



## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                                                                                                | 3   |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С РИСКОМ РАЗНЫХ ВИДОВ АДДИКЦИИ.....          | 10  |
| 1.1 Проблема аддикций и аддиктивного поведения в психолого-педагогической литературе.....                                    | 10  |
| 1.2 Характерные особенности подросткового возраста. Причины аддиктивного поведения в подростковом возрасте.....              | 26  |
| 1.3 Психологические особенности Интернет зависимости как формы аддикции у подростков.....                                    | 42  |
| ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С РИСКОМ РАЗНЫХ ВИДОВ АДДИКЦИИ.....               | 55  |
| 2.1 Организация и методы эмпирического исследования.....                                                                     | 55  |
| 2.2 Анализ результатов эмпирического исследования психологических особенностей подростков с риском Интернет зависимости..... | 63  |
| 2.3 Рекомендованная профилактическая программа, направленная на предупреждение развития Интернет аддикции у подростков.....  | 73  |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                                                                              | 93  |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....                                                                                        | 97  |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....                                                                                                              | 105 |

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность темы исследования.**

Феномен аддикции (зависимости) представляет собой значимую научную проблему, имеющую как теоретическое, так и практическое значение в таких областях, как медицина, психология, социология и культурология. Это явление наблюдается в различных обществах и странах, принимая новые формы. В современном мире зависимости часто проявляются в так называемом «экологичном» виде, среди которых можно выделить интернет-зависимость, трудоголизм, шопоголизм и другие. Несмотря на это, аддикция остается сложным медико-психологическим расстройством, оказывающим влияние на все аспекты жизни человека – его профессиональную деятельность, семейные отношения, учебу, а также на его отношение к самому себе [23].

Проблема аддиктивного поведения затрагивает не только индивидуальный уровень, но и общество в целом, поскольку зависимости могут способствовать правонарушениям и определять характер взаимодействия человека с государством и законом. Зависимость вызывает патологические формы поведения, которые обусловлены чрезмерной фиксацией личности на определенных объектах или явлениях. Любые проявления аддикции могут свидетельствовать о личностных нарушениях и зачастую указывают на необходимость психологической помощи [18].

Подростковый возраст является одним из наиболее значимых этапов формирования личности. В этот период происходит постепенное отделение от родителей и начало самостоятельного построения идентичности. Подросток уже не является ребенком, но еще не стал взрослым, что делает его особенно уязвимым. Этот возрастной период характеризуется расширением социальных контактов, стремлением попробовать разные модели поведения, эмоциональной нестабильностью и высокой чувствительностью. Эти изменения связаны с особенностями формирования различных психологических систем, таких

как эмоциональная, мотивационная и волевая сферы. Главной задачей социализации в подростковом возрасте является интеграция личности в общественную среду при сохранении частичной независимости. Однако этот процесс требует сопровождения со стороны взрослых, которые помогают подростку формировать ценностные и нормативные установки, соответствующие принятым в обществе нормам. Ненавязчивая поддержка со стороны родителей, учителей и других значимых взрослых может стать эффективной мерой профилактики аддиктивного поведения среди подростков.

### **Степень разработанности проблемы.**

Проблема психологических особенностей подростков с риском разных видов аддикции рассматривается в трудах таких исследователей, как Б. С. Бра-тусь, П.И. Сидоров, Г. Милгрэм, Е. И. Николаева, В. Г. Каменская. Особое значение придается профилактическим мерам, направленным на работу с подростками, находящимися в группе риска по развитию различных зависимостей. Важность изучения данной проблемы подтверждается статистическими данными, свидетельствующими о необходимости анализа факторов, влияющих на развитие аддиктивного поведения, а также особенностей личности подростков, предрасположенных к разным видам зависимостей [14].

Многие исследования указывают на ряд характерных черт аддиктивной личности, среди которых отмечают: психический инфантилизм (В. Д. Москаленко, В.Д. Менделевич), нарушение адекватной самооценки (А. Н. Алехин, С. А. Кулаков, А. В. Яровинская и др.), высокая ригидность психических процессов (Г. Е. Введенский, А. А. Ткаченко, П. Д. Шабанов и др.), а также повышенная эмоциональная напряженность и склонность к фиксации поведения на устранении фрустрации (А. Н. Алехин, А. В. Локтева и др.).

Согласно исследованиям, проводимым кафедрой психологии и психофизиологии ребенка Института детства РГПУ им. А. И. Герцена, аддиктивные личности обладают особенностями в восприятии и обработке информации, что связано с процессами сенсомоторной интеграции. Однако, несмотря на

имеющиеся данные, психофизиологические и психологические аспекты, влияющие на вероятность развития как химических, так и информационных зависимостей, остаются недостаточно изученными, что подтверждает необходимость дальнейших исследований в этой области.

Обобщение вышеизложенного обобщивизирует ряд принципиальных, на наш взгляд, **противоречий**, требующих своего разрешения:

1. Противоречие на социально-общественном уровне заключается в несоответствии между растущей потребностью общества в эффективных мерах профилактики аддиктивного поведения подростков и недостаточной разработанностью программ психолого-педагогического сопровождения для данной группы.

2. Противоречие на научно-теоретическом уровне проявляется в том, что, несмотря на наличие научных исследований, посвященных особенностям аддиктивного поведения подростков, комплексные подходы к изучению факторов, предрасполагающих к формированию различных видов зависимостей, остаются недостаточно разработанными.

3. Противоречие на научно-методическом уровне заключается в несоответствии между потребностью в организации эффективного процесса профилактики аддиктивного поведения среди подростков и недостаточным научно-методическим обоснованием механизмов и условий его реализации в образовательной и социальной среде.

Выявленные противоречия дали основания обозначить **проблему исследования**: каковы психологические особенности подростков с риском развития различных видов зависимости?

Недостаточная разработанность проблемы в теории и практике определили тему **выпускной квалификационной работы**: «Психологические особенности подростков с риском разных видов аддикции».

**Объект исследования**: подростки в возрасте 15-16 лет.

**Предмет исследования**: психологические особенности подростков с риском развития Интернет зависимости.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и опытным путем выделить психологические особенности подростков с риском развития Интернет зависимости.

В ходе проводимого исследования была выдвинута **гипотеза исследования:** подростки с признаками интернет-зависимости характеризуются повышенной тревожностью, эмоциональной нестабильностью, незрелостью эмоциональной сферы и склонностью к отклоняющемуся и избегающе-депрессивному поведению, а участие в психокоррекционной профилактической программе, направленной на развитие эмоциональной устойчивости, саморегуляции и осознанного поведения в онлайн-пространстве, способствует снижению выраженности интернет-аддикции и улучшению психологического состояния подростков.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие **задачи исследования:**

1. Рассмотреть проблему аддикций и аддиктивного поведения в психолого-педагогической литературе.
2. Определить характерные особенности подросткового возраста.
3. Выделить причины аддиктивного поведения в подростковом возрасте.
4. Изучить психологические особенности Интернет-зависимости как формы аддикции у подростков.
5. Провести эмпирическое исследование психологических особенностей подростков с риском Интернет зависимости.
6. Разработать профилактическую программу, направленную на предупреждение развития Интернет аддикции у подростков.

**Теоретическую и методологическую основу** исследования составили:

- деятельностный подход (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн);
- исследования склонности к аддиктивному поведению в подростковом возрасте (Н. В. Дмитриева, Р. В. Овчарова, Д. В. Четвериков, Э. Эрикссон);

- работы авторов, посвященные изучению склонности к аддикциям (Г. Айзенк, Н. В. Дмитриева, Р. Кеттел, Ц. П. Короленко, А. Е. Личко, К. Леонгард и др.);

- методические и технологические аспекты психопрофилактики и психокоррекции компьютерной-аддикции (М. Гриффитс, И. Голдберг, Д. Грохол, С. Стерн, К. Янг и др.),

- положения ресурсного подхода к профилактике аддикций (Т. П. Жарикова, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский).

#### **Методы исследования:**

- теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования; выявление и классификация лучшего опыта практических педагогов, систематизация, обобщение;

- эмпирические: педагогическое наблюдение; опросы в форме анкетирования; качественная и количественная интерпретация полученных результатов, методы математической и статистической обработки данных, программирование деятельности.

#### **Научная новизна исследования** заключена в том, что в работе:

- уточняется понятие психологического феномена интернет-аддикции у подростков;

- разработана и теоретически обоснована психокоррекционная профилактическая программа, направленная на предупреждение формирования интернет-аддиктивного поведения у подростков, с учетом их когнитивных особенностей, эмоционального состояния и характерных поведенческих стратегий, проявляющихся в условиях Интернет-зависимости.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Интернет-зависимость у подростков – это форма аддиктивного поведения, связанного с неконтролируемым использованием интернета и навязчивым желанием вернуться в виртуальное пространство, и проявляющаяся в виде нарушений на психофизическом, индивидуально-психологическом уровнях и уровне социальных установок.

2. Регулярное участие подростков, с риском интернет-зависимого поведения, в специально организованной системе психологического сопровождения, направленной на развитие эмоциональной устойчивости, навыков саморегуляции, осознанного отношения к интернет-активности, стрессоустойчивости и конструктивного общения, способствует снижению уровня Интернет-зависимости, улучшению психологического состояния и формированию позитивных моделей взаимодействия в социальной среде.

**Теоретическая значимость работы** заключается в углубленном анализе психологических особенностей подростков, склонных к развитию Интернет-зависимости, а также в систематизации и обобщении существующих научных представлений об аддиктивном поведении в подростковом возрасте. Полученные теоретические выводы могут быть использованы в дальнейших научных исследованиях, посвященных проблеме подростковой зависимости и психологическим особенностям подростков с Интернет-зависимостью.

**Практическая значимость исследования** состоит в разработке и апробации психокоррекционной профилактической программы, направленной на предупреждение развития интернет-зависимости у подростков. Представленные методические материалы и рекомендации могут быть использованы практическими психологами, педагогами, социальными педагогами и родителями в целях раннего выявления признаков интернет-аддикции, дифференцированной работы с подростками, находящимися в группе риска, а также при организации комплексной профилактической и коррекционно-развивающей деятельности в образовательных учреждениях.

**База и выборка эмпирического исследования:** Опытнo-экспериментальная база исследования: КГУ «Общеобразовательная школа им. С. Көбеева отдела образования г. Костаная» Управления образования акимата Костанайской области. Выборку исследования составили учащиеся 10 классов в общем количестве 58 человек.

**Этапы исследования.** Диссертационное исследование включало три этапа:

Первый этап – поисково-теоретический. В ходе данного этапа анализировалась и обобщалась информация по проблеме исследования, представленная в философской, психологической и педагогической литературе. Изучались проблемы аддикций и аддиктивного поведения в психолого-педагогической литературе, определялись характерные особенности подросткового возраста. Причины аддиктивного поведения в подростковом возрасте. Была определена тема исследования.

Второй этап – формирующий. Проведение первичной и повторной диагностики подростков в КГУ «Общеобразовательная школа им. С. Көбеева отдела образования г. Костаная» Управления образования акимата Костанайской области. Обоснование содержания и структуры психокоррекционной профилактической программы, направленной на предупреждение развития интернет-зависимости у подростков.

Третий этап – обобщающий. Анализ, систематизация, обобщение результатов исследования, формулировка основных выводов и рекомендаций, оформление результатов исследования в виде диссертации.

**Апробация результатов:** по материалам диссертационного исследования опубликована статья на тему «Психологический портрет подростков с риском разных видов аддикций» в журнале «Scientific Journal of Pedagogy and Economics».

**Структура выпускной квалификационной работы** соответствует логике исследования и включает в себя введение, две главы, заключение, библиографический список, который содержит 83 источников, 1 приложение.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С РИСКОМ РАЗНЫХ ВИДОВ АДДИКЦИИ

## 1.1 Проблема аддикций и аддиктивного поведения в психолого-педагогической литературе

Проблематика аддиктивного поведения активно изучается в современной научной литературе, как российской, так и зарубежной. Среди исследователей, внёсших вклад в разработку данной тематики, можно выделить С.Н. Буранова, А. Е. Войскунского, Л.А. Журавлёву, М. С. Иванова, М. Коллинза, О. М. Овчинникова, А. Фернхейма, Л. К. Фортову, В. Н. Чернышову, К. Янг и других. В их трудах представлены различные концептуальные подходы к анализу проблемы аддикций и аддиктивного поведения в психолого-педагогической литературе, а также предпосылок и механизмов формирования аддиктивного поведения.

Аддиктивное поведение представляет собой одну из наиболее актуальных угроз современному обществу, поскольку оказывает разрушительное воздействие как на личность индивида, так и на его социальное окружение. Особенно значимым данное явление становится в подростковом возрасте, когда происходят ключевые процессы формирования идентичности, ценностных установок и моделей поведения. Именно в этот период закладываются предпосылки к развитию различных форм зависимостей, поэтому педагоги, психологи и специалисты, работающие с молодёжью, должны уделять данной проблеме приоритетное внимание [40].

Понятие «аддиктивное поведение» основывается на термине «аддикция», который в первоначальном значении обозначал склонность к химической зависимости – в частности, к злоупотреблению наркотическими веществами, алкоголем или лекарственными препаратами [47]. Однако в дальнейшем, с расширением исследовательского интереса к различным типам зависимого поведения, термин «аддикция» приобрёл более широкий смысл. Сегодня

под ним понимается устойчивая склонность индивида к повторяющемуся поведению, направленному на получение определённого эмоционального состояния (например, эйфории, облегчения, возбуждения), при этом такое поведение со временем приобретает навязчивый, а затем и компульсивный характер.

Современные подходы в психолого-педагогической литературе рассматривают аддикцию как сложное многокомпонентное явление, включающее в себя как зависимость от веществ (химическая аддикция), так и от определённых видов поведения – например, игроманию, интернет-зависимость, шопоголизм, расстройства пищевого поведения и другие формы нехимических зависимостей. В каждом случае данное поведение становится способом избегания реальных трудностей, способом временного избавления от фрустрации, тревоги, эмоциональной боли или чувства внутренней пустоты.

Аддикция представляет собой устойчивую патологическую потребность, проявляющуюся в стремлении индивида к выполнению определённых действий, способных временно изменить его психоэмоциональное состояние. Человек стремится удовлетворить эту потребность путём регулярного использования различных стимулов, которые, как правило, искусственно воздействуют на психику и вызывают чувство субъективного улучшения настроения. Такие стимулы могут включать употребление психоактивных веществ, участие в азартных играх, просмотр порнографических материалов, компульсивные покупки или неконтролируемое потребление интернет-контента. С течением времени эффективность ранее используемых стимулов снижается, в результате чего человеку требуется либо увеличение дозы, либо переход к более интенсивным формам поведения для достижения прежнего эмоционального эффекта [23].

Следует учитывать, что понятия «аддикция» и «зависимость» не являются тождественными, несмотря на частое их смешение в обыденной и научной речи. Понятие «психологическая зависимость» имеет более широкое значение и может включать в себя отношения, не связанные с патологическим

поведением. Например, младенец может испытывать выраженную эмоциональную привязанность к матери, что является естественной формой зависимости. Аддикция же представляет собой форму девиантного поведения, основанного на навязчивом стремлении к источнику удовлетворения, и всегда носит патологический характер. Таким образом, можно утверждать, что любое поведение, вызывающее зависимость, может быть аддиктивным, однако не всякая зависимость соответствует критериям аддикции [34].

Ц. П. Короленко определяет аддикцию как психологический механизм ухода от реальности, возникающий в ситуации, когда человек сталкивается с проблемой, которую он не может решить конструктивным путём. В таких условиях субъект формирует прочную эмоциональную привязанность к определённому объекту или модели поведения, способной временно компенсировать внутреннее напряжение или дефицит удовлетворённости. В этом контексте зависимость может быть направлена как на вещества (например, алкоголь, наркотики, никотин), так и на действия (например, навязчивое поведение в социальных сетях, игровая зависимость, трудоголизм). Состояние аддикции формируется как устойчивая внутренняя установка, при которой объект зависимости приобретает для индивида исключительную ценность. Склонность к аддикции, по мнению исследователя, проявляется в выраженной эмоциональной значимости объекта и невозможности отказа от него без переживания состояния утраты или дезадаптации [36, с.18].

Б. Д. Карвасарский понимает аддикцию как зависимое «поведение, характеризующееся стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, с целью получения интенсивных эмоций» [32, с.8].

Аддиктивное поведение рассматривается как одна из форм девиантной (отклоняющейся от социальной нормы) активности личности, при которой человек стремится выйти за пределы повседневной реальности путём искусственного изменения собственного психоэмоционального состояния. Такое

стремление реализуется через систематическое употребление психоактивных веществ либо посредством навязчивого вовлечения в определённые виды деятельности, позволяющие сохранить или воспроизвести желаемые эмоциональные переживания. Например, человек может искать «уход» от личностных или социальных проблем через чрезмерное увлечение компьютерными играми, шопингом или приёмом наркотических веществ, что способствует кратковременному снятию напряжения и формирует зависимую модель поведения [43, с. 14].

По мнению Б. Г. Мещерякова, аддиктивное поведение следует отнести к числу деструктивных форм реагирования личности, так как оно основано на стремлении к уходу от реальности за счёт целенаправленного искажения психического состояния. Это может выражаться в пристрастии к алкоголю, транквилизаторам, азартным играм или другим объектам, способным вызывать временное чувство удовлетворения и облегчения [47, с.26].

А. А. Реан в своих трудах подчёркивает, что аддикция чаще всего ассоциируется с использованием химических веществ, обладающих способностью вызывать изменение сознания, приводящее к изменению восприятия действительности. В данном контексте речь идёт, прежде всего, о наркотической, алкогольной и никотиновой зависимости, но аналогичные механизмы могут прослеживаться и в нехимических формах аддиктивного поведения, таких как интернет-зависимость или трудовоголизм [55, с.131].

Степень выраженности аддиктивного поведения может существенно варьироваться – от незначительных отклонений, почти не выходящих за рамки социально приемлемого поведения, до тяжёлых форм зависимости, сопровождающихся выраженными психофизическими нарушениями и патологическими изменениями личности. Основной характеристикой аддиктивного поведения является наличие устойчивой зависимости от определённого объекта, который выполняет функцию регуляции внутреннего состояния человека. В зависимости от характера воздействия, различают два типа зависимости – физическую и психологическую.

Физическая зависимость формируется в результате регулярного употребления вещества, которое начинает выполнять роль поддержания гомеостаза организма. В таких случаях вещество становится необходимым для нормального функционирования внутренних органов и систем. Классическим примером является наркотическая зависимость, при которой прекращение приёма вещества приводит к синдрому отмены (абстиненции), проявляющемуся в виде соматических и неврологических нарушений: тошноты, тремора, потливости, головной боли, судорог, а также психических расстройств, таких как агрессия, раздражительность, спутанность сознания [13].

Психологическая зависимость, в свою очередь, основана на навязчивом стремлении к повторному переживанию субъективно приятного эмоционального состояния, вызванного употреблением психоактивного вещества. При этом индивид испытывает потребность в увеличении дозы для достижения прежнего эффекта, что свидетельствует о формировании толерантности. Например, человек, употребляющий алкоголь для снятия тревожности, со временем начинает испытывать потребность в увеличении объёма выпиваемого, чтобы достичь аналогичного уровня расслабления. При отсутствии доступа к веществу возникает выраженный дискомфорт, раздражительность, тревога, а в ряде случаев – депрессивные состояния и панические реакции.

В соответствии с концепцией, предложенной А. В. Худяковым, аддиктивное поведение может быть охарактеризовано через четыре критерия: социальный, психологический, физиологический и клинический [70, с.93].

Социальный критерий предполагает участие в употреблении психоактивных веществ в рамках групповой динамики. В этом контексте аддикция рассматривается как способ адаптации к группе, где употребление веществ становится нормой и важной частью групповой идентичности. Например, в подростковой среде употребление алкоголя может восприниматься как способ социализации и получения статуса среди сверстников.

Психологический аспект акцентирует внимание на снижении или утрате внутреннего мотивационного барьера, ранее препятствовавшего приёму запрещённых веществ. В результате человек становится более подвержен употреблению, особенно в условиях стресса или эмоциональной нестабильности. Так, учащийся, испытывающий хроническое напряжение из-за школьной нагрузки, может начать курить или употреблять энергетики как способ психологической разгрузки.

Физиологический критерий отражает постепенное привыкание организма к психоактивным веществам, что проявляется, в частности, в отсутствии защитной рвотной реакции при их повторном групповом употреблении, что свидетельствует о биологической перестройке, направленной на адаптацию к токсическим агентам.

Клинический критерий связан с возникновением патологических состояний, таких как амнестические синдромы, которые формируются в результате хронической интоксикации. Это может выражаться, например, в провалах памяти или нарушении когнитивных функций у лиц, длительное время употреблявших алкоголь или наркотики [40].

