

## **Интернет-зависимое поведение у подростков. Факторы риска формирования, клинические проявления, профилактика.**

Малыгин В.Л., Искандирова А.И., Феклисов К.А., Меркурьева Ю.А.

МГМСУ, Москва

malyginvl@yandex.ru

Интернет используется все чаще в самых разных сферах жизни, одновременно нарастает проблема чрезмерного использования интернет-пространства. В тоже время, до настоящего времени остаются спорными критерии диагностики, клинические проявления, факторы риска формирования и распространенности интернет-зависимого поведения. Целью исследования являлось уточнение диагностических критериев интернет-зависимости, апробация эффективных психодиагностических методик и выявление личностно-характерологических факторов риска формирования интернет-зависимости. В течение последних трех лет проведено сплошное невыборочное обследование 750 учащихся старших классов г. Москвы. Методы исследования: Тест на интернет-зависимость Чена, тест Кеттела, тест Гилфорда, тест на эмоциональный интеллект в адаптации Е.А. Сергиенко, тест «Телесный образ я» М. Feldenkreis, в адаптации И.А. Соловьевой. К диагностическим критериям интернет-зависимого поведения отнесены общие признаки, характерные для той или иной аддикции: сверхценность, толерантность, симптомы отмены, дезадаптация (конфликт с окружающими и самим собой) и рецидивы. В связи с этим с целью выявления-интернет зависимости выбран диагностический тест Шкала Интернет Зависимости Чена, который включает в себя 5 оценочных шкал:

1. Шкала симптомов отмены
2. Шкала толерантности
3. Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем
4. Шкала управления временем
5. Интегральный показатель интернет-зависимости.

Диагностические подходы предлагаемого инструмента отражают объективное наличие зависимого поведения на основании общепризнанных признаков зависимости: невозможность субъективного контроля за деятельностью (употреблением вещества), симптомы отмены, толерантность и наличие дезадаптации (отрицательное влияние использования интернета на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу). Предложенная пяти осевая модель теста позволяет не просто диагностировать предполагаемый факт наличия/отсутствия интернет-зависимого поведения в дихотомическом делении, но и качественно определить выраженность тех или иных клинических симптомов, характеризующих паттерн зависимого поведения в его едином континууме. Одновременно нами проводилась объективизация данных с помощью специально разработанной анкеты. Данный тест прошел успешную апробацию и валидизацию (К.А. Феклисов, В.Л. Малыгин, 2011). Выявлено, что распространенность интернет-зависимого поведения среди учащихся старших классов составляет от 4,0% до 13,4%, в зависимости от специализации школ (гуманитарные или физико-математические). Обнаружены значимые особенности характерологических свойств подростков с интернет-зависимым поведением, в частности психическая утомляемость, общая эмоциональная неустойчивость, перепады настроения, сниженная способность к эффективной волевой регуляции поведения, возбудимость, внутренняя напряженность. Эмоциональный интеллект подростка с интернет-зависимым поведением достоверно ниже эмоционального интеллекта подростка не злоупотребляющего интернетом. Социальный интеллект подростка с интернет-зависимым поведением характеризуется значительным общим снижением относительно социального интеллекта условно здорового подростка. Подростки со склонностью к интернет-зависимости, имеют явные нарушения в эмоциональной сфере, которые выражаются в отсутствии осознания своих эмоций, в неумении их выражать, в сдержанности, подавлении эмоций. Следствием влияния таких личностных свойств также является недостаточный уровень развития

коммуникативных способностей как способа открыто, активно, без чувства неловкости взаимодействовать с окружающими. Исследование образа тела подростков с интернет-зависимым поведением показало, что у них имеется склонность отделять телесность от ментальности, разделять эмоции и интеллект, изолировать собственные переживания, придавать большее значение интеллекту. Тенденция к чрезмерному контролю побуждений проявляется в физической зажатости, скованности. Учитывая то, что образ тела является некоторым базисом, на основе и в тесной связи с которым формируется образ-Я, Я-концепция и в итоге идентичность, можно говорить и об отсутствии целостности образа-Я, его ригидности и сильном расхождении с реальностью. Таким образом, интернет-зависимое поведение обладает всеми клиническими критериальными проявлениями, свойственными другим известным аддиктивным расстройствам. Формирование интернет-зависимости у подростков обусловлено нарушениями адаптации в социуме, что способствует уходу в виртуальную реальность и в еще большей степени нарушает (задерживает) развитие личности.

