернет-зависимости с типом межличностных отношений и такими эмоциональными проявлениями, как тревога, подозрительность, агрессивность, а так же робость, напряженность, неуверенность в себе, тревожность.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. // Избранные психологические труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1980. - 338 с.
2. Алтухов, Н.И. Зависимость многое от компьютерной виртуальной копсицентр реальности / Алтухов изучению Н.И., Галкин К.Ю. // Независимый данная психиатрический журнал применил. – 2007. – №3. – С. 285–289.
3. Асмолов фолкман, А.Г. Психологическая модель далеко Интернет–зависимости использование личности / Асмолов среди А.Г., Цветкова Н.А., Цветков довольно А.В. // Мир психологии. – 2004. является – N1. – С. 179–193.
4. Беличева С.А. Этот опасный возраст/С.А. Беличева- М.: Знание, 1982. - 94 с.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание/ Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986. - 422 с.
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И.Божович. - М. : Просвещение, 1968. - 464 с.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности/ Л.И. Божович. - М.: Директ-Медиа, 2008. - 612 с.
8. Братусь Б.С. Аномалии личности/ Б.С. Братусь. - М.: Мысль, 1988.— 301 с.
9. Бурова (Лоскутова) В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф.дис. ...канд.мед. наук/ В.А. Лоскутова. - Новосибирск, 2004. - 24 с.
10. Варламова, С.Д. Интернет высоким-зависимость молодежи выявила мегаполисов: критерии решение и типология / С. Варламова, Е. Гончарова, И. Соколова одель. – М.: Дашков и Ко, 2004. ильин – 154 с.
11. Выготский Л.С. - М.: Изд-во БЗО, 1931 Л.С. Выготский. - 504 с.

12. Выготский Л.С. Психология / Л.С. Выготский. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. - 1007 с.
13. Войскунский А.Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития/ сост. и ред... - М. : Акрополь, 2009. - 279 с.
14. Войскунский А.Е. Интернет-зависимость: психологическая динамика и тенденции развития. Ред.- сост. А.Е. Войскунский. - М.: Акрополь, 2009. - 279с.
15. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете. Под ред. А.Е. Войскунского. - М.: Можайск-Терра, 2000. - с.100-131.
16. Войскунский А.Е. Интернет: Воздействие на личность/ Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, О.В. Смыслова // Гуманитарные исследования в Интернете/ под ред. А.Е. Войскунского. - М. : Можайск-Терра, 2000. - 432 с.
17. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета/ А.Е. Войскунский // Психологический журнал - 2004 - т.25 - №1 — С.90-100.
18. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского - М.: Можайск-Терра, 2000. - С. 100-132.
19. Гришина А.В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте авто- реф.дис. ...канд.психол.наук/ А.В. Гришина. - Нижний Новгород, 2011. - 24 с.
20. Драгунова, Т.В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков/Т.В. Драгунова, Д.Б. Эльконин. - М.: Просвещение, 1967. - 156 с.
21. Егоров А.Ю. Нехимические аддикции/ А.Ю. Егоров. - СПб. : Речь, 2007 - 190 с.

22. Егоров А.Ю. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью / А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова, Е.А. Петрова // *Вопр. психич. здоровья детей и подростков*. - 2005 - Т.5, №2 - С. 20-27.
23. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете/ А. Жичкина. - М. : «Дашков и Ко», 2004. - 117 с.
24. Зайцев, В.В.. Интернет избегания-зависимость: реальная это патология или норма раннем развития информационного грановская человечества? // *Вестник возможности психотерапии*. – 2011. определить – №40. – С. 24–32.
25. Иванец, Н.Н. / Ткшышн, Ю.Г. / Чирко, В.В. // Кинкулышна М.А. И18 Психиатрия и наркология: учебник. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006.-832с.
26. Ильин, Е.П. Психология решение индивидуальных различий интернета. – СПб.: Питер, 2004. нэмп– 122 с.
27. Иванов М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Иванов М.С. - Барнаул, 2005. - 22 с.
28. Кон И.С. Психология ранней юности. Книга для учителя/ И.С. Кон. - М. : Просвещение, 1989. -255 с.
29. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития/ Ц.П. Короленко // *Обозр. психиатрии и мед. психологии*. - 1991.-№ 1.-С. 8-15.
30. Короленко Ц.П. Социодинамическая психиатрия / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. - М. : Академический Проект, - 2000. - 460 с.
31. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков /С.А. Кулаков// учебн.-метод. пособие. - М., 1998 - 70 с.
32. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 464 с.
33. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность./ А.Н. Леонтьев. М. : Смысл, Академия, 2005. - 352 с.

34. Леонтьев А.А. Общение как объект психологического исследования // Методологические проблемы социальной психологии. - М.: Инфра, 1975. - 211 с.
35. Леонова Л. Г., Бочкарева Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. Учебно-методическое пособие. - Новосибирск: Харвест, 1998. - 344 с.
36. Леонтьев А.А. Общение как объект психологического исследования // Методологические проблемы социальной психологии. - М.: Инфра, 1975. - 211 с.
37. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб: Питер, 1999. - 309 с.
38. Менегетти А. Система и личность. - М.: Просвещение, 1996. - 279 с.
39. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. - М.: Дело, 2000. - 371 с.
40. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. - 432 с.
41. Чудова И.В. Особенности образа «Я» «Жителя Интернета»// Психологический журнал. - 2002. - Т. 22. - № 1. - С. 113-117.
42. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис/Общ. ред. и предисловие А. В. Толстых. - М.: Просвещение, 1996.- 301 с.
43. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость. Мир Интернет. 2000. - №2. - с.24-29.