Альтернативную типологию аддиктивного поведения предложил Н. Пезешкиан [51], который выделил четыре основных формы ухода от реальности, каждая из которых представляет собой адаптивную стратегию индивида в условиях психоэмоционального напряжения:

– «бегство в тело» характеризуется повышенным вниманием к собственному телу и физическому состоянию. Это может проявляться в чрезмерной увлечённости спортом, диетами, биохакингом, либо в постоянных косметологических процедурах, направленных на достижение идеального образа [51];

– «бегство в работу» представляет собой тотальное погружение в профессиональную деятельность, когда работа начинает занимать не просто ос-

новное, а фактически единственное место в жизни человека. Например, человек сознательно избегает досуга, личной жизни и общения, подменяя все аспекты жизни профессиональными задачами [51];

– «бегство в контакты или одиночество» выражается в искажённой коммуникации: либо чрезмерной зависимости от общения, включая социальные сети и мессенджеры, либо в полном уходе в социальную изоляцию. Так, подросток может часами проводить время в интернете, заменяя живое общение виртуальными контактами [51];

– «бегство в фантазии» связано с формированием интереса к иллюзорным мирам – религиозному фанатизму, фантастическим сюжетам, виртуальной реальности или эзотерическим практикам, позволяющим избежать реальных проблем [51].

А. Довлатов предлагает шесть поведенческих признаков, позволяющих выявить склонность к аддиктивному поведению [26]:

- 1) нарушение значимых социальных связей (с семьёй, друзьями, профессиональным окружением);
- 2) игнорирование предыдущего жизненного опыта, включая травматические события;
- 3) замкнутость и уход в себя;
- 4) проявление недоверия и агрессии по отношению к значимым взрослым или авторитетам;
- 5) повышенная тревожность и страхи, связанные с утратой контроля над ситуацией;
- 6) неудачные попытки прекратить употребление или иные формы зависимости [26].

В конце 1990-х годов зарубежные исследователи Р. Браун и М. Гриффитс разработали универсальную модель, в которой были выделены шесть ключевых компонентов, присущих всем формам аддиктивного поведения, независимо от их природы (химической или поведенческой). К этим компонентам относятся:

– сверхценность (salience) – доминирование объекта зависимости в сознании индивида, когда мысли, эмоции и поведение подчиняются стремлению к употреблению вещества или реализации аддиктивного действия;

– изменение настроения (mood changes) – стремление к достижению положительного эмоционального состояния или уходу от негативных переживаний за счёт объекта зависимости;

– развитие толерантности (tolerance) – необходимость увеличения дозы вещества или продолжительности поведения для достижения прежнего эффекта;

– синдром отмены (withdrawal symptoms) – появление физиологических и психических симптомов при отсутствии доступа к объекту зависимости;

– внутренние и внешние конфликты (conflict) – противоречия между зависимым и его окружением, а также между его зависимым поведением и системой личных ценностей;

– рецидив (relapse) – возврат к аддиктивному поведению после попыток контроля или отказа.

Современные нейробиологические исследования подтверждают, что различные формы зависимостей имеют общую мозговую основу. Как доклинические, так и клинические данные указывают на участие дофаминергической системы вознаграждения, в которой ключевую роль играют структуры, такие как вентральная область покрышки, прилежащее ядро и орбитофронтальная кора. В этих участках головного мозга осуществляется высвобождение дофамина, нейромедиатора, ответственного за формирование ощущений удовольствия, мотивации и подкрепления.

Нарушение дофаминовой регуляции, дефицит естественной стимуляции дофаминовых рецепторов может приводить к поиску внешних источников удовольствия – таких как психоактивные вещества (например, опиаты, никотин) или поведенческие стимулы (игромания, шопоголизм), способствующих искусственной активации системы вознаграждения. Употребление таких сти-

мулов приводит к кратковременному всплеску дофаминовой активности, вызывающему чувство удовольствия и усиливающему закрепление зависимого поведения.

Кроме того, исследования, проведённые среди родственников первой степени родства лиц с аддиктивными расстройствами, выявили закономерности, указывающие на наличие генетической и семейной предрасположенности. В частности, в этих семьях отмечается повышенный уровень потребления алкоголя, наркотических веществ, а также более частое наличие депрессивных и тревожных расстройств по сравнению с контрольной выборкой. Это свидетельствует о сочетании биологических, наследственных и психосоциальных факторов в формировании зависимости [29].

В казахстанской научной традиции подход к аддикции формируется на междисциплинарном пересечении социальной, клинической и педагогической психологии, при этом особое внимание уделяется социокультурному контексту и профилактике в подростковой и молодёжной среде. Так, Н.П. Маметбакиева трактует аддиктивное поведение как форму социальной и личностной дезадаптации, обусловленную не только биологическими или психологическими причинами, но и ценностно-нравственным вакуумом, дефицитом устойчивых личностных ориентиров [43]. В её работах подчёркивается, что формирование зависимости в молодёжной среде связано с недостаточной развитостью самосознания, неуверенностью в себе и потребностью в социальной принадлежности, что делает подростков особенно уязвимыми к групповому давлению и модным деструктивным практикам.

В свою очередь, К.С. Алтынбеков, Н.А. Негай, А.А. Абетова, опираясь на данные масштабного социологического исследования, интерпретируют аддикцию как индикатор неблагополучия в среде подростков и дефицита профилактических механизмов в системе образования и семьи [4, с.13]. В отличие от клинического подхода, авторы подчёркивают необходимость ранней поведенческой диагностики, включающей мониторинг риск-факторов, таких как

скука, изоляция, тревожность, конфликтность в семье и слабая учебная мотивация. Таким образом, данный авторский подход к понятию аддикция интегрирует психосоциальные причины в анализ моделей зависимости.

В работе М. Н. Кунанбаевой, Н. К. Токсанбаева, Д. Мендибаева, Д. Кайранбекова, посвящённой интернет-зависимости, аддикция рассматривается как форма поведенческой дезадаптации, где зависимое поведение выполняет психологическую компенсаторную функцию – уход от реальности, решение проблем самопринятия, снижение тревожности. Авторы подчёркивают, что цифровые зависимости, в отличие от химических, требуют педагогической интервенции, направленной на развитие критического мышления, коммуникативной осознанности и навыков цифровой саморегуляции [40].

Таким образом, в казахстанской научной традиции аддикция рассматривается как многофакторное социально-психологическое явление. В отличие от казахстанской и зарубежной исследовательской традиции, где понятие *аддикции* преимущественно соотносится с химическими формами зависимости, российские учёные (в частности, Ц. П. Короленко, Н. А. Сирота, Н. А. Шилова и др.) предлагают более расширенное и многоплановое толкование данного феномена. В их интерпретации аддиктивное поведение рассматривается как разновидность деструктивной девиации – устойчивого отклонения от социально и психологически нормативных моделей поведения. Основной характеристикой аддикции в данном контексте выступает стремление индивида к уходу от реальности путём изменения собственного психоэмоционального состояния.

Средства достижения этого «ухода» могут быть различны. С одной стороны, это может быть приём психоактивных веществ, что соответствует понятию химических аддикций (например, алкоголизм, наркомания, токсикомания). С другой – чрезмерная фиксация на определённых видах деятельности, предметах или отношениях, приводящая к формированию нехимических (поведенческих) зависимостей, сопровождающихся сильными, но интуитивно переживаемыми эмоциональными реакциями. Примером таких форм аддикций

может быть игромания, зависимость от социальных сетей, трудового гололизма или любовная зависимость.

Особенностью российского подхода является включение в классификацию аддикций широкого спектра поведенческих зависимостей, не связанных с приёмом веществ, но по своему механизму и последствиям обладающих сходными чертами. В этих случаях объектом зависимости становится не вещество, а определённая форма влечения или поведенческого паттерна, реализуемого в виде ритуализированного действия. Такие аддикции, как правило, характеризуются навязчивым стремлением к повторению определённого поведения, утратой контроля и эмоциональной привязанностью к «объекту» зависимости.

Одной из первых и наиболее известных в отечественной науке является классификация аддикций, предложенная Ц. П. Короленко [36]. В ней он разграничивает химические и нехимические формы зависимого поведения. К последним он относит такие разновидности, как:

- игровая зависимость (гемблинг) – навязчивая тяга к азартным играм;
- аддикции межличностных отношений – эмоциональная зависимость от другого человека при дефиците автономии и устойчивой самооценки;
- сексуальные и любовные аддикции – компульсивное стремление к сексуальной близости или эмоциональной привязанности;
- аддикции избегания – постоянное стремление избежать ответственности, напряжения, тревоги путём ухода в иные формы поведения;
- трудового гололизма – патологическая зависимость от профессиональной деятельности;
- аддикции, связанные с тратой денег – непреодолимое стремление к совершению покупок вне рациональных потребностей (шопогололизм);
- ургентные аддикции – потребность в постоянной новизне, срочности и активной стимуляции.

Кроме того, Ц. П. Короленко вводит понятие промежуточных аддикций, которые по своему характеру находятся на стыке поведенческих и химических

зависимостей. К ним он относит нарушения пищевого поведения – компульсивное переедание и сознательное голодание (анорексия). Эти формы зависимости включают не только поведенческие аспекты, но и активное участие биохимических механизмов организма, в частности – системы обмена веществ, гормональной регуляции и нейротрансмиттерной активности. Именно этим объясняется высокая устойчивость данных состояний и сложность их психотерапевтической и медицинской коррекции (рисунок 1).



Рисунок 1 – Типы аддикций по Ц. П. Короленко [37]

Благодаря научным изысканиям Ц. П. Короленко и ряда других исследователей, в последние десятилетия существенно расширилось понимание спектра аддиктивных расстройств. Если ранее под аддикциями преимущественно подразумевались так называемые классические, или химические формы зависимости – такие как алкоголизм, наркомания, токсикомания и табакокурение – то сегодня активно развивается концепция поведенческих (нехимических) аддикций, получивших всё более широкое признание в психологической и клинической практике [36].

Среди таких нехимических форм зависимости особое место занимают:

– трудоголизм (эргопатия) – чрезмерное, компульсивное вовлечение в профессиональную деятельность с утратой контроля над временем и личными границами;

– сексуальные аддикции – навязчивое стремление к сексуальной разрядке как способу эмоциональной регуляции;

– компьютерные и интернет-зависимости, включающие в себя чрезмерное пребывание в онлайн-пространстве, игровую зависимость, патологическую активность в социальных сетях;

– гэмблинг (игровая зависимость) – непреодолимая тяга к азартным играм, в том числе к онлайн-ставкам и казино, ведущая к финансовым и личностным разрушениям.

В последние годы исследователи всё чаще обращают внимание на так называемые технологические аддикции [39], охватывающие зависимости, связанные с использованием цифровых и медийных технологий. К их числу относятся:

– телеаддикция – зависимость от чрезмерного просмотра телевизионного контента;

– мобильная зависимость – постоянная потребность в использовании смартфона, что сопровождается тревожностью при его отсутствии (так называемая номофобия);

– а также другие формы зависимости от гаджетов и цифровой среды.

Некоторые авторы предлагают расширить классификацию, выделяя такие специфические формы, как:

– аддикция к физическим нагрузкам (или «спортивная зависимость»), при которой человек испытывает навязчивую потребность в регулярных, зачастую чрезмерных тренировках [38];

– аддикция духовного поиска, выражающаяся в постоянной смене религиозных и эзотерических практик в стремлении к «высшему смыслу»;

– синдром «перманентной войны» – состояние хронической вовлечённости в конфликтные, часто опасные ситуации, как способ самоутверждения и получения «дозы» адреналина [22];

– зависимость от опасного вождения (joy riding dependence) – стремление к острым ощущениям за рулём с риском для жизни и здоровья [40].

Опасность аддиктивного поведения заключается в его глубоко деструктивной природе. Такие формы поведения нарушают способность человека к

саморегуляции, искажают систему жизненных приоритетов, подчиняют волю и сознание зависимости. Аддикция не просто влияет на отдельные аспекты функционирования личности – она полностью перестраивает стиль жизни, формируя патологическую форму существования, при которой поиск удовлетворения замещает подлинные ценности и цели.

Аддиктивное поведение нередко определяется как поработощающая форма поведения, которая, как правило, не осознаётся самим субъектом и им же отрицается. Такая модель поведения выступает внешним проявлением глубокой личностной зависимости от внешней среды и внешних источников подкрепления. Как отмечает И. Д. Даренский [25], формирование аддикции происходит, когда личность утрачивает устойчивость внутренней саморегуляции и оказывается неспособной поддерживать эмоциональное равновесие без постоянного притока веществ, информации, энергии или других форм внешнего воздействия. Другими словами, дефицит внутренней устойчивости и самодостаточности компенсируется стремлением к внешним стимулам. Такое стремление к уходу от действительности посредством изменений сознания – с помощью психоактивных веществ, виртуальных миров, азартных игр, экстремальной деятельности и других видов поведения – рассматривается отечественными учёными как базовое, типологически значимое свойство аддиктивного поведения. Именно этот вектор – избегание реальности – лежит в основе большинства форм зависимости.

В работах Л. Г. Леоновой и Н. Л. Бочкарёвой [41] подчёркивается, что уход от реальности воспринимается аддиктом как способ создания субъективной иллюзии психологической безопасности, а также попытка восстановить нарушенное эмоциональное равновесие. Такой «уход» может принимать разные формы: от злоупотребления алкоголем до чрезмерного увлечения интернет-контентом или экстремальными увлечениями. В случаях, когда человек не способен найти в окружающей действительности значимую сферу активности,

способную увлечь, заинтересовать или дать ощущение принадлежности, поведение, направленное на избегание и подавление реальности, становится устойчивой формой взаимодействия с миром.

Современная российская аддиктология придаёт особое значение личностному фактору как ключевому в генезисе зависимости. В частности, подчёркивается роль внутреннего дефицита личности, который может носить как эмоциональный, так и ценностно-мотивационный характер. Осознание своей неполноценности, реальной или субъективной, побуждает индивида к поиску «внешней компенсации» – объекта, способного восполнить нехватку уверенности, любви, принятия, социального статуса или иных значимых ресурсов. Например, человек с заниженной самооценкой может искать признание в онлайн-пространстве, развивая зависимость от социальных сетей и постоянной обратной связи.

При отсутствии такой компенсации усиливается состояние психоэмоционального и физиологического дискомфорта. Это может привести к обострению личностной нестабильности, проявлению признаков декомпенсации, а в более тяжёлых случаях – к развитию нервно-психических расстройств. Таким образом, аддикция рассматривается как попытка стабилизировать внутреннее состояние личности через внешние средства, что влечёт за собой устойчивую патологизацию поведенческой и эмоциональной сферы.

Х. Сегал выделяет ряд психологических черт, характерных для лиц с повышенной склонностью к формированию аддиктивного поведения. Среди них – сниженная толерантность к жизненным трудностям и нестабильность в поведенческой сфере; пониженная устойчивость при столкновении с кризисными ситуациями [57]. У таких индивидов нередко наблюдается скрытое чувство собственной неполноценности, которое может маскироваться демонстрацией внешнего превосходства или показной независимости. Это может проявляться, например, в преувеличенной самоуверенности или агрессивной защите личных границ при малейшей критике.

Отдельное внимание уделяется разрыву между внешне развитыми коммуникативными навыками и внутренним страхом перед близостью и эмоциональной открытостью. Такие люди могут легко вступать в контакт, но избегать глубоких и доверительных отношений. Среди других характеристик – склонность ко лжи как способу избегания ответственности, привычка обвинять окружающих с целью снять с себя вину, а также стремление уходить от принятия решений, особенно в стрессовых или неопределённых ситуациях.

В структуре личности также фиксируются такие особенности, как склонность к повторяющемуся, шаблонному поведению (поведенческие стереотипы), формирование зависимых моделей мышления и поведения, а также повышенный уровень тревожности, усиливающийся в условиях неопределённости или эмоционального напряжения [15, с. 110].

На основании вышеизложенного можно сделать следующий вывод по параграфу: понятие *аддикции* в современной психологии и педагогике трактуется как устойчивая форма зависимости, связанная с навязчивым стремлением к определённым действиям, веществам или переживаниям, способным временно изменить психоэмоциональное состояние человека. При этом *аддиктивное поведение* рассматривается как внешнее проявление этой зависимости, отражающее попытку справиться с внутренними трудностями путём ухода от реальности. Современные исследователи подчеркивают, что аддикции бывают не только химическими (алкоголь, наркотики, табак), но и поведенческими (игромания, интернет-зависимость, шопоголизм и др.), а механизм их формирования во многом схож: потребность в снятии напряжения, получении удовольствия или избегании проблем.

Особенно уязвимым к формированию зависимого поведения оказывается подростковый возраст, что связано с интенсивными личностными изменениями, кризисом идентичности, поиском признания и недостаточной сформированностью механизмов саморегуляции. Именно в этот период важно

своевременно выявлять ранние проявления склонности к аддикции и использовать возможности психолого-педагогического сопровождения для их профилактики.

Таким образом, проблема аддикций и аддиктивного поведения в современной психолого-педагогической литературе рассматривается как многогранное и актуальное явление, требующее комплексного подхода к пониманию его причин, механизмов и последствий.

## 1.2 Характерные особенности подросткового возраста. Причины аддиктивного поведения в подростковом возрасте

Для рассмотрения причин аддиктивного поведения у подростков дадим определение подростка и представим общую характеристику подросткового возраста. Представители различных направлений в психологии по-разному трактовали значение подросткового периода в становлении личности. Так, С. Холл, основоположник теории рекапитуляции, рассматривал подростковый возраст как стадию, отражающую в миниатюре эпоху романтизма в истории человечества. По его мнению, данный этап характеризуется высоким уровнем эмоциональной напряжённости, частыми внутренними противоречиями, резкими сменами настроения и стремлением к независимости. Холл называл этот период «бурным отрочеством», акцентируя внимание на его конфликтной природе, насыщенности стрессами и драматизме переживаний, а также на преобладании контрастных чувств – от восторженности до отчаяния [69, с.49].

Немецкий философ и психолог Э. Шпрангер интерпретировал подростковый возраст как время культурного становления личности. Он описывал его как этап «врастания в культуру», когда формируются ключевые личностные новообразования: осознание собственного внутреннего мира, развитие способности к рефлексии, появление стремления к самопознанию и индивидуализации. Именно в этом возрасте, по мнению Э. Шпрангера, человек начинает

осмысленно относиться к себе как к уникальной личности, вступающей во взаимодействие с миром на уровне ценностей и смыслов [74, с. 28].

Э. Эриксон, представитель психоаналитической традиции, считал подростковый период центральным этапом в развитии личности. Он характеризовал его как один из самых сложных и в то же время критически важных отрезков жизненного пути, в течение которого формируется базовое ощущение идентичности [76]. Психологическая напряжённость, сопровождающая этот процесс, обусловлена, по мнению Э. Эриксона, не только биологической перестройкой организма и индивидуальным жизненным опытом, но также социально-культурными условиями – в частности, уровнем духовной зрелости общества, ценностной ориентацией среды и внутренними противоречиями, свойственными господствующей идеологии. Э. Эриксон подчёркивал, что успешное прохождение подросткового кризиса требует не только личностных усилий, но и благоприятной социальной поддержки, способствующей интеграции индивида в общество.

Характерными чертами подросткового возраста являются кризисные проявления, обусловленные необходимостью перестройки системы социальных связей, а также переосмысления личностной идентичности. По этой причине подростковый возраст занимает центральное место в современной возрастной и педагогической психологии как один из наиболее уязвимых этапов психосоциального развития личности [9].

Согласно периодизации Д. Б. Эльконина, подростковый возраст охватывает временной отрезок от 11 до 17 лет. Его начальная фаза приходится на 11-12 лет и называется младшим подростковым возрастом, далее следует средний подростковый возраст (13-15 лет), а завершает этап старший подростковый возраст (15-17 лет), в течение которого происходит подготовка к взрослой жизни и выбор жизненного пути [75]. Вместе с тем Т. В. Драгунова уточняет границы возрастных этапов, выделяя период от 11 до 15 лет как наиболее чувствительный к изменениям в системе школьного и межличностного взаимодействия.

По мнению Д. Б. Эльконина, ведущей деятельностью в подростковом возрасте становится интимно-личностное общение, в рамках которого формируются значимые межличностные связи, прежде всего со сверстниками. Это общение играет важную роль в процессе формирования самооценки, социальной идентичности и системы ценностей [75, с. 23]. Например, подросток может начать стремиться к одобрению со стороны группы, что влияет на его поведение, стиль общения и даже выбор внешнего вида. В этом возрасте особенно остро проявляется потребность в признании, автономии и уважении, что делает подростков уязвимыми перед групповым давлением и потенциальными рисками девиантного поведения. На данном этапе усиливается интерес к поиску собственной идентичности, формируются представления о будущем, активно развивается саморефлексия и критичность по отношению к взрослым и социальным нормам.

Возрастные особенности подростков выражаются также в наличии внутренних противоречий. Подростковый кризис характеризуется тем, что личность стремится к самостоятельности и свободе при одновременной зависимости от социального окружения. Это приводит к напряжённости в отношениях с родителями и педагогами, усилению конфликтности и эмоциональной неустойчивости. Кроме того, подростки склонны к идеализации будущего и одновременно – к неприятию действительности, особенно если она не соответствует их ожиданиям и ценностям.