Очевидно, что профилактика и психотерапия интернет-зависимого поведения в основе своей должна учитывать как особенности личностно-дезадаптивных черт, способствующих формированию зависимости, так и микросоциальную среду, в частности семью, оказывающую значительное влияние на те или иные свойства характера подростка. Нами разработана программа профилактики и психологической коррекции интернет зависимого поведения, в которую вошли следующие блоки:

1. Родительская компетентность в области интернет-зависимого поведения. Понятие о стилях воспитания, формирующие зависимое поведение. Интернет-зависимое поведение, как нарушение адаптации-неспособность (невозможность) подростку приспособиться к социальной среде в силу особенностей своего характера или вследствие болезни (в частности, депрессии). Стили поведения при злоупотреблении интернетом.

Чего делать нельзя: наказывать, отключать интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома. Что надо делать: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем. К кому обращаться: требуются обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств); совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога, в том числе по разрешению семейных конфликтов; помощь школьного психолога по адаптации подростка в школе.

2. Групповая и индивидуальная психокоррекция эмоциональной сферы подростков. Подростки, страдающие интернет-зависимостью, имеют нарушения в эмоциональной сфере, которые выражаются в неосознавании своих эмоций, в неумении их выражать, в сдержанности, подавлении эмоций. Подросток, который испытывает сложности в выражении своих эмоций, будет избегать ситуаций, где может чувствовать дискомфорт, трудности в контактах, и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, — например, через интернет. Все эти проявления требуют психологической коррекции, как в индивидуальном режиме, так и в групповой форме. Целью предлагаемых нами упражнений является стимулирование пробуждения и развития желаемых чувств и освобождение от нежелательных. Важно ничего не навязывать человеку, а опираться на его желания, актуальные на данном этапе развития.

3. Развитие коммуникативных навыков. Для подростка большое значение имеет социальная жизнь, оценка окружающих, принадлежность к группе, авторитет среди ровесников и взрослых. Подростков, склонных к интернет-зависимости, у которых отмечаются сложности в установлении и поддержании контактов, необходимо обучать новым для них формам взаимодействия с окружающими, помогать в формировании отношений в

реальном мире. С этой целью проводятся психокоррекционная групповая работа, тренинг коммуникативных навыков.

4. Тренинги по развитию телесности. Современный человек часто не целостен, имеет слабый доступ к своему телу, не чувствует его, а порой и отвергает и, соответственно, не может получать удовольствие от своего тела. В то же время особое значение в формировании зрелой личности является гармоничность образа «собственного Я», в том числе телесный опыт, принятие собственного тела и чувств, эмоций, связанных с ним. К тому же в нашей культуре традиционно тело табуируется, а ум поощряется. Подавляющее большинство психотерапевтических техник очень рассудочны. Так, в традиционном психоанализе неприемлемым является не только физический, но и визуальный контакт. Телесно-ориентированная психотерапия исходит из единства тела и психики, преодолевая барьеры между «духовным» и «низменным», запретным и осознанным.

#### **Педагогическая поддержка как метод коррекции нарушений поведения детей и подростков**

Манузина Е.Б.

АГАО им. В.М. Шукшина, г. Бийск

[manuzina70@mail.ru](mailto:manuzina70@mail.ru)

Одной из ключевых проблем современной социальной и коррекционной педагогики, а также теории и методики воспитания является коррекция нарушений поведения детей и подростков. В педагогической науке и образовательной практике наработаны различные формы, способы и приемы работы с дезадаптированными детьми и подростками, однако в последнее время предпочтение отдается гуманистическим методам, а именно педагогической поддержке.

Идея поддержки ребенка присутствовала во многих системах образования, провозглашавших приоритет гуманистических ценностей: зарубежных (Дж. Дьюи, Я. Корчак, Дж. Локк, М. Монтессори, Ж.-Ж. Руссо, Ф. Фребель, С.