К числу наиболее характерных черт подростков относятся:

- повышенная чувствительность к оценкам окружающих;
- стремление к независимости при сохраняющейся зависимости;
- нестабильность самооценки;
- акцент на внешнем виде и самопрезентации;
- потребность в идентичности и принадлежности к группе;
- склонность к экспериментированию (в поведении, стилях, убеждениях);
- поиск жизненных смыслов и самоопределения;

- повышенная импульсивность и эмоциональная лабильность;
- интерес к деятельности, связанной с личностным вызовом и риском (например, спорт, участие в общественных движениях, освоение новых цифровых технологий) [9].

Потребность быть в группе сверстников – одна из самых заметных черт подросткового возраста. Подростки стремятся быть частью коллектива, быть «своими» среди ровесников. Именно в этом возрасте особенно важно мнение друзей, одноклассников и тех, кто находится на одной с ними социальной ступени. Через общение с ними подростки учатся взаимодействовать, соблюдать правила, понимать нормы, принятые в обществе. Чем комфортнее подросток чувствует себя в группе, тем увереннее он становится, потому что одобрение сверстников напрямую влияет на самооценку [64].

Увлечения в подростковом возрасте – это не просто хобби, а важный способ освоения мира взрослых и культуры в целом. Через интересы и занятия подросток находит себя, раскрывает свои способности, формирует вкусы и стремления. Например, кто-то увлекается музыкой и начинает писать песни или играть в группе, кто-то – спортом, а кто-то – технологиями или дизайном. Всё это помогает подростку лучше понять себя и найти свой путь [37].

Но увлечения могут быть и «со знаком минус». Иногда именно чрезмерное увлечение чем-то становится причиной проблем в поведении. Например, чрезмерная вовлечённость в видеоигры или социальные сети может отдалить подростка от реальной жизни, семьи, учёбы. Он может закрыться в себе, отстраниться от окружающих и потерять интерес к другим важным вещам. Это особенно характерно для тех, кто испытывает нехватку поддержки, тепла и понимания в семье или среди близких.

Развитие мышления в подростковом возрасте выходит на новый уровень. Ребёнок учится рассуждать, строить причинно-следственные связи, размышлять о сложных вещах – о будущем, жизни, справедливости. Но эта способность ещё только формируется. Поэтому в суждениях подростков часто бывает непоследовательность. Например, подросток может говорить о вреде

курения, но сам при этом пробовать сигареты, чтобы не «выпасть» из компании. Такие противоречия – нормальная часть взросления. Однако подросткам важно помочь научиться думать глубже, анализировать свои поступки и не бояться делать собственный выбор, даже если он не совпадает с мнением большинства [17, с.29].

В подростковом возрасте наблюдаются существенные изменения в познавательных процессах, особенно в сфере памяти. На данном этапе развивается преимущественно логико-смысловая память, которая способствует лучшему усвоению материала, если он логично структурирован и связан с личным опытом подростка. Подростки хорошо запоминают выражения, речевые обороты, характерные для повседневной речи, особенно если они используются в эмоционально насыщенном или значимом контексте. Например, фразы, услышанные от родителей, учителей или популярных блогеров, могут легко фиксироваться в памяти, особенно если они нарушают привычные нормы языка, что вызывает у подростков дополнительный интерес и эмоциональный отклик [12, с.41].

Произвольное внимание в подростковом возрасте ещё не достигло полной зрелости, и подростки нередко испытывают трудности с длительной концентрацией. Это связано с рядом индивидуальных и физиологических факторов – таких как повышенная утомляемость, эмоциональная нестабильность, последствия перенесённых заболеваний (например, черепно-мозговых травм), а также отсутствие устойчивой учебной мотивации. В результате внимание часто носит ситуативный характер: подросток может проявлять высокую сосредоточенность в интересной для него деятельности (например, в компьютерной игре или общении в соцсетях), но быстро теряет фокус при необходимости выполнять рутинные или неинтересные задания.

Среди познавательных функций, играющих ключевую роль в учебной деятельности подростков, важное место занимает восприятие, которое тесно связано с памятью. Способ восприятия информации оказывает прямое влияние на её последующее запоминание и воспроизведение. Например, визуально

ориентированные подростки лучше усваивают графики, таблицы, изображения, тогда как аудиально ориентированные – воспринимают информацию преимущественно через слух (например, в формате лекций, аудиокниг, подкастов).

Л. С. Выготский рассматривал подростковый возраст как критически важный период, в котором происходит переориентация всей системы психических функций. Он подчёркивал, что именно в этом возрасте на первый план выходят внутренние основания для поведения, а мышление приобретает черты рефлексивности и концептуальности. Например, подросток уже не просто выполняет инструкции, а стремится понять их смысл и оценить их применимость к собственной жизни [23, с.17].

Таким образом, подростковый возраст – это не просто период физиологического взросления, но и сложный этап психического развития, в котором когнитивные функции проходят интенсивное формирование. Мышление подростка становится более глубоким: он начинает задумываться не только о том, что происходит вокруг, но и о себе, о своих чувствах, поступках и целях. Он учится анализировать, сравнивать, делать выводы. Всё это связано с ростом самосознания – умения понять, кто ты есть. Подростки в этом возрасте уже не просто копируют поведение взрослых, а начинают задаваться вопросами: «Что мне подходит?», «Чего я хочу от жизни?», «Какие у меня сильные стороны?» [2].

Формируется так называемый *образ «Я»*. То есть то, как подросток видит себя – внешность, характер, способности, отношение к другим. Он учится оценивать себя и сравнивать с окружающими. Например, если подросток уверен в себе, он не будет сильно переживать из-за ошибки на контрольной. А если его самооценка занижена, даже небольшая неудача может казаться катастрофой. Причинами низкой самооценки часто становятся негативные оценки со стороны взрослых, частые замечания или недостаток поддержки. Также влияют внутренние противоречия – когда подросток хочет быть «идеальным», но видит, что не соответствует своим же ожиданиям. Это вызывает чувство

тревоги, неуверенности, ощущение, что «я хуже других». Со временем такие мысли могут привести к замкнутости, отчуждению и даже депрессии.

Одной из ключевых психологических потребностей в подростковом возрасте является установление и поддержание общения с ровесниками. Поиск своего места в социальной группе сверстников становится основополагающим фактором, определяющим поведенческие стратегии. При отсутствии такой возможности у подростков нередко формируется чувство отчуждённости, что может выражаться в агрессии, отрицании социальных норм, противоправных действиях и трудностях социальной адаптации.

Коммуникативное поведение подростков отличается высокой лабильностью, обусловленной нестабильностью эмоционального фона. За короткий промежуток времени настроение может радикально меняться, что затрудняет прогнозирование их реакции на различные жизненные ситуации. Нередко подобная изменчивость становится следствием неадаптированных эмоциональных реакций. Например, стремление избавиться от контроля со стороны родителей или опекунов может выражаться в крайних формах поведения, таких как самовольный уход из дома или протестное поведение в образовательной среде.

Важно отметить, что подростки, склонные к аддиктивным формам поведения, как правило, не придают большого значения смыслу слов, интонациям и невербальным сигналам в общении. В значительной степени характер их коммуникативного поведения определяется культурным контекстом, в котором они живут. Например, подросток, воспитывающийся в среде, где поощряется эмоциональная отстраненность, может не распознавать проявления заботы или сочувствия, что усложняет процесс межличностного взаимодействия. Одной из наиболее значимых характеристик затруднённого общения является неспособность к корректному восприятию и интерпретации позиций собеседника [6]. Это может быть следствием как объективных, так и субъективных коммуникативных барьеров. Такие трудности могут быть вызваны низким уровнем эмпатии, отсутствием навыков активного слушания или личностной неуверенностью. Преодоление этих барьеров требует значительных

усилий с обеих сторон, особенно в ситуациях, связанных с обсуждением значимых для подростка тем – таких как свобода, самореализация и идентичность.

Подростки, испытывающие зависимость (в том числе химическую, поведенческую или эмоциональную), как правило, характеризуются сниженным уровнем коммуникативной активности. Они становятся более тревожными, раздражительными, демонстрируют неуверенность и затруднения в социальном взаимодействии. Именно через установление межличностных контактов формируются базовые психологические условия для самопонимания и раскрытия внутреннего мира подростка [40].

Недостаток конструктивного общения часто провоцирует развитие так называемого «саморегулируемого» поведения, при котором подросток стремится компенсировать эмоциональные дефициты за счёт ухода от реальности. Это может проявляться в употреблении психоактивных веществ – таких как алкоголь, никотин, наркотики или медикаменты, влияющие на психику, включая транквилизаторы и стимуляторы [52].

В подростковом возрасте авторитет и оценка сверстников приобретают первостепенное значение, нередко превосходя по значимости мнение родителей и педагогов. Подросток стремится к признанию в группе, активно перенимая нормы и ценности, свойственные своей социальной среде. Например, среди подростков, включённых в неформальные объединения, может доминировать культ независимости или вызывающего поведения, что побуждает индивида к подражанию и повышенной чувствительности к социальной оценке. В таких условиях потеря статуса, насмешки или исключение из группы воспринимаются как серьёзный удар по самооценке и авторитету.

В стремлении укрепить свою позицию в новой социальной среде подросток часто выходит за рамки привычного поведения, осваивая новые модели активности, включая участие в субкультурах, творческих или экстремальных видах деятельности, стремясь подтвердить свою значимость в глазах окружающих.

Наиболее важным для подростка становится мнение его ближайшего социального окружения – чаще всего сверстников. С ним он соотносит свою самооценку, именно через него реализуются доминирующие эмоциональные реакции. Это мнение нередко становится определяющим фактором в формировании личностных ориентиров. У младших подростков такие реакции могут сопровождаться повышенной тревожностью, особенно при взаимодействии с учителями или родителями. В свою очередь, старшие подростки становятся более раздражительными и замкнутыми, демонстрируя внутренние конфликты и отчуждение в контактах как со взрослыми, так и с ровесниками [19].

Стремясь к самостоятельности, подросток нередко выстраивает свою идентичность через противопоставление себя значимым взрослым. Это может проявляться в отказе от ранее усвоенных ценностей, неприятии родительских установок, а также в активной ревизии взглядов на собственное будущее. Например, подросток, ранее ориентированный на академические достижения, под влиянием группы может изменить приоритеты в пользу самоутверждения через иные социальные практики – спорт, творчество, активизм или протестное поведение. Такая переоценка ценностей зачастую ведёт к конфликтам в семье и отчуждённости между родителями и детьми.

В рамках биологического взросления (половое созревание, гормональные изменения, перестройка функционирования органов и систем организма) происходят значительные преобразования в эмоционально-поведенческой сфере подростка. Это может сопровождаться всплесками агрессии, импульсивностью, колебаниями настроения, а также формированием новых стремлений и мотивов поведения. Например, растущая потребность в признании и самореализации может привести к конфликтам с учителями, чрезмерной соревновательности или рисковому поведению.

Формирующееся стремление к независимости способно порождать дополнительные трудности в налаживании гармоничных отношений как со сверстниками, так и с представителями старшего поколения, включая родите-

лей и педагогов. Неуверенность в себе, характерная для подросткового возраста, нередко проявляется в виде деструктивных эмоциональных реакций. К таким проявлениям относятся замкнутость, агрессивность, раздражительность, а также снижение коммуникативной активности и склонность к социальной изоляции [62].

В подростковый период происходит перестройка внутренней картины мира подростка, при которой внимание смещается с внешнего окружения на процессы самопознания и самооценки. Подростки начинают переосмысливать свою личность, что влечёт за собой формирование новых ценностных ориентаций. Отмечается качественное изменение отношения к себе, что автоматически влияет на характер взаимодействия с родителями, сверстниками и другими значимыми взрослыми. У подростков возникает потребность разобраться в собственных эмоциональных состояниях, смыслах межличностных отношений, а также в своих взглядах на общественные нормы и моральные установки [64, с. 123]. Пытаясь справиться с внутренним напряжением и стремясь к временному бегству от психологически значимой реальности, подростки нередко прибегают к искусственным способам изменения своего психоэмоционального состояния. Среди наиболее распространённых форм такой компенсации – употребление психоактивных веществ (алкоголя, седативных препаратов, наркотиков), а также формирование зависимостей немедикаментозного характера, включая интернет- и игровую зависимость. Подобные практики создают иллюзию внутреннего комфорта и безопасности, однако по своей сути являются формами психологической дезадаптации.

Следует отметить, что подросток с аддиктивным поведением зачастую не осознаёт причин своих действий и не способен критически оценить риски и последствия. Более того, его мышление может быть рационализирующим, т.е. направленным на оправдание разрушительных форм поведения. К примеру, употребление алкоголя может интерпретироваться как способ «снять стресс» или «быть своим» в кругу сверстников. Таким образом, в условиях отсутствия развитых механизмов саморегуляции и самоконтроля подросток

склонен к выбору простых, но неэффективных способов эмоционального «спасения».

Одним из значимых факторов, способствующих формированию дидиктивного поведения, являются возрастные психофизиологические особенности. Повышенная чувствительность нервной системы, эмоциональная нестабильность и ситуативная тревожность формируют благоприятные условия для развития аддиктивной модели поведения. Кроме того, склонность к риску и стремление к получению быстрых удовольствий становятся отличительной чертой подростков с аддиктивными проявлениями.

Основные характеристики аддиктивного поведения включают навязчивость, стереотипность, а также утрату способности контролировать собственные действия. Такие черты придают поведению подростка компульсивный характер, что нарушает нормальный ход его личностного и социального развития. Например, подросток, страдающий игровой зависимостью, может полностью утратить интерес к учёбе, спорту или общению с друзьями, подменяя реальную активность виртуальной.

В своих трудах В. А. Петровский подчёркивает важность анализа мотивационной сферы подростков с наличием аддикций, указывая, что ведущим мотивом часто становится стремление избежать риска социальной оценки или страха неуспеха [53, с. 32].

Многие психологи и педагоги считают, что ключевую роль в развитии склонности к аддиктивному поведению играет характер семейного воспитания. В частности, к числу неблагоприятных факторов относятся гиперопека, отсутствие эмоционального контакта с родителями, противоречивость воспитательных требований и дефицит личного примера. Все эти обстоятельства создают у подростка искажённую картину мира и способствуют формированию предрасположенности к избеганию трудностей через зависимое поведение.

В исследованиях таких авторов, как Д. Винникотт [18] и М. Кляйн [34], выдвигается гипотеза о том, что психотравмирующие события, происходящие в первые годы жизни ребёнка, могут выступать предикторами формирования

в дальнейшем аддиктивного поведения. К числу подобных событий относят утрату матери, длительное отсутствие эмоционального отклика со стороны значимых взрослых, а также неудовлетворение базовых психологических потребностей ребёнка. В этих условиях формируется стойкий дефицит безопасности, любви и принятия, что может выражаться в стремлении компенсировать это путём чрезмерного стремления к телесному удовольствию, агрессивному поведению, разрушению границ дозволенного или формированию навязчивых поведенческих паттернов, включая тягу к употреблению психоактивных веществ [15, с. 8].

Следует подчеркнуть, что именно семейная среда оказывает наибольшее влияние на формирование норм межличностного общения и моделей эмоционального взаимодействия. В тех случаях, когда ребёнок не получает достаточной эмоциональной поддержки, не ощущает телесной близости (например, объятий, ласки), сталкивается с холодностью, отстранённостью или непоследовательностью со стороны родителей, формируется базовое недоверие к окружающему миру. Подобное недоверие может сохраняться и в подростковом, и во взрослом возрасте, выражаясь в тревожности, неуверенности, трудностях адаптации. В стремлении компенсировать нехватку внутреннего комфорта подросток может прибегать к поиску замещающих источников удовлетворения, включая вещества и действия, вызывающие временное чувство облегчения и безопасности.

Наряду с внутрисемейными причинами, значительное влияние на развитие зависимого поведения оказывают и макросоциальные факторы, среди которых можно выделить:

- активное распространение веществ, способных вызывать зависимость (в первую очередь, химических соединений, применяемых в пищевой и фармацевтической промышленности);
- расширение теневого рынка наркотических средств;
- разрушение устойчивых межличностных связей в социуме, ослабление института семьи, снижение значимости традиционных ценностей [3].

Следует отметить, что для определённой части подростков потребность в зависимости от веществ или определённых форм поведения (например, игр, социальных сетей, экстремальной активности) становится ведущей формой переживания субъективного удовольствия, служит способом эмоционального бегства и средством самоутверждения. Интересным является взгляд на проблему, предложенный Э. Берном в рамках его теории потребностей [11]. Согласно его концепции, человек испытывает не только биологический, но и психологический «голод» – т.е. стремление к определённым видам стимуляции, которое при неудовлетворении может приводить к развитию компенсаторных форм поведения, включая аддиктивные. Э. Берн выделяет следующие типы психологического голода:

- сенсорный голод (нехватка новых ощущений, особенно визуальных и слуховых стимулов);
- жажда признания (потребность в социальной валидации и одобрении);
- потребность в тактильных контактах (телесная близость, прикосновения);
- сексуальный голод (в пубертатный период – особенно значим);
- дефицит структуры времени (отсутствие упорядоченности жизни, режима);
- недостаток инициативы (ограниченные возможности проявления активности и самостоятельности) [11].

Согласно теоретическим представлениям, изложенным в рамках концепции «голода» Э. Берна, в процессе формирования личности активизируются различные типы неудовлетворённых потребностей. При этом вызывающие привязанность стимулы способны усиливать проявление всех форм «голода». Если в реальной жизни человек – в том числе подросток – не получает возможности удовлетворить сенсорные, социальные или эмоциональные потребности, он испытывает внутренний дискомфорт, стремится уйти от реаль-

ности и прибегает к компенсаторному поведению. Последнее часто выражается в активизации определённых форм деятельности, включая поведенческие зависимости [12].

Аддиктивное поведение у подростков, по мнению Ц. П. Короленко [37] и Т. А. Донского [27], имеет чёткую стадийную структуру, отражающую прогрессирующий характер личностных изменений. Рассмотрим подробнее каждую из стадий:

Первая стадия носит название «первый тест». В рамках этой фазы подросток впервые сталкивается с объектом потенциальной зависимости – это может быть, например, алкоголь, никотин, азартные игры или онлайн-платформы. Испытав положительные эмоции и чувство облегчения, подросток может начать использовать данный объект как средство регуляции настроения, снятия тревожности или самоутверждения. Так закладываются первые механизмы психологического подкрепления.

Вторая стадия именуется как «психологическое привыкание». На данном этапе происходит закрепление опыта взаимодействия с объектом зависимости, формируется устойчивая мотивационная установка на регулярное его использование. Возникает тенденция к самооправданию и рационализации поведения. Подросток начинает воспринимать объект зависимости как важную часть собственной жизни, отодвигая на второй план иные способы получения удовольствия. Параллельно начинают развиваться психологические защитные механизмы.

Третья стадия – собственно «аддиктивное поведение». Поведенческие паттерны становятся автоматизированными и начинают доминировать в структуре повседневной активности подростка. Наблюдается формирование устойчивых форм отклоняющегося поведения, утрата критического отношения к собственным действиям. На этом этапе заметны проявления личностной изоляции, усиление тревожности, раздражительности и внутренней напряжённости. Индивид отвергает внешние формы контроля, включая родительское мнение, правила школы или общественные нормы.

Четвёртая стадия характеризуется полным доминированием аддиктивного поведения. Происходит деформация личности: утрачивается способность к саморефлексии, снижается уровень самоконтроля, нарушаются социальные связи. Подросток может утратить интерес к учебе, хобби, контактам с друзьями. Также нередко возникают психические расстройства (например, тревожно-депрессивные состояния, повышенная импульсивность), что указывает на углубление кризиса.

Пятая стадия – «катастрофа». Это заключительный этап, на котором происходит разрушение личности на психическом и физиологическом уровнях. Подросток оказывается в состоянии глубокой дезорганизации: его поведение становится импульсивным, он теряет смысловые ориентиры, возможны попытки самоповреждения, вспышки агрессии, эпизоды деперсонализации, а также выраженные эмоциональные срывы. Доминирующими становятся чувства одиночества, пустоты, отчаяния и безысходности [37].

Таким образом, аддиктивное поведение следует рассматривать как многоэтапный процесс, при котором личностные деформации постепенно нарастают, переходя от ситуативной зависимости к устойчивой патологии поведения и восприятия.

Подросток, который сталкивается с трудностями в процессе адаптации к новому этапу психосоциального развития, может не справиться с его требованиями, в результате чего формируются отклонения в поведении или развитии. Такие подростки нередко получают ярлык «трудных», что указывает на выраженные проблемы в социальной адаптации. В категорию так называемых «трудных подростков» часто включают несовершеннолетних с асоциальными формами поведения. Причинами, способствующими формированию подобных девиаций, чаще всего выступают совокупность внешних и внутренних факторов риска. К внешним относят социально неблагоприятную среду, дефицит поддержки со стороны значимых взрослых, а также принадлежность к маргинализированным группам. Внутренними факторами являются слабое

физическое здоровье, отсутствие навыков социального взаимодействия, эмоциональная незрелость, неуверенность в себе, низкий уровень самоконтроля и особенности темперамента [23].

В заключении параграфа можем сделать следующий вывод по параграфу: подростковый возраст представляет собой сложный и противоречивый этап развития, который сопровождается значительными изменениями в физиологической, когнитивной, эмоциональной и социальной сферах. В этот период формируется чувство взрослости, растёт стремление к самостоятельности и признанию, усиливается потребность в принадлежности к группе сверстников. Ведущей становится деятельность, связанная с межличностным общением, самоопределением и поиском смысла. Психологическая неустойчивость, возрастные кризисы, повышенная чувствительность к оценке окружающих, а также активное стремление к экспериментированию делают подростков особенно уязвимыми перед рисками формирования деструктивных форм поведения. На фоне недостатка внутренней зрелости, отсутствия эмоциональной поддержки и неустойчивой самооценки подростки могут искать способы компенсации – в том числе через зависимое, аддиктивное поведение.

Причины развития аддикции в подростковом возрасте имеют комплексный характер: это и особенности нервной системы, и влияние социума, и семейные факторы, и дефицит конструктивных форм самореализации. Подросток, сталкиваясь с непониманием, эмоциональной изоляцией или отсутствием позитивных моделей поведения, может выбирать путь временного эмоционального облегчения, подменяя реальные цели аддиктивными увлечениями – будь то интернет-зависимость, вредные привычки или рискованное поведение.

### 1.3 Психологические особенности Интернет зависимости как формы аддикции у подростков

В условиях стремительного развития цифровых технологий и глобальной цифровизации общества проблема интернет-зависимости приобретает всё большую актуальность. Следует признать, что информационные технологии, в том числе компьютеры и интернет, при рациональном использовании могут выступать важным инструментом в образовательной и личностной сферах [19]. Для подростков это, прежде всего, доступ к образовательным платформам, интерактивным материалам, электронным библиотекам, редким книгам и научным фильмам. Кроме того, современные цифровые ресурсы предоставляют подросткам возможность коммуницировать с ровесниками из разных стран, осваивать иностранные языки, а также формировать навыки межкультурного взаимодействия.

Некоторые виды компьютерных игр обладают когнитивным потенциалом. Так, логические и стратегические игры способствуют развитию абстрактного мышления, способности к анализу, прогнозированию, выстраиванию причинно-следственных связей, а также тренируют внимание и память. Коммуникация в онлайн-среде, в частности в социальных сетях, может способствовать развитию социальных навыков, особенно у подростков с затруднённым реальным взаимодействием [7, с.94].

Тем не менее, наряду с позитивными аспектами, широкое распространение цифровых технологий сопровождается серьёзными рисками. В частности, интернет-зависимость среди подростков в последние годы стала предметом научного интереса в связи с её растущей распространённостью и значительными последствиями. Специалисты подчёркивают, что возрастные особенности подростков – такие как эмоциональная нестабильность, потребность в признании, незрелость механизмов саморегуляции и высокая чувствительность к внешним стимулам – делают эту группу особенно уязвимой перед угрозами, связанными с избыточным использованием интернета.

Длительное и бесконтрольное пребывание в сети может приводить к нарушениям режима дня, хроническому недосыпанию, ухудшению школьной успеваемости, снижению мотивации к обучению и реальному общению. Некоторые подростки начинают подменять живую коммуникацию виртуальными контактами, что приводит к эмоциональному отчуждению, социальной изоляции и формированию поведенческих девиаций. В ряде случаев чрезмерное использование интернета становится формой ухода от реальности и способом компенсации внутренних дефицитов, таких как низкая самооценка, тревожность или отсутствие поддержки в семье.

Научный интерес к феномену интернет-зависимости начал формироваться в 1990-х годах. Одной из первых исследовательниц, обративших внимание на проблему, стала доктор Кимберли Янг, которая в 1994 году начала изучать навязчивое поведение в интернет-пространстве среди студентов колледжей. Это положило начало систематическим эмпирическим исследованиям в данной области. В 1996 году американский психиатр Айвен Голдберг предложил термин «интернет-зависимость» для обозначения поведенческого синдрома, характеризующегося неконтролируемым использованием сети, сопровождающимся нарушением адаптации и негативными последствиями в различных сферах жизни – от академической до социальной.

Понятие «интернет-зависимое поведение» стало широко использоваться с 2001 года благодаря работам Д. Парсонса и А. Холла. Они описывали это явление как расстройство, при котором нарушаются эмоциональная сфера, мышление и поведение человека в результате чрезмерного использования интернета. Учёные не считали такое состояние болезнью в привычном смысле, а скорее – своеобразным способом «психологической компенсации». По их мнению, интернет зависимость формируется у тех, кто испытывает трудности в реальном мире и находит в виртуальном пространстве удобную зону комфорта.

Ц. П. Короленко в совместной с Н. В. Дмитриевой работе «Психосоциальная аддиктология» предлагает взглянуть на проблему интернет-зависимости как «на форму аддитивного поведения, свойственную любой личности, уходящей от реальности путем изменения своего психического состояния. В тот период, когда стремление к уходу от реальности начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей» [36].

Позднее исследователь А. Шафер уточнила, что интернет-зависимость сама по себе не является патологией. Он видел в ней следствие других проблем – например, тревожности, склонности к импульсивному поведению или эмоциональной нестабильности. То есть, зависимость от интернета возникает не из-за самого интернета, а из-за личных трудностей, с которыми человек не может справиться иначе [83].

В нашем исследовании под Интернет зависимостью понимается дезадапционный контекст применения информационно-компьютерных технологий, что проявляется в работе как в Интернете (в чатах, online играх, аукционах, асоциально направленных сайтах (порнографических, суицидальных, сектантских и др.)), так и зависимость от опосредованной компьютером деятельности (offline игры, программирование, общение в социальных сетях и др.).

В числе факторов предрасположенности к интернет-зависимости специалисты отмечают затруднения в отстаивании собственных границ, неуверенность в себе, склонность к избеганию эмоционально значимых ситуаций. Для таких подростков характерна трудность сказать «нет», выражать собственные чувства открыто, а также тенденция к замещению неудовлетворённых потребностей компенсаторным поведением. В этих случаях цифровая среда становится своеобразным способом подавления внутренних конфликтов и тревожности, что способствует закреплению зависимой модели взаимодействия с интернетом.

Период подросткового возраста занимает особое место в структуре личностного становления, поскольку именно в это время происходит активное формирование идентичности, переосмысление социальной роли и освоение

норм поведения в группе сверстников. Как отмечается в научной литературе, подросток стремится осознать себя как полноценного члена общества, выстраивая своё отношение к социуму и его ценностям. Именно поэтому успешная социальная адаптация на данном этапе развития имеет ключевое значение для формирования устойчивых социальных установок и поведения в будущем.

Результаты многочисленных исследований, в том числе работ Г. В. Солдаковой, О. С. Гостимской, Е. Ю. Зотовой и А. И. Чекалиной, подтверждают, что интернет-пространство активно вовлечено в процесс удовлетворения значимых возрастных потребностей подростков. Среди таких потребностей выделяются стремление к самореализации, признанию, социальной принадлежности, а также поиск автономии. Благодаря доступности и анонимности, цифровая среда предоставляет подросткам инструменты для самоутверждения, расширения сферы личного влияния и управления собственной жизнью.

Онлайн-пространство позволяет подростку принимать решения, формулировать свои взгляды, экспериментировать с самопрезентацией вне рамок и ожиданий значимых взрослых. Например, создание личных страниц в социальных сетях, участие в тематических форумах или блогах становится способом выражения собственной позиции, обсуждения жизненно важных вопросов, формирования уникальной идентичности. Это позволяет подросткам чувствовать себя услышанными, понятыми и признанными, особенно в кругу сверстников, разделяющих схожие интересы и ценностные ориентиры [64].

Помимо стремления к признанию, важной потребностью подросткового возраста является эмоциональная близость. В условиях недостатка поддержки или понимания со стороны семьи, подростки часто ищут альтернативные источники тепла и принятия. Интернет-коммуникация в этом случае выступает как компенсаторный механизм: через чаты, мессенджеры, видеозвонки и платформы для знакомств подростки могут устанавливать значимые социальные связи, строить романтические отношения и делиться сокровенными переживаниями. Цифровая среда позволяет при этом сохранить ощущение контроля и безопасности, минимизируя страх отказа и осуждения.

Одной из характерных психологических особенностей подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, является их затруднённая способность к открытому выражению собственных чувств и переживаний в процессе общения. Такие подростки редко проявляют эмоции спонтанно и естественно, особенно в межличностных ситуациях. Эта трудность зачастую коренится в особенностях внутрисемейных взаимоотношений, где эмоциональная откровенность либо не поощряется, либо интерпретируется как проявление слабости и уязвимости [48].

В подобных семьях, несмотря на внешне благополучный образ, коммуникация между родителями и ребёнком, как правило, носит формальный и поверхностный характер. Родители избегают обсуждения эмоционально значимых тем, не демонстрируют подлинного интереса к внутреннему миру подростка, не поддерживают диалог на уровне чувств. Это приводит к тому, что у подростка формируется ощущение изолированности, непонятности и отсутствия эмоциональной опоры в семье. Впоследствии такая модель общения проецируется и на сферу взаимодействия со сверстниками, затрудняя формирование полноценных социальных связей и доверительных отношений.

На фоне отчуждения и дефицита эмоционального контакта подросток всё чаще обращается к интернет-среде как к альтернативной площадке для самовыражения и установления связи с окружающим миром. По мере увеличения времени, проводимого в сети, могут возникать вторичные психологические трудности: рост агрессивных тенденций, снижение интереса к реальной жизни, нарушения самоконтроля, в том числе невозможность регулировать длительность пребывания в интернете. В тяжёлых случаях это приводит к серьёзным проблемам адаптации в обществе и социальной изоляции [47].

Для таких подростков интернет становится не просто средством получения информации или развлечения, а единственно доступной формой межличностного взаимодействия. Виртуальная среда начинает восприниматься ими как условно безопасная – в отличие от офлайн-общения, она не требует физи-

ческого присутствия, визуального контакта, моментальной эмоциональной реакции. Взаимодействие здесь осуществляется на основе заранее выбранных ролей и масок, что снижает уровень тревожности и страха быть непонятым. В результате интернет выступает в роли квазисоциальной среды – упрощённой модели коммуникации, в которой подросток может сохранять иллюзию контакта и принятия без необходимости строить реальные отношения [31].

Ещё одной важной причиной, способствующей развитию интернет-зависимости, является стремление подростка избежать давления со стороны окружающих. Повышенная чувствительность к социальным требованиям, жёстким нормам и ограничениям делает таких подростков особенно уязвимыми в ситуациях, где требуется подчинение внешнему контролю – будь то в школе, семье или других институтах социализации. В подобных условиях они могут испытывать высокий уровень стресса, внутренний протест и отстранённость. Однако при отсутствии поддерживающих взрослых подростки, склонные к интернет-зависимому поведению, часто теряют поведенческую направленность. У них снижается уровень самодисциплины, ослабляется мотивация к целеполаганию, появляется ощущение растерянности и утраты контроля над происходящим. Внутреннее напряжение, вызванное противоречием между потребностью в свободе и неспособностью к самостоятельной регуляции, провоцирует хроническое состояние психологического стресса.

Согласно точке зрения В.А. Буровой [17], развитие интернет-зависимости у подростков проходит в несколько этапов, наглядно на рисунке 2.

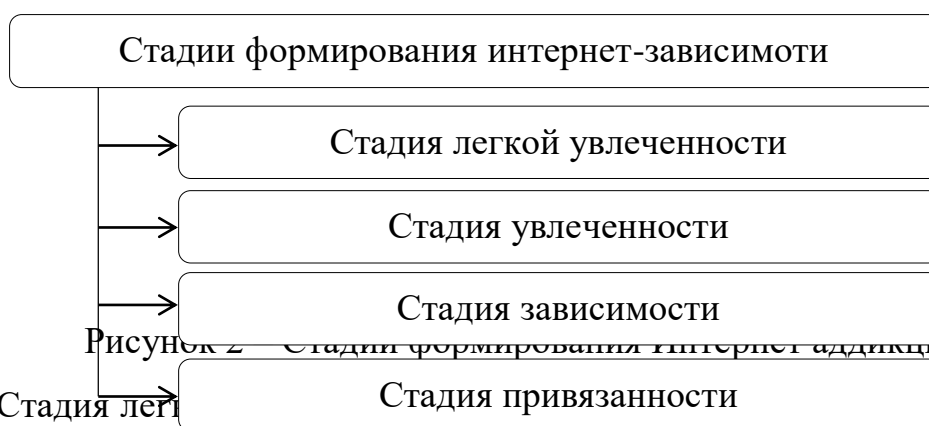


Рисунок 2 – Стадии формирования интернет-зависимости

1. Стадия легкой увлеченности. Подростку начинает нравиться компьютерная графика, звук, имитация реальной жизни или

каких-то фантастических сюжетов. Подросток получает удовольствие, проводя время в Интернете, это доставляет ему положительные эмоции. Постепенно подросток начинает проводить время в Интернете уже целенаправленно. Однако на этой стадии время в Интернете носит ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая потребность в Интернете еще не сформирована, он не является значимой ценностью.

2. Стадия увлеченности. Свидетельством того, что подросток перешел на вторую стадию служит возникновение потребности нахождения в интернете. Это потребность формируется, как желание уйти от реальности. Общение в интернете, онлайн-игра, скроллинг социальных сетей приобретают систематический характер. Если по каким-то причинам подросток не может удовлетворить свою потребность нахождения в Интернете, он стремится предпринять достаточно активные действия для получения желаемого.

3. Стадия зависимости. На этой стадии происходят серьезные изменения в сфере личности, самооценки и самосознания. Эта стадия имеет две формы проявления: социализированную и индивидуализированную. При социализированной форме Интернет зависимости, подросток поддерживает социальные контакты, предпочитая общаться с такими же фанатами. Индивидуализированная форма зависимости – это крайняя форма зависимости. При ней нарушаются нормальные человеческие особенности мировоззрения, разрушается взаимодействие подростка с окружающим миром. Психика начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность.

4. Стадия привязанности. На этой стадии отмечается сдвиг психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Подросток «держит дистанцию» с компьютером, но полностью отказаться от психологической привязанности к Интернету (играм, социальным сетям, новостным лентам и т.д.) не может. Стадия привязанность может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Если формирование компьютерной зависимости остановится на первой или второй стадии, то тяга к онлайн-игре, социальным сетям, новостным чатам и т.д. пройдет быстрее и легче. Но если

подросток прошел все три стадии, то преодолеть зависимость становится на много тяжелее [16, с.132].

Похожую структуру предложил исследователь А. В. Котляров [39], который также выделяет три стадии формирования интернет-аддикции, но описывает их с позиции изменения мотивации и поведения:

Первый этап – подросток начинает активно использовать интернет не только по необходимости (например, для учёбы), но и для развлечения. Это могут быть соцсети, игры, видео, общение на форумах. Виртуальное общение начинает частично заменять живое, особенно если в реальной жизни возникают трудности в общении со сверстниками или взрослыми.

Вторая стадия – подросток всё чаще и дольше остаётся в интернете. Он находит новых знакомых в сети, участвует в обсуждениях, играет в игры, и всё больше времени уходит на виртуальное общение. В какой-то момент он начинает отдавать предпочтение онлайн-жизни, а реальное общение и обязанности отходят на второй план.

Третий этап – наступает момент, когда увлечение виртуальным миром теряет свою новизну и начинает восприниматься как рутина. Однако выйти из этого круга становится трудно: интернет остаётся привычной и «удобной» зоной, где подросток чувствует себя более уверенно. В поисках новых эмоций он может переключаться на другие онлайн-активности, ещё сильнее углубляя зависимость.

Таким образом, интернет-зависимость формируется постепенно, и на каждом этапе она становится всё более глубокой. Особенно уязвимыми оказываются подростки, которые испытывают трудности в общении, не чувствуют поддержки в семье или не могут реализовать себя в реальной жизни.

Длительное и неконтролируемое пребывание подростков в интернет-пространстве оказывает существенное влияние на их поведение, коммуникативные установки и структуру личности. Постепенно у многих несовершеннолетних формируется устойчивая ориентация на виртуальные формы взаимодействия, в ущерб офлайн-общению. Такое смещение акцентов приводит к

снижению уровня развития социальных компетенций, затрудняет формирование волевых качеств и затормаживает процесс взросления, в частности – освоение социальных ролей и моделей поведения, присущих зрелой личности.

По мнению К. Янг, чрезмерное увлечение интернетом может оказывать серьёзное влияние на умственное развитие подростков. Погружённость в интернет-среду способствует формированию у подростков поверхностных когнитивных стратегий: они чаще стремятся найти готовую информацию, нежели к самостоятельному осмыслению, критическому анализу или запоминанию [79]. Это приводит к доминированию так называемого «клипово-мозаичного» мышления, при котором снижается глубина усвоения знаний, а познавательная мотивация приобретает инструментальный характер. Например, учащиеся могут активно искать ответы на вопросы школьных заданий в интернете, не утруждая себя осмыслением учебного материала. Также, одним из частых последствий становится снижение концентрации внимания и ухудшение кратковременной памяти. Это объясняется тем, что подростки часто переключаются между разными видами онлайн-активностей – например, они одновременно могут переписываться в мессенджерах, смотреть видео и играть в игры. Такое постоянное переключение мешает сосредоточиться на чём-то одном, снижает способность удерживать информацию и затрудняет обучение.

Привычка постоянно делать несколько дел одновременно в интернете (мультизадачность) может со временем ослабить способность к запоминанию и усвоению новых знаний. Например, если подросток делает уроки, параллельно просматривая социальные сети, качество усвоения материала будет значительно ниже, чем при полном сосредоточении.

К. Янг также подчёркивает, что интернет-зависимость может нарушать способность подростков к планированию и принятию решений. Часто они испытывают трудности с тем, чтобы правильно расставить приоритеты, организовать своё время или взвешенно подойти к решению задач, что отражается на учёбе, бытовых обязанностях и может вызывать хроническое чувство «неуспе-

вания» [79]. Кроме когнитивных нарушений, интернет-зависимость может вызывать и эмоциональные трудности. Подростки становятся более тревожными, раздражительными, у них может развиваться депрессия. Постоянное пребывание в интернете снижает интерес к реальному общению, участию в совместных мероприятиях, хобби и другим формам активности. Как результат – подросток начинает всё чаще замыкаться в себе, избегать реальных контактов, что только усиливает чувство одиночества и эмоционального дискомфорта.

А. А. Иванов отмечает, что интернет-зависимость у подростков может сопровождаться повышенной агрессивностью и импульсивностью. Особенно часто такие проявления наблюдаются у подростков, проводящих значительное количество времени в онлайн-играх или социальных сетях [31]. Подобные молодые люди склонны к раздражительности, вспышкам гнева и неустойчивому эмоциональному состоянию в повседневной жизни. Как правило, у них снижена способность контролировать импульсы, а также наблюдаются трудности с переносом ситуаций, в которых не удаётся немедленно получить желаемое – будь то внимание, удовольствие или социальное одобрение. Всё это создает благоприятную почву для развития зависимого поведения, при котором виртуальный мир начинает восприниматься как единственное доступное пространство для эмоциональной компенсации.

Один из серьёзных психологических последствий интернет-зависимости – формирование заниженной самооценки и утрата навыков реального межличностного взаимодействия. Подростки, находящиеся в состоянии постоянного погружения в виртуальное пространство, постепенно утрачивают интерес к общению в офлайн-среде. Им становится трудно устанавливать доверительные отношения, поддерживать диалог и находить общий язык со сверстниками. Например, подросток может чувствовать себя уверенно в переписке, но теряться в живом разговоре, избегать личных встреч или замыкаться в себе.

Дополнительную угрозу представляют негативные формы цифрового общения – такие как кибербуллинг, агрессивные комментарии и онлайн-

оскорбления. Подобные ситуации могут серьёзно подорвать психоэмоциональное состояние подростка, способствуя формированию тревожных расстройств, социальной изоляции и ещё более низкой самооценки. Подросток начинает воспринимать себя через призму негативной онлайн-обратной связи, что влияет на его личностные установки и уровень уверенности в себе.

Интернет-зависимость, таким образом, представляет собой сложный и многоплановый феномен, который затрагивает не только поведенческую сферу, но и глубинные аспекты психического и личностного развития подростков. В связи с этим особенно важно своевременно выявлять первые признаки зависимости и применять превентивные меры, направленные на формирование устойчивых социальных навыков и развитие эмоциональной устойчивости. Кроме того, необходима разработка научно обоснованных программ профилактики и психологической помощи, которые бы учитывали особенности цифрового поведения подростков, а также специфику их возрастных потребностей.

В заключении параграфа можем сделать следующий вывод: Интернет-зависимость у подростков представляет собой одну из актуальных форм поведенческой аддикции, имеющую выраженные психологические особенности. На фоне активных процессов становления личности в подростковом возрасте, именно виртуальная среда нередко становится пространством, в котором подросток ищет признание, безопасность и эмоциональную поддержку, недополучаемые в реальной жизни.

К числу ключевых психологических характеристик интернет-зависимого поведения относятся: трудности в саморегуляции, эмоциональная нестабильность, сниженная самооценка, выраженная потребность в социальной принадлежности, стремление к уходу от фрустрирующей реальности. Цифровая среда в таких случаях выполняет компенсаторную функцию, подменяя реальные формы взаимодействия и препятствуя полноценному личностному и социальному развитию.

Кроме того, зависимость от интернета может быть связана с агрессивностью, импульсивностью, когнитивными нарушениями (внимание, память, планирование), а также нарушением коммуникативных и волевых качеств. Всё это указывает на необходимость научного осмысления интернет-зависимости не просто как бытовой привычки, а как психологически обоснованной формы аддиктивного поведения, требующей комплексного подхода к её изучению, диагностике и коррекции.

### **Выводы по первой главе:**

1. В современной научной литературе аддикция трактуется как устойчивая зависимость, проявляющаяся в навязчивом стремлении к определённым действиям или состояниям, способным временно изменить внутреннее эмоциональное состояние человека. Это может быть, как зависимость от химических веществ (алкоголя, наркотиков), так и поведенческая зависимость – например, интернет-аддикция. Последняя развивается как способ эмоциональной компенсации и избегания психологических трудностей. Особенно восприимчивыми к формированию аддиктивного поведения являются подростки, что объясняется незрелостью саморегуляции, высоким уровнем эмоциональной чувствительности и поиском социальной идентичности. В связи с этим, раннее выявление признаков зависимости и организация психолого-педагогической профилактики становится важной задачей системы образования и социальной поддержки.

2. Подростковый возраст – это период интенсивных изменений, охватывающих физиологическое развитие, эмоциональную сферу, систему самооценки и межличностные отношения. На этом этапе формируется чувство взрослости, усиливается стремление к самостоятельности и потребность в социальной принадлежности. Однако неустойчивая самооценка, эмоциональная незащищённость и склонность к риску увеличивают вероятность выбора деструктивных стратегий поведения. При отсутствии поддержки, понимания и

конструктивных моделей самореализации подростки нередко прибегают к аддиктивным формам поведения как к способу снижения напряжения, ухода от реальности или достижения кратковременного комфорта. Причины этого явления включают как индивидуальные психологические особенности, так и влияние социума, семьи и медиа пространства.

3. Интернет-зависимость всё чаще рассматривается как актуальная форма поведенческой аддикции среди подростков. В условиях цифровой среды подростки стремятся удовлетворить потребности в принятии, признании, эмоциональной безопасности, особенно если эти потребности не находят реализации в офлайн-взаимодействии. Среди ключевых признаков интернет-зависимости – сложности с самоконтролем, низкая самооценка, эмоциональная нестабильность, когнитивные нарушения (снижение концентрации, ухудшение памяти), а также затруднения в реальном общении. Интернет в этом случае выступает как замещающая среда, позволяющая временно компенсировать внутренние дефициты, но при этом усугубляющая проблемы личностного и социального развития.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С РИСКОМ РАЗНЫХ ВИДОВ АДДИКЦИИ**

### **2.1 Организация и методы эмпирического исследования**

Эмпирическое исследование психологических особенностей подростков с риском формирования интернет-аддикции было проведено на базе КГУ «Общеобразовательная школа им. С. Көбеева отдела образования г. Костаная» Управления образования акимата Костанайской области. В выборку вошли учащиеся 10-х классов в возрасте 16-17 лет, общее количество респондентов составило 58 человек (28 девушек и 30 юношей).

Объектом исследования выступает феномен интернет-аддикции в подростковом возрасте.

Предметом исследования являются психологические особенности подростков, демонстрирующих склонность к формированию интернет-зависимого поведения.

Цель исследования – выявить характерные психологические особенности подростков с выраженной склонностью к интернет-аддикции, а также оценить эффективность профилактической психокоррекционной программы.

Задачи исследования:

- подобрать валидные и надежные психодиагностические методики, соответствующие цели и предмету исследования;
- организовать исследование, сформировать репрезентативную выборку подростков, демонстрирующих признаки интернет-аддикции;
- разработать и апробировать программу, направленную на коррекцию и профилактику склонности к интернет-зависимому поведению;
- оценить эффективность реализованной программы, направленной на коррекцию и профилактику склонности к интернет-зависимому поведению по динамике психологических показателей подростков.

Гипотезы исследования:

1) подростки с признаками интернет-зависимости будут характеризоваться повышенным уровнем тревожности, нейротизма и эмоциональной нестабильности;

2) эмоциональная сфера подростков с интернет-аддикцией будет характеризоваться общей незрелостью эмоционального реагирования;

3) наличие признаков интернет-зависимости будет сопряжено с тенденцией к отклоняющемуся и избегающе-депрессивному поведению;

4) психокоррекционная профилактическая программа, направленная на развитие эмоциональной устойчивости, саморегуляции и осознанного поведения в онлайн-пространстве, будет способствовать снижению выраженности интернет-аддикции и улучшению психологического состояния подростков.

Эмпирическое исследование психологических особенностей подростков с риском интернет-аддикции включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный (заключительный), каждый из которых имел свою исследовательскую задачу и методологическую направленность.

#### 1. Констатирующий этап.

На этом этапе была определена цель – выявление подростков, демонстрирующих признаки интернет-аддиктивного поведения. Подобран диагностический инструментарий, соответствующий требованиям валидности и надежности, проведена первичная диагностика уровня интернет-зависимости, а также оценка отдельных психологических характеристик, предположительно связанных с риском аддиктивного поведения (самоконтроль, эмоциональная регуляция, коммуникативные особенности и др.). На основе результатов диагностики были сформированы экспериментальная и контрольная группы.

#### 2. Формирующий этап.

Целью данного этапа являлось проведение углублённого психодиагностического анализа подростков из экспериментальной группы, а также наблю-

дение за динамикой развития исследуемых показателей в естественных условиях. Этап включал элементы психопросвещения и индивидуальной обратной связи по результатам диагностики (в рамках этических границ). В контрольной группе подобная работа не проводилась, что позволило обеспечить чистоту эксперимента и сравнимость данных.

### 3. Контрольный (заключительный) этап.

На завершающем этапе была проведена повторная диагностика с использованием тех же методик, что и на первом этапе, с целью оценки динамики исследуемых психологических характеристик у подростков. Сравнительный анализ данных экспериментальной и контрольной групп позволил зафиксировать возможные изменения и сделать выводы об особенностях проявления интернет-аддикции у подростков, а также о факторах, связанных с её риском.

Для изучения Интернет-зависимости у подростков были использованы следующие диагностические методики:

1. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость.
2. Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот.
3. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности (Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина).
4. Методика «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б. И. Додонов).
5. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А. Н. Орел.
6. U- критерий Манна Уитни.

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость. Цель: выявить степень зависимости к интернету.

Тестовая методика была разработана и апробирована в 1994 году доктором Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета в

Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия). В России данная методика исследования адаптирована В. А. Лоскутовой. Состоит из двух опросников:

Тест-опросник №1 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (0 баллов), иногда (1 балл), время от времени (2 балла), часто (3 балла), всегда (4 балла).

Тест-опросник №2 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: да – 1 балл, нет – 0 баллов. Набранная сумма баллов складывается с результатами теста-опросника №1.

Интерпретация:

- 20-49 баллов – обычный пользователь Интернета;
- 50-79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом;
- 80-100 баллов – Интернет-зависимость.

Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Ботьбот [75].

Цель: выявить кибер-аддикцию (в том числе интернет-аддикцию).

Методика была изначально разработана и адаптирована к использованию в русскоязычной среде Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Ботьбот.

Тест содержит 11 вопросов относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в интернете, рассуждений относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия, количества времени пребывания за компьютером и материальных расходов, связанных с этим, волевых свойств, ощущений, получаемых во время проведения компьютерного досуга, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневном быте, влияния компьютера на психофизическое состояние, режим сна и бодрствования. При этом возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваиваются

баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла.

Интерпретация:

- если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.

- от 16 до 22 баллов – стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента.

- от 23 до 37 баллов – первая стадия зависимости.

- от 38 и более баллов – вторая стадия зависимости.

Шкала ситуативной (реактивной) и личностной тревожности автор Ч. Д. Спилберг, адаптация Ю. Л. Ханина)

Шкала состоит из двух подшкал для измерения двух форм тревожности: подшкалы оценки ситуативной тревожности, диагностирующей самочувствие в данный момент, и подшкалы оценки личностной тревожности, определяющей обычное самочувствие человека.

Подшкала оценки ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно приведенные ниже суждения. Оцените, насколько каждое из них соответствует тому, как вы себя чувствуете в данный момент. Поскольку правильных или неправильных ответов нет, отвечайте, не задумываясь. Проставьте отметку в графе, соответствующей вашему выбору:

1 – нет, это совсем не так;

2 – пожалуй, так;

3 – верно;

4 – совершенно верно;

Обработка результатов: показатели ситуативной и личностной тревожности подсчитываются по формулам.

Методика «Определение общей эмоциональной направленности личности», автором которой является Б. И. Додонов (1987 г.).

Цель методики заключается в выявлении доминирующей эмоциональной ориентации индивида, что позволяет понять, к каким видам переживаний и эмоциональных состояний человек наиболее склонен. Эмоциональная направленность трактуется как устойчивая система предпочтений личности в отношении определённых переживаний, возникающих в ответ на удовлетворение базовых потребностей. Методика включает в себя десять шкал, каждая из которых отражает определённый тип эмоциональной доминанты.

Высокие показатели по шкале альтруистических эмоций указывают на выраженную потребность человека быть полезным другим, помогать и проявлять заботу, в то время как низкие баллы могут свидетельствовать о склонности к эгоцентризму и ориентации на получение, а не отдачу.

Коммуникативные эмоции связаны с тяготением к социальному взаимодействию: высокий результат отражает стремление к общению, тогда как низкий указывает на предпочтение уединения.

Преобладание глорических эмоций говорит о стремлении личности к признанию, успеху и известности, тогда как низкие баллы – о желании оставаться в тени.

Практические эмоции проявляются в потребности к активным действиям, достижению целей и реализации замыслов. Если результат низкий – это может свидетельствовать о пассивности или склонности к размышлениям без последующего действия.

Пугнические эмоции отражают отношение к риску: высокий уровень – это стремление преодолевать опасности, низкий – выраженная ориентация на безопасность и избегание угроз.

По шкале романтических эмоций можно судить о тяге к необычному и загадочному – чем выше результат, тем сильнее эта потребность. Низкие значения свидетельствуют о практическом и прагматичном подходе к жизни.

Гностическая направленность отражает интерес к получению новых знаний и стремление к познанию. Высокие показатели указывают на удовольствие от познавательной деятельности, тогда как низкие – на слабую выраженность этой потребности.

Эстетическая направленность определяется по степени восприятия прекрасного. Люди с высокими баллами чувствительны к красоте и эмоционально отзываются на эстетические образы, у тех, чьи показатели невелики, эстетическая чувствительность развита слабо.

Гедонистическая направленность характеризует стремление к комфорту – как физическому, так и душевному. Высокие значения свидетельствуют о выраженной установке на приятные ощущения, в то время как низкие – об аскетичности.

Наконец, акизитивные эмоции связаны с потребностью к накоплению и коллекционированию предметов, выходящим за пределы утилитарной необходимости. При высоких значениях – человек склонен к собирательству, при низких – данная потребность не выражена.

Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП), созданная А. Н. Орлом в 1992 году на базе Вологодского центра гуманитарных исследований.

Методика предназначена для выявления различных форм девиантного поведения. Структура опросника включает семь шкал, отражающих ключевые поведенческие риски. Первая шкала определяет стремление индивида демонстрировать социально одобряемое поведение. Вторая – оценивает готовность к нарушению социальных норм и правил. Третья шкала связана с предрасположенностью к аддиктивному (зависимому) поведению, включая чрезмерное увлечение интернетом, алкоголем, играми и т.п. Четвёртая шкала направлена на выявление тенденции к саморазрушающему поведению, включая самоповреждения. Пятая фиксирует уровень склонности к агрессии и насильственным действиям. Шестая шкала позволяет оценить способность к контролю над

эмоциональными реакциями, а седьмая – направлена на выявление делинквентного поведения, т.е. незаконных или антиобщественных действий.

Критерий Манна Уитни.

Данный критерий применяется для сравнения двух независимых выборок объемов  $n_1$  и  $n_2$ , и проверяет гипотезу  $H_0$ , утверждающую, что выборки получены из однородных генеральных совокупностей и, в частности, имеют равные средние медианы, то есть применяется в тех же условиях, что и критерий серий.

Статистика  $W$  критерия определяется следующим образом. Расположим  $n_1$  и  $n_2$  значений объединенной выборки в порядке возрастания, то есть в виде вариационного ряда. Каждый элемент ряда поставим в соответствие номер в ряду – ранг. Когда несколько элементов рядов совпадают по величине, то каждому из них присваиваются ранг, равный среднему арифметическому их номеров. Последний элемент в ранжированной объединенной выборке должен иметь ранг  $n_1$  и  $n_2$ . Этот факт можно использовать при проверке правильности ранжирования. Обозначим  $R_1$  – сумма рангов первой выборки,  $R_2$  – сумма рангов второй выборки.

Вычислим значения  $w_1$  и  $w_2$ , которые определяются формулами:

$$Z = \frac{W - \frac{1}{2}n_1n_2}{\sqrt{\frac{1}{2}n_1n_2(n_1+n_2+1)}} \quad (1.1)$$

Правильность вычислений проверяется по формуле:  $w_1+w_2= n_1n_2$ .

Выборочное значение  $w_v$  статистики критерия  $W$  есть наименьшее из чисел  $w_1$  и  $w_2$ . В таблицах приводятся нижние и верхние критические значения для выборочных значений  $w_v$  при  $n_1n_2 \leq 20$  для различных уровней значимости  $\alpha$ . Если выборочное значение статистики критерия не выходит за пределы, определенные критическими значениями, то гипотеза  $H_0$ , не противоречит результатам наблюдений.

## 2.2 Анализ результатов эмпирического исследования психологических особенностей подростков с риском Интернет зависимости

В данном параграфе представлен анализ результатов эмпирического исследования психологических особенностей подростков с риском Интернет зависимости. Диагностике подверглись все респонденты – учащиеся 10 класса в общем количестве 58 человек. В начале рассмотрим результаты первичной диагностики уровней Интернет-зависимости у подростков, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики на интернет-зависимость с помощью методики К. Янг на констатирующем этапе опытной работы

| Уровень интернет зависимости                                     | Респонденты (количество) | Респонденты (%) |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|
| обычный пользователь Интернета                                   | 22                       | 37,9%           |
| некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом | 8                        | 13,8%           |
| Интернет-зависимость                                             | 28                       | 48,3%           |
| Нет данных                                                       | 2                        | -               |
| Итого                                                            | 58                       | 100%            |

Наглядно данные таблицы представлены на рисунке 3 ниже.

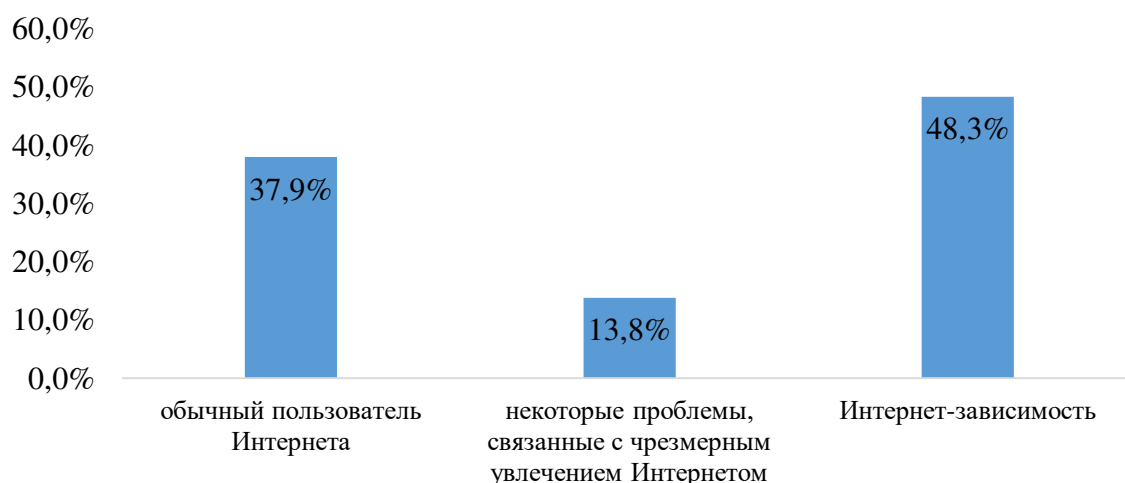


Рисунок 3 – Результаты диагностики на интернет-зависимость с помощью методики Кимберли-Янга на констатирующем этапе опытной работы

Анализируя данные теста К. Янг, можно сделать вывод о том, что 37,9% подростков, принявших участие в исследовании, продемонстрировали уровень использования интернета, соответствующий категории «обычный пользователь». Это указывает на сформированную способность контролировать свое поведение в сети и рационально использовать интернет-ресурсы преимущественно для учебных, информационных или досуговых целей. Подобные респонденты, как правило, характеризуются социальной активностью, устойчивыми межличностными связями, позитивным эмоциональным фоном и осознанным отношением к виртуальному пространству. Интернет в их жизни выполняет вспомогательную функцию – как источник информации или развлечения, но не становится доминирующей частью повседневности.

У 13,8% участников исследования были выявлены отдельные признаки чрезмерного увлечения интернетом, которые можно интерпретировать как начальную стадию формирования риска зависимости. Подростки этой категории склонны к более продолжительному времени пребывания в сети, особенно с целью общения, участия в онлайн-активностях, просмотра развлекательного контента. Хотя прямые негативные последствия еще не проявлены в полной мере, у данной группы наблюдается снижение интереса к реальному взаимодействию и возрастающее эмоциональное вовлечение в виртуальное пространство, что требует повышенного внимания со стороны педагогов и психологов.

Показатель «интернет-зависимость» был зафиксирован у 48,3% респондентов, что свидетельствует о высокой степени включенности подростков в виртуальную среду, сопровождающейся нарушениями самоконтроля, дезорганизацией повседневной активности и снижением мотивации к обучению и живому общению. Подобные подростки демонстрируют выраженное стремление к длительному пребыванию в интернете, часто превышающему запланированное время. Они могут пренебрегать учебными обязанностями, реальными социальными контактами, склонны к раздражительности при ограничении до-

ступа к сети, а также к сокрытию истинного времени, проведенного в интернете, от взрослых. У них фиксируются признаки социальной изоляции, снижения физической активности и выраженного эмоционального дискомфорта вне цифровой среды.

В 2-х случаях (3,4%) диагностические данные не подлежали интерпретации из-за отсутствия информации или некорректных ответов. Эти респонденты исключены из анализа итоговых процентов, поскольку их результаты не позволяют сделать достоверные выводы.

Далее рассмотрим результаты проведения скрининговой диагностики Интернет зависимости по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот. Для наглядности представления результатов исследования используем цвета светофора: от зеленого (благополучного) до красного (тревожного) в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение интернет-зависимости у подростков по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот

|                              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| уровень интернет-зависимости | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | итого |
| количество респондентов      | 12 | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 4  | 58    |

Таким образом, данные распределения свидетельствуют, что подавляющее большинство учащихся находится в зоне риска развития интернет-зависимости в таблице 3.

Таблица 3 – Стадии интернет-зависимости у подростков по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот на констатирующем этапе

|                             |                 |           |          |       |
|-----------------------------|-----------------|-----------|----------|-------|
| Стадии интернет-зависимости | Нет зависимости | Аттачмент | 1 стадия | Итого |
| количество респондентов     | 20,7%           | 31%       | 48,3%    | 100%  |

Анализируя представленные результаты, можно сделать вывод, что на начальную стадию формирования интернет-зависимого поведения – аттачмент – приходится 31% респондентов. Это свидетельствует о наличии устойчивого интереса к онлайн-деятельности, проявляющемся в частом пребывании в сети, снижении контроля над временем, проведённым в интернете, и возникновении эмоциональной вовлеченности.

У 48,3% подростков диагностирована первая стадия интернет-зависимости, характеризующаяся выраженной привязанностью к интернет-пространству, затруднениями в саморегуляции поведения, а также снижением интереса к реальной социальной активности и учебной деятельности. Это свидетельствует о необходимости незамедлительной профилактической и коррекционной работы с данной категорией учащихся. Лишь 20,7% подростков на момент проведения констатирующего этапа демонстрируют отсутствие признаков зависимости, сохраняя здоровый цифровой баланс и способность к рациональному использованию интернета.

Статистическая обработка результатов показала, что медианное значение баллов по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот составило 21,2, что указывает на среднюю тенденцию, приближенную к первой стадии интернет-зависимости. Минимальное значение составило 15 баллов, а максимальное достигло 28 баллов, что подтверждает наличие достаточно широкого диапазона выраженности цифровой зависимости среди подростков.

Таким образом, проведённая диагностика позволила нам из общего числа респондентов сформировать 2 группы – контрольную группу, в которую вошли 30 подростков, не имеющих Интернет-зависимости и экспериментальную группу, в которую вошли 28 подростков с первой стадией Интернет-зависимости. Дальнейшая диагностика психологических особенностей подростков проводилась в разрезе контрольной и экспериментальной группы.

Далее рассмотрим результаты, полученные при помощи методики «Определение уровня тревожности» (Ч. Д. Спилберг, адаптация Ю. Л. Ханина), которые представлены на рисунке 4 ниже.

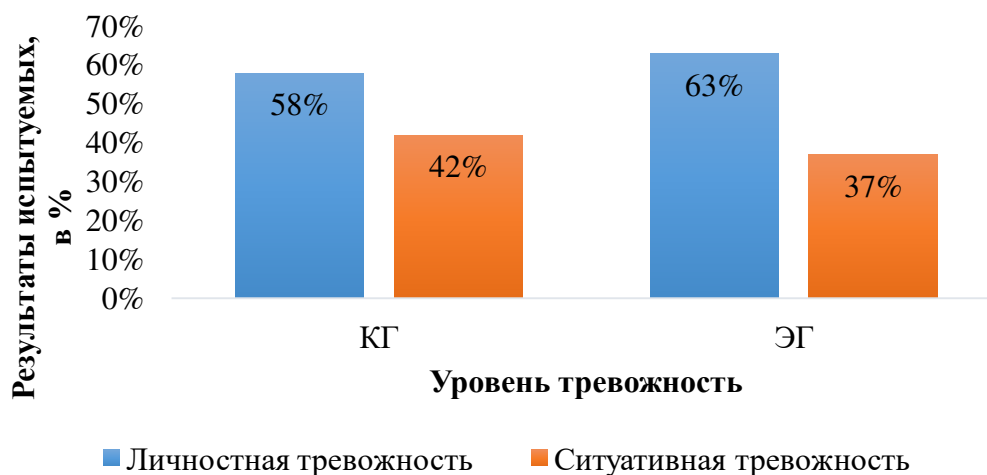


Рисунок 4 – Распределение подростков уровню тревожности на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы

Так, высокий уровень личностной тревожности был зафиксирован у 63% подростков контрольной группы и 58% подростков экспериментальной группы. Подобная форма тревожности связана с глубинными личностными особенностями, такими как неуверенность в себе, низкая самооценка, чувствительность к оценке окружающих. Это состояние оказывает негативное влияние на повседневную активность подростков, в том числе на их взаимодействие с окружающими и успеваемость, а у подростков с интернет-зависимостью может дополнительно усугубляться виртуальным уходом от реальности, что снижает их способность к эмоциональной саморегуляции.

Что касается ситуативной тревожности, её высокий уровень обнаружен у 42% подростков контрольной группы и 37% подростков экспериментальной группы. Ситуативная тревожность отражает временное психоэмоциональное состояние, возникающее в ответ на конкретную ситуацию, которую подросток воспринимает как трудную, угрожающую, или значимую. Учащиеся подросткового возраста с таким уровнем тревожности, как правило, более напряжены в процессе выполнения заданий, общения с учителями или сверстниками, склонны к избыточным переживаниям, даже если ситуация объективно не представляет угрозы. В группе с признаками интернет-зависимости такая тревожность может быть связана с чувством вины за чрезмерное пребывание в

сети, социальной неуверенностью и трудностями адаптации в реальной среде, что компенсируется пребыванием в интернете.

Таким образом, данные методики свидетельствуют о том, что подростки с признаками интернет-зависимости имеют сопоставимые с контрольной группой показатели личностной и ситуативной тревожности, однако в силу специфики своего поведения они могут использовать интернет как средство психологической компенсации, что, в свою очередь, препятствует формированию навыков конструктивного преодоления тревожных состояний в реальной жизни.

Методика Б. И. Додонова позволяет определить общую эмоциональную направленность личности. В соответствии с полученными данными по ведущей эмоциональной направленности личности подростки распределились по группам так, как показано в таблице 4.

Таблица 4 – Распределение в соответствии с эмоциональной направленностью подростков в разных группах

| Тип эмоциональной направленности | Контрольная группа |       | Экспериментальная группа |       |
|----------------------------------|--------------------|-------|--------------------------|-------|
|                                  | чел.               | %     | чел.                     | %     |
| Альтруистическая                 | 6 чел.             | 20%   | 0 чел.                   | 0%    |
| Коммуникативная                  | 3 чел.             | 10%   | 1 чел.                   | 3,6%  |
| Глорическая                      | 3 чел.             | 10%   | 1 чел.                   | 3,6%  |
| Практическая                     | 4 чел.             | 13,3% | 0 чел.                   | 0%    |
| Пугническая                      | 2 чел.             | 6,7%  | 1 чел.                   | 3,6%  |
| Романтическая                    | 3 чел.             | 10%   | 1 чел.                   | 3,6%  |
| Гностическая                     | 3 чел.             | 10%   | 0 чел.                   | 0%    |
| Эстетическая                     | 3 чел.             | 10%   | 6 чел.                   | 21,4% |
| Гедонистическая                  | 3 чел.             | 10%   | 6 чел.                   | 21,4% |
| Акзигитивная                     | 4 чел.             | 13,3% | 6 чел.                   | 21,4% |
| Нет выраженной направленности    | 4 чел.             | 13,3% | 6 чел.                   | 21,4% |
| Итого                            | 30 чел.            | 100%  | 28 чел.                  | 100%  |

Анализ полученных данных показал, что наиболее выраженные типы эмоциональной направленности у подростков с интернет-зависимостью – это: гедонистическая (21,4%) – стремление к телесному и эмоциональному комфорту, поиск удовольствий. Особенно важно подчеркнуть, что гедонистическая направленность отражает потребность подростков в эмоциональном и

физическом комфорте, где удовлетворение собственных желаний становится доминирующим мотивом. Подростки с такой направленностью могут демонстрировать сниженный уровень активности вне цифровой среды, поскольку в виртуальном пространстве они получают всё необходимое для поддержания внутреннего равновесия: внимание, одобрение, положительные эмоции, визуальную и игровую стимуляцию.

Акзигитивная направленность (21,4%) – выраженная потребность в накоплении (включая виртуальные достижения и статусы в компьютерных играх). Акзигитивная направленность указывает на стремление к обладанию – будь то материальные или символические ресурсы, которые подросток может получить в процессе взаимодействия с цифровыми платформами.

Эстетическая направленность (21,4%) – потребность в переживании прекрасного, часто компенсирующая дефицит позитивных эмоций в реальности. Эстетическая направленность проявляется в повышенном интересе к визуальному контенту, красивым образам, оформлению страниц, участию в онлайн-сообществах, связанных с искусством, модой, дизайном. Такая форма направленности нередко реализуется в интернет-пространстве как способ самовыражения и самоидентификации.

В отличие от них, подростки, не испытывающие признаков интернет-зависимости, демонстрируют более сбалансированное распределение эмоциональной направленности. У них проявлены различные типы, в том числе альтруистическая, практическая, гностическая, романтическая. Это говорит о большей внутренней гармонии, устойчивости мотивационно-ценностной сферы и развитости личностных установок, ориентированных на взаимодействие с окружающими, познание, активное участие в жизни. Альтруистическая направленность указывает на склонность подростков к бескорыстной помощи, ориентации на других, участие в социально значимых делах. Практическая направленность отражает готовность к действию, целеустремлённость, волевою активность, умение достигать результатов в реальной деятельности. Гностическая – стремление к познанию, открытость новому, интерес к миру,

желание учиться и развиваться. Романтическая направленность у таких подростков выражается в стремлении к переживаниям, связанным с поиском необычного, эмоционально насыщенного, что чаще находит выход не в виртуальной, а в реальной деятельности – через чтение, творчество, общение.

Таким образом, подростки с интернет-зависимостью склонны к потребительской, замкнутой на себе и своих ощущениях модели поведения, тогда как подростки, не испытывающие зависимости, демонстрируют активную, социально направленную, познавательную и эмоционально зрелую личностную установку.

Далее оценим по методике А. Н. Орел склонность к отклоняющемуся поведению у подростков в контрольной и экспериментальной группах, табл. 5.

Таблица 5 – Склонность к аддиктивному поведению у подростков по методике А. Н. Орел

| Уровень склонности к аддиктивному поведению | Экспериментальная группа (интернет-зависимые, 28 чел) |       | Контрольная группа (без зависимости, 30 чел) |       |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|-------|
|                                             | Кол-во чел                                            | %     | Кол-во чел                                   | %     |
| Высокая                                     | 17                                                    | 60,7% | 6                                            | 20,0% |
| Средняя                                     | 6                                                     | 21,4% | 18                                           | 60,0% |
| Низкая                                      | 5                                                     | 17,9% | 6                                            | 20,0% |
| Итого                                       | 28                                                    | 100%  | 30                                           | 100%  |

Результаты диагностики склонности к аддиктивному поведению по методике А. Н. Орел показали существенные различия между подростками, имеющими признаки интернет-зависимости, и их сверстниками без признаков зависимости. В экспериментальной группе, включающей подростков с первой стадией интернет-зависимости, 60,7% участников продемонстрировали высокий уровень склонности к аддиктивному поведению, тогда как в контрольной группе данный показатель составил лишь 20%. Это говорит о том, что подростки с интернет-зависимостью в большей степени подвержены риску развития различных форм зависимого поведения – как в сфере интернет-активно-

сти, так и за её пределами (включая пищевую, игровую, химическую зависимость и т.д.). Средний уровень склонности был зафиксирован у 21,4% подростков экспериментальной группы и у 60% подростков из контрольной группы, что может свидетельствовать о наличии отдельных признаков зависимости, но без устойчивых патологических форм.

Низкий уровень склонности к аддиктивному поведению зафиксирован у 17,9% подростков с интернет-зависимостью и 20% в группе без зависимости. Эти данные свидетельствуют о том, что лишь незначительное количество испытуемых обладает устойчивыми личностными ресурсами, снижающими риск зависимости.

Результаты эмпирического исследования позволили сделать следующие выводы:

1. По методике К. Янг (тест на уровень интернет-зависимости) диагностика показала, что 48,3% подростков уже имеют выраженные признаки интернет-зависимости, что является тревожным показателем. 13,8% респондентов находятся в зоне риска и демонстрируют признаки чрезмерного увлечения интернетом, а 37,9% респондентов характеризуются как обычные пользователи без признаков зависимости. Это подтверждает широкую распространенность проблематики и необходимость профилактических мер в подростковой среде.

2. По скрининговой методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот распределение по стадиям интернет-зависимости позволило уточнить выраженность проблемы. У 48,3% подростков диагностирована первая стадия интернет-зависимости, у 31% зафиксировано состояние аттачмента, что является предпосылкой для формирования зависимости. Лишь 20,7% подростков не продемонстрировали признаков зависимости. Медианное значение (21,2) приближено к порогу первой стадии, что говорит об общем высоком уровне вовлечённости в цифровое пространство.

3. По методике Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина (оценка тревожности) отмечается, что уровень личностной тревожности оказался высоким у 58%

подростков с интернет-зависимостью и 63% подростков без зависимости, что свидетельствует о высокой тревожности в обеих группах. Ситуативная тревожность также проявилась на высоком уровне у 37% подростков в экспериментальной группе и у 42% – в контрольной. Это позволяет предположить, что тревожные состояния могут способствовать развитию интернет-зависимости как формы психологической компенсации и ухода от реальности.

4. По методике Б. И. Додонова (эмоциональная направленность личности) было выявлено, что подростки с интернет-зависимостью чаще проявляют гедонистическую, акизитивную и эстетическую эмоциональную направленность (по 21,4%). Это указывает на доминирование стремления к удовольствию, комфорту, накоплению, интересу к визуальному контенту – типичные признаки цифрово-ориентированного потребительского поведения. У подростков без зависимости эмоциональная направленность более сбалансированная и представлена альтруистическими, практическими, гностическими и романтическими ориентациями, что говорит о большем личностном разнообразии и социальной зрелости.

5. По методике А. Н. Орел (склонность к аддиктивному поведению) отмечено, что у 60,7% подростков с интернет-зависимостью выявлен высокий уровень склонности к аддиктивному поведению, тогда как среди подростков без зависимости данный показатель составил лишь 20%. Средняя склонность наблюдается у 21,4% экспериментальной группы и 60% контрольной. Это свидетельствует о том, что интернет-зависимость тесно коррелирует с общим уровнем аддиктивной предрасположенности личности, а цифровая зависимость является лишь одной из её форм.

Данные выводы в совокупности подтверждают, что подростки с признаками интернет-зависимости обладают рядом психологических особенностей, выражающихся в более высоком уровне тревожности, выраженной ориентации на комфорт, удовольствие, накопление, а также повышенной склонности к аддиктивному поведению. Все это требует целенаправленной профилактики

ческой и коррекционно-развивающей работы со стороны педагогов и психологов, направленной на формирование устойчивых поведенческих и эмоционально-волевых стратегий в условиях информационного общества.

### 2.3 Рекомендованная психокоррекционная профилактическая программа, направленная на предупреждение развития Интернет аддикции у подростков

На основании результатов, полученных в ходе констатирующего этапа эмпирического исследования, была разработана и реализована психокоррекционная профилактическая программа, целью которой является предупреждение развития интернет-зависимости у подростков за счёт устранения или минимизации факторов, способствующих её формированию.

Цель программы – снижение уровня интернет-аддиктивного поведения у подростков 16-17 лет путём формирования осознанного, критического отношения к использованию интернет-ресурсов и укрепления личностных и социальных ресурсов.

Задачи программы:

- формирование осознанного и ответственного отношения к использованию цифровых технологий, включая понимание признаков зависимости и её последствий;
- повышение уровня групповой сплоченности как ресурса социализации и психологической поддержки;
- развитие реалистичной и адекватной самооценки, предотвращающей уход в виртуальное пространство как способ компенсации;
- формирование и тренировка коммуникативных навыков, направленных на конструктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- обучение приемам распознавания, выражения и управления собственными эмоциями;

– снижение уровня эмоционального напряжения, тревожности и психологической уязвимости через психогигиенические и телесно-ориентированные практики.

Продолжительность реализации программы составляет три месяца с частотой проведения занятий 1-2 раза в неделю в зависимости от образовательной нагрузки. Общая продолжительность курса составляет 10-12 тематических встреч (сессий).

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 16 до 17 лет, обучающихся в старших классах средней школы. Она направлена на повышение уровня личностной зрелости, укрепление социальной идентичности, а также на развитие навыков конструктивного общения и устойчивости к деструктивному влиянию цифровой среды.

Структура программы включает три взаимосвязанных блока:

#### 1. Диагностический блок

На данном этапе проводится первичная диагностика уровня интернет-зависимости и связанных с ней психологических особенностей подростков с использованием валидизированных психодиагностических методик (например, шкалы К. Янг, опросников тревожности и склонности к аддиктивному поведению). По завершении курса проводится повторная диагностика с целью выявления динамики изменений и оценки эффективности реализованной программы.

#### 2. Информационно-теоретический блок

Данный блок включает серию обучающих мини-лекций и дискуссионных модулей, в рамках которых подростки получают информацию о механизмах формирования интернет-зависимости, признаках и симптомах психологической зависимости, влиянии стрессовых факторов, особенностях подростковой самооценки и межличностных взаимодействий. Особое внимание уделяется изучению стратегий поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях, типам межличностного общения, техникам саморегуляции и эмоционального самоконтроля.

### 3. Практико-ориентированный блок

В данном блоке представлен набор психологических упражнений, тренингов и ролевых игр, направленных на:

- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков (работа с мимикой, жестами, интонацией);
- формирование уверенного поведения в межличностных и проблемных ситуациях (тренинг уверенности, отработка отказов, выражение собственного мнения без агрессии);
- отработку стратегий конструктивного выхода из конфликтов;
- снижение эмоционального напряжения через релаксационные техники (дыхательные практики, визуализация, телесная разминка);
- повышение групповой сплочённости и доверия внутри коллектива через кооперативные и игровые методы.

Все компоненты программы логически взаимосвязаны и реализуются с опорой на возрастные особенности, уровень эмоциональной зрелости и когнитивные способности подростков. Реализация программы осуществляется школьным психологом или специально подготовленным педагогом-психологом в условиях психологического сопровождения образовательного процесса.

Программа построена на модульном принципе и направлена на формирование у подростков личностных, коммуникативных и поведенческих навыков, способствующих снижению риска развития интернет-зависимого поведения, а также укреплению эмоциональной устойчивости и социальной адаптивности. Каждое занятие реализуется в форме интерактивных тренингов, групповых упражнений, психологических игр и обсуждений исходя из возрастных особенностей участников.

Ниже представим описание каждого из модулей разработанной психокоррекционной профилактической программы.

#### Модуль 1. «Эффективное общение: формирование базовых навыков»

Целью модуля является развитие навыков конструктивного межличностного общения и устранение барьеров в коммуникации.

*Занятие 1. Установление контакта. Коммуникативные барьеры. Правила продуктивного общения*

Подростки знакомятся с основами установления психологического контакта, изучают типичные препятствия в общении и учатся их преодолевать. Разбираются правила эффективной коммуникации: активное слушание, принятие собеседника, ясность выражения мыслей.

*Занятие 2. Вербальные и невербальные средства коммуникации*

Исследуется роль языка тела, мимики, жестов, интонации в общении. Участники отрабатывают навыки согласованности вербального и невербального поведения.

*Занятие 3. Навыки слушания как ключ к взаимопониманию*

Фокусируется на развитии активного слушания, умении концентрироваться на собеседнике и адекватно интерпретировать полученную информацию.

*Модуль 2. «Познание себя»*

Модуль направлен на развитие самопонимания, формирование реалистичной самооценки и эмоциональной осознанности.

*Занятие 4. Самооценка: причины, механизмы формирования, способы коррекции*

Работа направлена на осознание участниками своего уровня самооценки, выявление факторов, её определяющих, и развитие навыков самопринятия.

*Занятие 5. Эмоции и чувства: учимся распознавать и выражать*

Участники обучаются идентификации собственных эмоциональных состояний, знакомятся с базовыми эмоциями и изучают способы экологичного их выражения.

*Занятие 6. Психологические границы личности*

Подростки осваивают понятие личных границ, учатся чувствовать и уважать свои границы, а также адекватно защищать их в межличностном взаимодействии.

### Модуль 3. «Понимание других»

Формирование эмпатии, принятия и уважения к чувствам и особенностям окружающих.

#### Занятие 7. *Уважение границ и чувств других людей*

Участники учатся учитывать эмоциональное состояние и личные границы других людей, отрабатывают навыки уважительного взаимодействия.

#### Занятие 8. *Формирование взаимопонимания в группе*

Развитие умения слушать, понимать чужую точку зрения, выстраивать продуктивный диалог и избегать конфликтов.

### Модуль 4. «Навыки взаимодействия в конфликтных ситуациях»

Модуль направлен на развитие способности к конструктивному решению межличностных конфликтов.

#### Занятие 9. *Природа конфликтов. Причины их возникновения*

Участники изучают типологию конфликтов, осознают свои поведенческие реакции на конфликтные ситуации.

Занятие 10. *Стратегии разрешения конфликтов. Манипуляции и защита от них*

Тренировка навыков конструктивного разрешения споров, формирование критического мышления и распознавания манипулятивного воздействия.

### Модуль 5. «Стресс и способы его преодоления»

Целью модуля является формирование устойчивости к стрессовым ситуациям и развитие навыков саморегуляции.

#### Занятие 11. *Стресс: понятие, причины, влияние на психику и тело*

Разбор физиологических и психологических аспектов стресса, проявлений и индивидуальных реакций на него.

#### Занятие 12. *Психологическая самопомощь в стрессовых ситуациях*

Обучение методам релаксации, дыхательным техникам, визуализации, а также приемам переключения внимания и когнитивной переоценки.

### Модуль 6. «Сознательное отношение к цифровой среде»

Развитие критического отношения к интернет-пространству и осознанного использования цифровых ресурсов.

Занятие 13. *Интернет-зависимость: причины, симптомы, последствия*

Подростки анализируют поведенческие признаки интернет-зависимости, рассматривают примеры из жизни и обсуждают личные стратегии безопасного интернет-поведения.

Занятие 14. *Цифровой баланс: ресурсы вне сети*

В фокусе занятия – выявление альтернатив интернет-проведению досуга, формирование представления о здоровом цифровом потреблении и разработка личных планов цифрового самоконтроля.

Модуль 7. «Типы поведения и развитие уверенности»

Работа с поведенческими установками и развитие навыков асертивного поведения.

Занятие 15. *Сравнительный анализ типов поведения: уверенное, неуверенное, агрессивное*

Выявление характеристик каждого типа, анализ собственного поведенческого стиля и его последствий в межличностных отношениях.

Занятие 16. *Снижение вербальной и физической агрессии*

Работа над осознанием собственных агрессивных реакций, обучение приемам их контроля и переключения на конструктивные формы взаимодействия.

Занятие 17. *Безопасные способы выражения гнева и раздражения*

Отработка техник регуляции эмоций, обучение способам выражения негативных чувств без ущерба для окружающих.

Занятие 18. *Навыки уверенного поведения в социальных ситуациях*

Развитие умения говорить «нет», отстаивать свои границы, выразить мнение, не нарушая прав других.

Занятие 19. *Интерактивная ролевая игра «Необитаемый остров»*

Заключительное занятие, направленное на интеграцию полученных знаний и навыков, оценку собственного вклада в групповое взаимодействие, развитие командной работы и умения принимать совместные решения.

В процессе реализации профилактической программы в полном объеме были соблюдены все необходимые условия, предусмотренные нормативными документами, включая:

- психолого-педагогические условия, обеспечивающие учет возрастных и индивидуальных особенностей участников, а также использование методов, способствующих личностному развитию подростков;

- развивающую предметно-пространственную среду, соответствующую санитарным и образовательным требованиям, способствующую эффективному усвоению материала;

- кадровые условия, включающие наличие квалифицированных специалистов с соответствующей профессиональной подготовкой в области психологии и педагогики;

- материально-техническое обеспечение, в том числе наличие оборудованного помещения, пригодного для проведения тренинговых занятий (например, с возможностью организации работы в малых группах, использования проекционного оборудования, наглядных пособий и др.).

В качестве ключевых критериев оценки результативности программы использовались данные первичной (входной) и итоговой (повторной) диагностики участников. Диагностика проводилась с применением валидных методик, направленных на выявление уровня интернет-зависимости, самооценки, коммуникативных и поведенческих установок.

В рамках мониторинга эффективности профилактической работы применялись следующие методы и инструменты:

- домашние задания и анкеты обратной связи, заполняемые участниками после каждого занятия для оценки усвоения материала и уровня личностной рефлексии;

- повторная диагностика по завершению занятий, направленная на оценку динамики изменений;
- косвенные показатели результативности, в том числе отзывы родителей, педагогов и классных руководителей о наблюдаемых поведенческих изменениях подростков (например, повышение уровня самоконтроля, уменьшение времени, проводимого в сети, улучшение межличностных отношений).

Ниже представим, как выстраивались занятия в рамках реализации разработанной психокоррекционной профилактической программы. Структура одного занятия в рамках психокоррекционной программы была построена таким образом, чтобы обеспечить постепенное вовлечение участников, эффективное усвоение материала и закрепление полученных знаний и умений. Занятие начиналось с вводной части, которая включает в себя ритуал приветствия и короткие активизирующие упражнения. Данные элементы были направлены на создание благоприятной эмоциональной атмосферы, формирование мотивации и концентрации внимания подростков на теме занятия. Далее следует этап анализа домашнего задания (если оно было предусмотрено), в ходе которого участники обсуждают выполненные задания, делятся возникавшими затруднениями, полученным опытом и личными наблюдениями.

Центральное место в занятии занимал основной блок, включающий теоретическую часть с опорой на конкретные примеры из повседневной жизни подростков, а также практическую часть, состоящую из тренинговых упражнений. Эти упражнения были направлены на развитие коммуникативных навыков, повышение уровня стрессоустойчивости, формирование умений саморегуляции и конструктивного разрешения жизненных ситуаций.

Завершал занятие этап рефлексии, в ходе которого участники осмысливают пройденный материал, делятся своим эмоциональным состоянием, обсуждают полученные личные инсайты и способы применения приобретённых знаний в реальных жизненных обстоятельствах. Такой подход способствует формированию у подростков устойчивых поведенческих стратегий, поддерживающих их личностное развитие и психологическое благополучие.

Тематическое содержание занятий подробно представлено в Приложении А. Программа была построена с учетом актуальных социально-психологических характеристик подростков и реализовалась по принципу постепенного усложнения и интеграции навыков: от базовых техник саморегуляции и управления эмоциями – к навыкам конструктивного разрешения конфликтов, уверенного поведения и критического отношения к цифровой информации.

Коррекционно-развивающие мероприятия в рамках программы профилактики интернет-зависимости проводились педагогом-психологом в условиях экспериментальной группы. Работа осуществлялась на регулярной основе в течение трех месяцев – по три занятия в неделю, что обеспечило достаточную интенсивность и системность психологического воздействия. В рамках каждого занятия применялись как групповые, так и индивидуализированные формы взаимодействия, направленные на формирование у подростков осознанного отношения к своему эмоциональному состоянию и поведенческим реакциям. В процессе участия в программе подростки овладевали базовыми навыками эмоциональной идентификации – научились распознавать и вербализировать свои чувства, отличать тревогу от усталости, раздражение от фрустрации. Кроме того, у них формировались начальные навыки саморегуляции и самоконтроля, включая техники дыхательной гимнастики, методы переключения внимания, самоподдерживающий внутренний диалог.

Значимым результатом отмечалось изменение установки в отношении общения с близкими: подростки стали чаще обращаться за поддержкой к родителям, друзьям, а не искать эмоционального «убежища» в виртуальной среде. Также были освоены приемы адаптивного снятия напряжения, такие как ведение дневника эмоций, занятия творчеством (рисование, музыка), участие в спортивных активностях, позволяющие снижать уровень внутреннего стресса без прибегания к онлайн-зависимому поведению.

После завершения основного этапа программы была проведена повторная диагностика уровня интернет-зависимости у подростков, участвовавших в

эксперименте. Повторное анкетирование проводилось с использованием методики К. Янг, аналогичной той, что применялась на констатирующем этапе исследования, что позволило обеспечить сопоставимость полученных данных и позволило объективно оценить результативность проведённых мероприятий.

Итак, рассмотрим результаты повторной диагностики уровней Интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы, которые принимали участие в психокоррекционной профилактической программе, представленные в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты диагностики на интернет-зависимость подростков с интернет-зависимостью с помощью методики К. Янг на контрольном этапе

| Уровень интернет зависимости                                     | Респонденты (количество) | Респонденты (%) |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|
| обычный пользователь Интернета                                   | 2                        | 7,1             |
| некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом | 8                        | 28,6            |
| Интернет-зависимость                                             | 18                       | 64,3            |
| Нет данных                                                       | -                        |                 |
| Итого                                                            | 28                       | 100%            |

Наглядно результаты диагностики на интернет-зависимость подростков с интернет-зависимостью с помощью методики К. Янг на контрольном этапе представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Результаты диагностики на интернет-зависимость с помощью методики К. Янг на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы

Количественные показатели демонстрируют, что у части подростков наблюдается снижение выраженности симптомов интернет-зависимости. Так, 2 участника (7,1 %) по итогам диагностики были отнесены к категории обычных пользователей интернета. Их результаты соответствуют нормативным значениям, что свидетельствует о сформированной способности к саморегуляции онлайн-поведения. Данная группа характеризуется сбалансированным использованием цифровых ресурсов, преимущественно в учебных и информационных целях, а также наличием устойчивых социальных связей в реальной жизни.

У 8 подростков (28,6 %) были отмечены признаки чрезмерного увлечения интернетом, однако без перехода в стадию зависимости. Респонденты этой группы по-прежнему проводят значительное количество времени в сети, преимущественно в рамках виртуального общения, однако степень деструктивного влияния интернета на повседневную деятельность значительно ниже, чем на констатирующем этапе. Наблюдаются первые признаки осознания проблематики цифрового поведения и стремления к самоконтролю.

Несмотря на положительные изменения, основная часть подростков – 18 человек (64,3 %) – по результатам повторной диагностики продолжает демонстрировать устойчивые признаки интернет-зависимости. Характерными особенностями данной группы остаются ежедневное превышение времени пребывания в сети, трудности с переключением на офлайн-деятельность, снижение интереса к учёбе, пренебрежение личными и социальными обязанностями. Тем не менее, по наблюдениям педагога-психолога, в ходе занятий даже у этой категории респондентов проявлялись элементы саморефлексии, а также готовность к постепенному изменению поведенческих установок.

Далее рассмотрим результаты повторного проведения скрининговой диагностики компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Ботьбот у подростков экспериментальной группы, которые принимали участие в психокоррекционной профилактической программе. Для наглядности

представления результатов исследования используем цвета светофора: от зеленого (благополучного) до красного (тревожного) в таблице 7.

Таблица 7 – Распределение интернет-зависимости у подростков с интернет-зависимостью по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот на контрольном этапе

|                                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|--------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| уровень интернет-зависимости                     | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | итого |
| количество респондентов на первичной диагностике |    |    |    |    |    |    |    |    | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 4  | 28    |
| количество респондентов на повторной диагностике | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 28    |

В таблице 8 представлены стадии интернет-зависимости у подростков по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот на контрольном этапе.

Таблица 8 – Стадии интернет-зависимости у подростков по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот на контрольном этапе

|                                                  |                 |           |          |                  |
|--------------------------------------------------|-----------------|-----------|----------|------------------|
| Стадии интернет-зависимости                      | Нет зависимости | Аттачмент | 1 стадия | Итого            |
| количество респондентов на первичной диагностике |                 |           | 100%     | (28 чел)<br>100% |
| количество респондентов на повторной диагностике | 7,1%            | 32,1%     | 60,7%    | (28 чел)<br>100% |

Наглядно результаты диагностики стадии интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы, которые принимали участие в психокоррекционной профилактической программе, по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот на контрольном этапе представлены на рисунке 6.

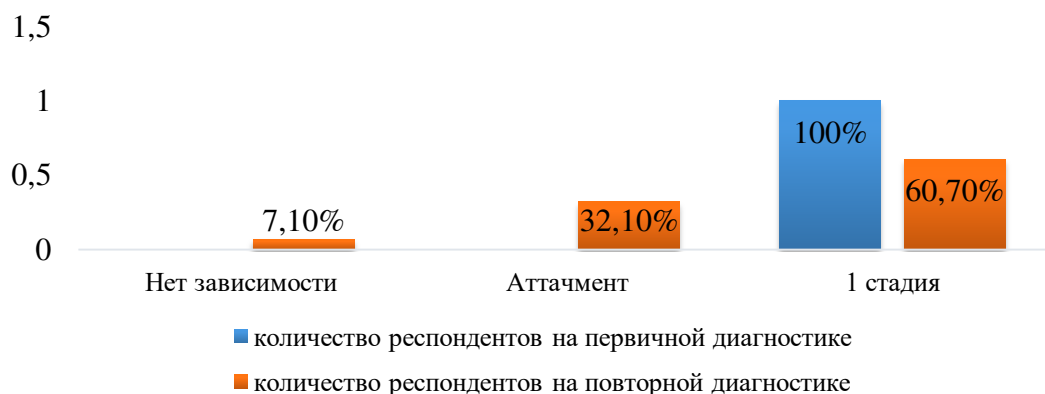


Рисунок 6 – Процентное распределение по стадиям интернет-зависимости у подростков, которые принимали участие в психокоррекционной профилактической программе, по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот на контрольном этапе

Согласно представленным данным, видно, что в экспериментальной группе подростков, которые принимали участие в психокоррекционной профилактической программе наблюдается положительная тенденция. Так, анализ полученных данных свидетельствует о наличии изменений в распределении респондентов по стадиям интернет-зависимости после прохождения профилактического курса. У 2 подростков (7,1%) не выявлено признаков интернет-зависимости, что указывает на сформированную способность к контролю цифрового поведения и осознанному использованию интернета. Эти участники демонстрируют сбалансированное взаимодействие с цифровой средой, преимущественно в учебных и информационно-поисковых целях.

9 подростков (32,1%) перешли на стадию аттачмента, что отражает наличие эмоциональной привязанности к интернет-пространству. Данная категория характеризуется повышенным интересом к виртуальному взаимодействию, частым пребыванием в социальных сетях и мессенджерах, но при этом без явных признаков зависимости. Уровень самоконтроля у этих респондентов частично сохранён, однако имеются риски дальнейшего развития зависимости.

Наиболее численно представлена группа подростков, находящихся на 1-й стадии интернет-зависимости – 17 человек (60,7%). У участников данной группы диагностировано устойчивое стремление к пребыванию в сети, регулярное превышение планируемого времени онлайн-активности, а также признаки подмены реального общения виртуальным. Интернет-действительность в ряде случаев начинает доминировать над другими сферами жизни: учёбой, семейными обязанностями, личным развитием.

Таким образом, несмотря на частичное перераспределение подростков по стадиям интернет-зависимости, контрольная диагностика показывает, что проблема остаётся актуальной для большинства участников экспериментальной группы подростков. Выявленные данные подтверждают необходимость дальнейшей психолого-педагогической поддержки, направленной на снижение рисков и коррекцию сформированных моделей онлайн-поведения.

Для того чтобы достоверно установить, значимы ли полученные различия, применим метод математической статистики U-критерий Манна-Уитни.

В результате статистического анализа полученных данных можно судить об отличиях между группами. Перед проведением психокоррекционной профилактической программы, подростки экспериментальной группы имели тождественные показатели по всем исследуемым показателям.

Гипотезы (по диагностической методике на интернет-зависимость доктора К. Янг):

$H_0$ : показатели уровня интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы до проведения психокоррекционной профилактической программы *не превосходят* показатели уровня интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы после реализации психокоррекционной профилактической программы.

$H_1$ : показатели уровня интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы до проведения психокоррекционной профилактической программы *превосходят* показатели уровня интернет-зависимости у подростков

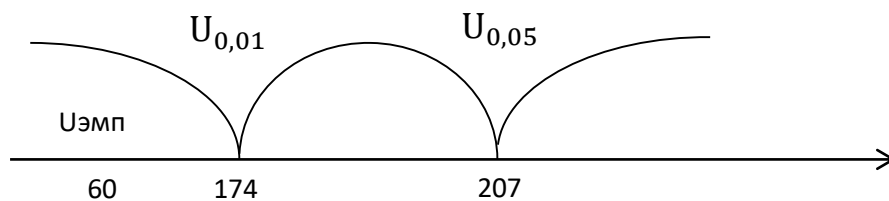
экспериментальной группы после реализации психокоррекционной профилактической программы.

$$U_{\text{эмп}} = 60$$

$$U_{\text{кр}} (p \leq 0,01) = 174$$

$$U_{\text{кр}} (p \leq 0,05) = 207$$

Построим ось значимости.



Полученное эмпирическое значение ( $U_{\text{эмп}} = 60$ ) находится в зоне значимости, следовательно, принимается гипотеза  $H_1$ : показатели уровня интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы до проведения психокоррекционной профилактической программы **превосходят** показатели уровня интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы после реализации психокоррекционной профилактической программы.

Гипотезы (по диагностической методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот):

$H_0$ : первая стадия интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы до проведения психокоррекционной профилактической программы **не превосходит** первую стадию интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы после реализации психокоррекционной профилактической программы.

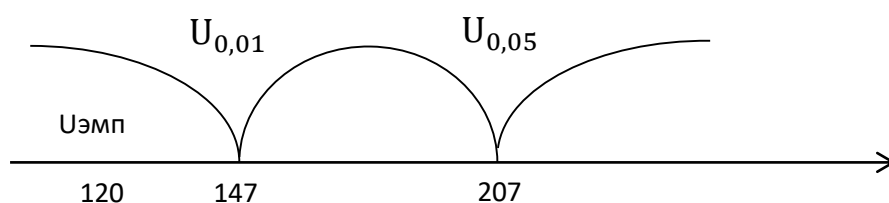
$H_1$ : первая стадия интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы до проведения психокоррекционной профилактической программы **превосходит** первую стадию интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы после реализации психокоррекционной профилактической программы.

$$U_{\text{эмп}} = 120$$

$$U_{\text{кр}} (p \leq 0,01) = 174$$

$$U_{кр} (p \leq 0,05) = 207$$

Построим ось значимости.



Полученное эмпирическое значение ( $U_{эмп} = 120$ ) находится в зоне значимости, следовательно, принимается гипотеза  $H_1$ : первая стадия интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы до проведения психокоррекционной профилактической программы **превосходит** первую стадию интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы после реализации психокоррекционной профилактической программы.

Таким образом, по результатам повторной диагностики можно сделать вывод о том, получены заметные различия в уровнях Интернет-зависимости, а также показателей первой стадии Интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы после реализации психокоррекционной профилактической программы. Реализованная программа была изначально ориентирована преимущественно на профилактику интернет-зависимого поведения у подростков. Однако полученные результаты контрольной диагностики свидетельствуют о том, что программа оказала влияние не только на предупреждение, но и на коррекцию уже сформировавшихся признаков зависимости.

Так, по завершении программы у двух участников экспериментальной группы признаки интернет-зависимости не выявлены, что позволяет говорить об устойчивом восстановлении самоконтроля и возвращении к нормальному, сбалансированному использованию цифровой среды. Ранее эти подростки входили в категорию с выраженной зависимостью. У части респондентов наблюдается снижение степени выраженности интернет-зависимости: переход с более тяжёлой стадии на менее выраженную. В частности, у одного участника с высокой выраженностью симптомов зафиксирован переход на

уровень, соответствующий стадии «аттачмента». В другом случае уровень зависимости снизился с умеренного до начального. Эти изменения подтверждают, что психокоррекционная профилактическая программа может эффективно выполнять и функцию коррекции интернет-зависимого поведения, особенно при регулярной и целенаправленной работе с подростками.

Учитывая ограниченные сроки реализации программы (три месяца), а также наличие начально сформированного зависимого поведения у всех участников экспериментальной группы, такие результаты можно считать достоверно значимыми. Полученные данные подтверждают целесообразность её дальнейшего применения, а также адаптации под условия образовательных организаций.

## **Выводы по второй главе:**

1. Эмпирическое исследование психологических особенностей подростков с риском формирования интернет-аддикции было организовано на базе КГУ «Общеобразовательная школа им. С. Көбеева отдела образования г. Костаная» Управления образования акимата Костанайской области. В исследовании приняли участие учащиеся 10-х классов в возрасте 16-17 лет. Общее количество респондентов составило 58 человек, из них 28 девушек и 30 юношей. Исследование включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

2. На констатирующем этапе была проведена диагностика интернет-зависимости подростков с использованием методик Кимберли Янг и Л. Н. Юрьевой – Т. Ю. Ботьбот. Результаты показали, что 48,3% подростков уже имеют выраженные признаки интернет-зависимости, 13,8% находятся в зоне риска (начальная стадия – «аттачмент»), а 37,9% являются обычными пользователями интернета. По результатам скрининговой диагностики 48,3% респондентов находятся на первой стадии интернет-зависимости, 31% – на стадии аттачмента, и только 20,7% подростков не продемонстрировали признаков зависимости.

3. Сравнительный анализ по методике Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина показал, что как в контрольной, так и в экспериментальной группе наблюдается высокий уровень личностной и ситуативной тревожности. Это свидетельствует о том, что тревожные состояния могут быть фактором, способствующим развитию интернет-зависимого поведения как формы психологической защиты и ухода от реальности.

4. По методике Б. И. Додонова было выявлено, что у подростков с интернет-зависимостью доминируют гедонистическая, акизитивная и эстетическая эмоциональные направленности, отражающие стремление к удовольствию, накоплению и визуальному восприятию. Подростки без признаков Интернет-зависимости продемонстрировали более гармоничную эмоциональную

направленность, включая альтруистическую, практическую, гностическую и романтическую ориентации, что свидетельствует о более зрелых личностных установках и социальной направленности.

5. По результатам методики А. Н. Орел (диагностика склонности к аддиктивному поведению) у подростков с интернет-зависимостью выявлен более высокий уровень склонности к зависимому поведению: у 60,7% – высокий уровень, у 21,4% – средний. В контрольной группе высокий уровень зафиксирован лишь у 20% респондентов. Полученные результаты подтверждают наличие общей аддиктивной предрасположенности у подростков, склонных к интернет-зависимому поведению.

6. Разработанная и внедрённая психокоррекционная профилактическая программа, направленная на снижение уровня интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы с Интернет-зависимостью, включала диагностический, информационно-теоретический и практико-ориентированный блоки. Программа охватывала ключевые аспекты психоэмоционального развития подростков, формирование навыков саморегуляции, конструктивной коммуникации, устойчивости к стрессу и осознанного цифрового поведения. Реализация программы осуществлялась в течение трёх месяцев и включала 19 тематических занятий.

7. Результаты контрольной диагностики подростков, которые принимали участие в психокоррекционной профилактической программе, подтвердили положительную динамику у участников экспериментальной группы. Согласно данным методики К. Янг, 7,1% подростков с Интернет-зависимостью, которые принимали участие в психокоррекционной профилактической программе перешли в категорию «обычных пользователей», у 28,6% отмечено ослабление симптомов зависимости. По методике Л. Н. Юрьевой – Т. Ю. Бойко стадия аттачмента зафиксирована у 32,1% участников, тогда как первая стадия интернет-зависимости – у 60,7%, а отсутствие признаков зависимости – у 7,1%.

8. Статистическая обработка результатов при помощи метода математической статистики U-критерий Манна-Уитни показала значимые различия между подростками экспериментальной группы до и после участия в психокоррекционной профилактической программе по уровню интернет-зависимости:  $U_{мп} = 60$ , при  $U_{кр} \leq 174$  ( $p \leq 0,01$ ). Различия между группами по показателям стадии зависимости также оказались значимыми:  $U_{мп} = 120$  при  $U_{кр} \leq 174$  ( $p \leq 0,01$ ). Это позволило принять альтернативные гипотезы о том, что показатели интернет-зависимости в контрольной группе выше, чем в экспериментальной после реализации программы.

9. Таким образом, полученные данные подтверждают эффективность разработанной психокоррекционной профилактической программы, направленной на предупреждение и коррекцию интернет-зависимого поведения у подростков. Программа оказала позитивное влияние на снижение уровня интернет-зависимости, формирование саморегуляции, развитие социальных навыков и эмоциональной зрелости, что позволяет рассматривать её как эффективный инструмент профилактики и коррекции Интернет- зависимости в подростковой среде.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведенного диссертационного исследования по изучению психологических особенностей подростков с риском разных видов аддикции на примере Интернет-зависимости можно сделать следующие выводы:

1. Интернет-зависимость рассматривается как форма поведенческой аддикции, проявляющаяся в чрезмерном и навязчивом стремлении использовать интернет, сопровождающемся утратой контроля, эмоциональной зависимостью от виртуального пространства и снижением способности к регуляции собственного поведения. Подобная зависимость оказывает негативное влияние на различные сферы жизни подростка: снижает академическую мотивацию, ухудшает межличностные отношения, способствует социальной изоляции и нарушению эмоционального фона. Формирование интернет-аддикции обусловлено как внутренними, так и внешними психологическими факторами: личностной тревожностью, неустойчивой самооценкой, недостаточной коммуникативной компетентностью, а также недостаточной поддержкой со стороны семьи, педагогов и значимых взрослых. Интернет-зависимость выполняет компенсаторную функцию, подменяя подростку реальные способы удовлетворения потребностей, что затрудняет формирование полноценной личности.

2. Подростковый возраст представляет собой особый период становления личности, в рамках которого происходит активное развитие когнитивной сферы, формируется мировоззрение, происходит выработка устойчивой самоидентичности и структуры мотивационно-ценностных ориентаций. Однако эмоциональная нестабильность, повышенная тревожность, дефицит устойчивых форм саморегуляции и стремление к самоутверждению через принадлежность к группе создают условия для повышенной уязвимости к формированию зависимого поведения. Интернет в этом возрасте становится не просто средством общения или получения информации, а инструментом, позволяющим

подростку реализовывать важные возрастные задачи – чувствовать себя принятым, значимым, свободным, уклоняться от сложных эмоций и избегать фрустрирующих ситуаций в реальной жизни.

3. Психологические особенности подростков с риском интернет-зависимости включают высокий уровень тревожности, как личностной, так и ситуативной, склонность к аддиктивному поведению, преобладание гедонистической, акизитивной и эстетической направленности эмоций, а также выраженные трудности в сфере саморегуляции и конструктивной коммуникации. В отличие от них, подростки без признаков зависимости демонстрируют более выраженную социальную направленность, гармоничные эмоциональные реакции, устойчивую самооценку и более зрелые способы взаимодействия с окружающей средой. Подобные различия обуславливают необходимость целенаправленного психопрофилактического и психокоррекционного сопровождения подростков, склонных к интернет-аддикции, с целью формирования устойчивых личностных ресурсов и снижения факторов риска.

4. По результатам проведенного анализа была выдвинута гипотеза о том, что подростки с интернет-зависимостью обладают такими психологическими особенностями, которые отличают их от сверстников, не склонных к зависимому поведению. Ключевыми из них являются: высокий уровень тревожности, выраженная склонность к аддикции, ограниченность в осознанной рефлексии, коммуникативные затруднения и направленность эмоциональной жизни на удовлетворение индивидуальных, а не социальных потребностей.

Проверка эффективности, разработанной нами психокоррекционной профилактической программы для подростков с интернет-зависимостью проводилась в рамках опытно-экспериментальной работы, реализованной на базе КГУ «Общеобразовательная школа им. С. Көбеева отдела образования г. Костаная» Управления образования акимата Костанайской области. В исследовании приняли участие 58 учащихся 10-х классов в возрасте 16-17 лет.

На констатирующем этапе исследования было установлено, что 48,3% подростков уже демонстрируют устойчивые признаки интернет-зависимости,

31% находятся на стадии «аттачмент» (начальная зависимость), и только 20,7% респондентов не проявляют признаков зависимости. Психодиагностика показала, что подростки с интернет-зависимостью имеют более высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, демонстрируют выраженную склонность к аддиктивному поведению (60,7% – высокий уровень), а также преобладание гедонистической, акизитивной и эстетической эмоциональной направленности, в отличие от более сбалансированной направленности у подростков без признаков зависимости.

Формирующий этап включал реализацию авторской психокоррекционной профилактической программы для подростков с интернет-зависимостью, направленной на снижение уровня интернет-зависимости, развитие саморегуляции, конструктивных форм коммуникации и повышение психологической устойчивости. Программа включала 19 занятий, проводимых в тренинговом формате, с опорой на интерактивные методики, направленные на осознание собственных эмоций, границ, установок, повышение самооценки и формирование навыков устойчивого поведения.

По результатам контрольного этапа были зафиксированы значимые изменения в психологическом состоянии подростков экспериментальной группы с интернет-зависимостью: 7,1% перешли из категории «зависимых» в категорию «обычных пользователей», у 28,6% наблюдалось ослабление симптомов зависимости, а по методике Л. Н. Юрьевой – Т. Ю. Больбот 32,1% подростков переместились на стадию аттачмента. Статистически значимые различия ( $U_{\text{эмп}} = 60$  при  $U_{\text{кр}} \leq 174$ ,  $p \leq 0,01$ ) подтвердили эффективность программы и её положительное влияние на снижение уровня интернет-зависимости подростков.

Таким образом, экспериментальное воздействие привело к положительной динамике в психологическом состоянии подростков, склонных к интернет-аддикции. Были отмечены улучшения в уровне тревожности, эмоциональной саморегуляции, осознанности, а также в коммуникативной и поведенче-

ской сферах. Программа доказала свою эффективность как форма целенаправленного психологического воздействия и может быть рекомендована для внедрения в практику школьного психологического сопровождения.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу.

Цель исследования достигнута. Задачи решены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 2018. – 379 с.
2. Акимова А. Н., Афанасьева Л. И. Особенности интернет-зависимости подростков // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – №84-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-internet-zavisimosti-podrostkov>
3. Алтухов Н. И., Галкин, К.Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // Независимый психиатрический журнал. – 2017. – №3. – С. 285-289.
4. Алтынбеков К.С., Негай Н. А., Абетова А.А. Методология и результаты национального исследования по потреблению психоактивных веществ среди молодежи в Республике Казахстан. – Алматы: РНПЦ психического здоровья, 2022. – 105 с.
5. Арестова О. Н., Бабанин Л. Н., Войскунский, А. Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. –2017. –№4. – С. 14-20.
6. Арестова О. Н., Бабанин Л. Н., Войскунский, А. Е. Специфика психологических методов в условиях использования компьютера. – М.: Владос, 2015. – 395 с.
7. Ахрямкина Т. А. Зависимое поведение: теория и практика. – Самара: СФ МГПУ, 2022. – 196 с.
8. Бабаева Ю. Д. Психологические последствия информатизации // Психологический журн. – 1998. – №1. – С. 89-100
9. Бабанин Л. Н. Психологическая методика как предмет общепсихологического анализа // Уч. зап. кафедры общей психологии МГУ. –2016. – №7. – С.88-89.

10. Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет в психологическом исследовании // Вестн. Моск. университета. –2017. – № 3. – С.89-110
11. Балонов И.М. «Компьютер и подросток». – М.: Эксмо, 2022. – 245 с.
12. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – М.: Академия, 2021. – 134 с.
13. Боброва В.Г. Общая характеристика развития личности подростка (из курса лекций по психологии). – Ростов-на-Дону, 1966. – 147 с.
14. Богомолова М.А., Бузина Т.С. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции // Медицинская психология в России. – 2018. – № 2. – С. 2-7
15. Больбот Т.Ю., Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. – Днепропетровск: Пороги, 2020. – 157 с.
16. Бочкарева Н.Л. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции / 2-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы (Москва, 12-14 апреля 2000 г.). – М.: Экопсицентр РОСС, 2000. – С.251-253.
17. Бурова В.А. Механизмы формирования интернет-аддикции. – М.: Феникс, 2020. – 290 с.
18. Винникотт Д.В. Семья и развитие личности. Мать и дитя. - Екатеринбург: Литур, 2024. – 237 с.
19. Войскунский А. Е., Митина О. В., Гусенова А. А., Рустамова Н. Э. Диагностика зависимости от интернета: сравнение методических средств // Медицинская психология в России. – 2023. – №4(33). –С. 11.
20. Войскунский А. Е. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете. – М.: Можайск-Терра, 2000. -431 с.
21. Войскунский А. Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке. – М.: Академия, 2016. – 447 с.
22. Войскунский А. Е. Психологические исследования деятельности человека в Интернете. // Информационное общество. - 2015. - №10. – С.88-94.

23. Выготский Л.С. Педология подростка. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
24. Галяутдинова С.И., Ахмадеева Е.В. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями // Вестник Башкирск. ун-та. – 2023. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-ponimaniya-addiktsii-i-zavisimosti-otchestvennymi-i-zarubezhnymi-issledovatelyami>
25. Даренский И.Д. Лечение алкоголизма, наркоманий, токсикоманий. – М.: Анахарсис, 2000. – 60 с.
26. Довлатов А. Работа с подростками, склонными к аддиктивному поведению. Методическое пособие для педагогов-психологов. – Майкоп, 2019. – 2018 с.
27. Донской Т.А. Аддиктивное поведение и его профилактика. – М.: МПСИ, 2021. – 258 с.
28. Егоров А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (Обзор) // Аддиктология. – 2025. – №1. – С. 65-77.
29. Жичкина А. Е., Белинская Е. П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности пользователей Интернета. – СПб.: Питер, 2015. – 447 с.
30. Зудина У. Ф. Виртуализация общества: две среды одного пользователя. //Архитектон: Известия ВУЗов. – 2016. – №7. – С.88-102.
31. Иванов А. А. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Психологический журнал. – 2019. –№ 1. – С. 94-102.
32. Карвасарский Б.Д. Неврозы: руководство для врачей. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1980. – 572 с.
33. Кисикова К. А. Проблема современного общества – компьютерная зависимость подростков // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 3-7. – С. 27-28.

34. Кляйн М. Психоаналитические труды. Том 1: Развитие одного ребенка. - Ижевск: ERGO, 2018. – 255 с.
35. Коптелова Н. И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2014. – № 20 (79). – С. 547-549. – URL: <https://moluch.ru/archive/79/14124/>
36. Короленко Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск: Олсиб, 2001 – 251с.
37. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 2015. – № 1. – С.8-15.
38. Корягина Т. М. Психологические предикторы интернет-зависимости студентов: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т.М. Корягина. - М., 2019.
39. Котляров А. В. Другие наркотики, или Homo Addictus: человек зависимый. – М.: Психотерапия, 2020. – 247 с.
40. Кунанбаева М. Н., Токсанбаева Н. К., Мендибаева Д., Кайранбекова Д. и др. Влияние интернет-зависимости на психологическое здоровье ученической молодежи // Вестник КазНУ. – 2015. – №1 (52). – С. 99–104.
41. Леонова Л. Г., Бочкарёва Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. – Новосибирск: НМИ, 1998. –48 с.
42. Логутова Е. В., Гамалей Е. А. Личностные особенности подростков с различным уровнем интернет - зависимости // АНИ: педагогика и психология. – 2020. – №3 (32). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-podrostkov-s-razlichnym-urovнем-internet-zavisimosti>
43. Маметбакиева Н. П. Профилактика наркотической зависимости в молодежной среде Республики Казахстан // Вестник КазНУ. – 2021. – №4(77). – С. 37-41.
44. Малыгин В. Л., Феклисов К. А., Искандирова А. С., Антоненко А. А., Смирнова Е. А., Хомерики Н. С. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики. – М.: Изд-во МГМСУ, 2021. – 32 с.

45. Матаева Г., Алимбетов К., Еркинбекова М. Понятие аддиктивного поведения // The Scientific Heritage. – 2020. – №45-3 (45). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-addiktivnogo-povedeniya>.

46. Марьина О.В. Профилактика интернет-зависимости молодежи - путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2021. – С. 17-22.

47. Мещеряков Б.Г. Психологический словарь. – М.: Педагогика-пресс, 2021. – 987 с.

48. Мухаметшина К.О. Проблема интернет-зависимости в подростковой среде/ VI Студенческий научный форум. – 2014. - №5-6. – С. 67-93.

49. Николаева Э.Ф., Румянцева С.С. Интернет-зависимость подростков как информационно-психологическая угроза // Балканско научно обозрение. – 2019. – № 1 (3). – С. 82-84.

50. Оськина Н.Г. Проблема Интернет-зависимости: психолого-педагогическая трактовка // ОНВ. – 2022. – № 3 (109). – С. 152-155.

51. Пезешкиан Н. Клиническая и медицинская психология. – М.: МЕД-пресс, 1999. – 329 с

52. Петерик Р. Ф. Особенности сферы общения интернет-зависимых пользователей // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. – М.: Акрополь, 2009. - 188 с.

53. Петровский В. А. Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов. 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Академия, 2022. – 257 с.

54. Пьянкова Н. Г., Матвиюк В.М. Влияние глобальной сети интернет на психику подростков // Концепт. - 2014. - № S30. - С. 36-40.

55. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. – СПб.: Прайм - ЕВРО-ЗНАК, 2016. – 479 с.

56. Руденский Е. В. Дефект социализации личности учащегося в образовательном процессе российской школы // Психосоциальная работа. -2004. - № 5. - С. 3-50.

57. Сегал Х. Техника детского анализа М. Кляйн. Творчество М. Кляйн. - СПб., 2001.
58. Слободчиков В. И., Исаев Е.И. Психология человека. – М.: Школа-Пресс, 2015. – 383 с.
59. Стерледева Т. Д. Мир человека в виртуальной реальности. – Пермь: Изд-во Пермского гос. ун-та, 2003. – 147 с.
60. Тагинцева Т.Е. Влияние социальных сетей на человека // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2014. – № 10. С. 129-130.
61. Титов В. Г. Игра в жизнь: размышления о виртуальной реальности. – М.: Изд-во Моск. Подворья Свято-Троицкой Сергиевой лавры, 1998. – 121 с.
62. Тихомиров О. К. Информационный век и теория Л.С.Выготского / О.К. Тихомиров // Психологический журнал. – 2017. – №9. – С.9-11.
63. Тихомиров О. К., Гурьева Л. П. Опыт анализа психологических последствий компьютеризации психодиагностической деятельности // Психологический журнал. – 2015. – №9. – С.65-67.
64. Удовенко Е. В. Интернет зависимость в подростковом возрасте // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017. - №4-5. – 93-96 с.
65. Урсу А. В., Худяков А. В. Компьютерная игровая зависимость: клиника, динамика и эпидемиология // Психическое здоровье. – 2014. – № 8. – С. 28-32.
66. Фельдштейн Д. И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. – 432 с.
67. Фоменко Н. В. Подростковый возраст как наиболее сложный этап развития ребенка // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2014. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovyy-vozrast-kak-naibolee-slozhnyy-etap-razvitiya-rebenka>

68. Форман Н., Вилсон, П. Можно ли смоделировать реальность? Использование в психологии 3-х мерной среды, генерированной при помощи компьютера // Ментальная репрезентация: динамика и структура. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 478 с.

69. Холл С. Психология развития. Словарь. – М.: «Пер'сэ», 2019. – 217 с.

70. Худяков А. В. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90-100.

71. Чубреич К. Психологические особенности личности интернет-зависимых подростков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2021. – №XII. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lichnosti-internet-zavisimyh-podrostkov>

72. Чудов Г. С. Современная форма виртуальной реальности // Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте. – М.: Просвещение, 2016. – 482 с.

73. Чудова И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2022. – № 1. – С. 113-117.

74. Шпрангер Э. Формы жизни: Гуманитарная психология и этика личности. М.: Канон + РООИ «Реабилитация», 2024. – 275 с.

75. Эльконин Д. Б. Избранное. – М.: Педагогика. – СПб.: Питер, 2015. – 580 с.

76. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс. 1996. – С. 86.

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

78. Яковлева Е. Л. Психологический анализ трудовой деятельности, опосредствованной компьютерами // Вопросы психологии. – 2016. – № 3. – С.89-95.

79. Янг К. С. Диагноз: интернет-зависимость // Мир Internet. – 2016. – №10. – С.89-95.

80. Conger Rand D., Belsky Jay, Capald Deborah M. The intergenerational transmission of parenting: closing comments for the special section // Developmental Psychology. – 2009. – Vol. 45. № 5. – P. 1276–1283.

81. Muller Robert T., Gragtmans Kristin, Baker Robin. Childhood physical abuse, attachment, and adult social support: Test of a mediational model // Canadian Journal of Behavioural Science. Apr. – 2020. – Vol. 40. – P. 80–89.

82. Pontes H. M., Kuss D. J., Griffiths M. D. Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment // Neuroscience & Neuroeconomics. – 2015. – Vol.4. – P. 11-23. <http://dx.doi.org/10.2147/NAN.S60982>

83. Shaffer Anne, Burt Keith B., Obradovic' Jelena, Herbers Janette E., Masten Ann S. Intergenerational continuity in parenting quality: The mediating role of social competence // Developmental Psychology. – 2019. – Vol. 45. – № 5. – P. 1227-1240.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Психокоррекционно-профилактическая программа «Живи осознанно: профилактика зависимости от интернета»**

#### **Пояснительная записка**

Психокоррекционно-профилактическая программа «Живи осознанно: профилактика зависимости от интернета» разработана для работы с учащимися 10 классов в возрасте 16-17 лет, у которых диагностированы начальные признаки интернет-зависимого поведения.

Программа предназначена для реализации в условиях образовательного учреждения и может быть использована школьными психологами, педагогами-психологами, социальными педагогами и классными руководителями.

#### **Цель программы:**

Снижение уровня интернет-аддикции у подростков за счёт формирования осознанного отношения к цифровому пространству, развития навыков саморегуляции, коммуникативной компетентности и устойчивости к стрессовым воздействиям.

#### **Задачи программы:**

1. Формировать осознанное и ответственное отношение к использованию интернет-ресурсов;
2. Повышать уровень эмоционального интеллекта, развивать навыки распознавания и выражения эмоций;
3. Развивать коммуникативные и социальные навыки;
4. Укреплять личностные границы и самооценку;
5. Обучать способам конструктивного разрешения конфликтов;
6. Снижать уровень тревожности и эмоционального напряжения;
7. Предоставить подросткам альтернативы виртуальному взаимодействию.

#### **Целевая группа:**

Подростки 16-17 лет с признаками начальной стадии интернет-зависимости.

#### **Сроки реализации:**

3 месяца (9-12 недель), 1-2 занятия в неделю.  
Всего – 19 занятий по 45-60 минут.

### Формы и методы:

Тренинговые занятия, арт-терапевтические элементы, дискуссии, упражнения, работа в малых группах, ролевые и деловые игры, релаксационные практики.

### Структурно-тематическое планирование программы

| №            | Название модуля                     | Названия занятий                                                                                                                                                                             | Цели и краткое содержание                                                                                      | Кол-во занятий    |
|--------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1            | <b>Общение без проблем</b>          | 1. Установление контакта.<br>Барьеры коммуникации<br>2. Вербальные и невербальные сигналы<br>3. Слушание и понимание                                                                         | Развитие навыков эффективного общения, снятие коммуникативных барьеров, формирование доверия в группе          | 3                 |
| 2            | <b>Я познаю себя</b>                | 4. Самооценка: от заниженной к адекватной<br>5. Что я чувствую?<br>6. Мои личные границы                                                                                                     | Повышение самосознания, осознание чувств, развитие способности к самопринятию и осознанию своих границ         | 3                 |
| 3            | <b>Я познаю других</b>              | 7. Уважение к чувствам других<br>8. Как понять другого?                                                                                                                                      | Развитие эмпатии, толерантности, навыков конструктивного взаимодействия                                        | 2                 |
| 4            | <b>Общение в конфликте</b>          | 9. Конфликт: в чём причина?<br>10. Конструктивное поведение и защита от манипуляций                                                                                                          | Развитие конфликтологической компетентности, умение контролировать агрессию и защищать себя                    | 2                 |
| 5            | <b>Противостояние стрессу</b>       | 11. Что делает стресс с телом?<br>12. Как справляться со стрессом                                                                                                                            | Формирование стрессоустойчивости, развитие навыков саморегуляции, релаксации                                   | 2                 |
| 6            | <b>Я и интернет</b>                 | 13. Что такое интернет-зависимость?<br>14. Вне зависимости: мои ресурсы                                                                                                                      | Осмысление причин интернет-зависимости, выявление альтернатив, формирование установки на цифровую осознанность | 2                 |
| 7            | <b>Типы поведения и уверенность</b> | 15. Уверенное, агрессивное и пассивное поведение<br>16. Уменьшаем агрессию<br>17. Как выразить гнев экологично<br>18. Уверенность – мой ресурс<br>19. Итоговое занятие: «Необитаемый остров» | Отработка моделей поведения, снижение агрессивности, развитие уверенного поведения, командное взаимодействие   | 5                 |
| <b>ИТОГО</b> |                                     | –                                                                                                                                                                                            | –                                                                                                              | <b>19 занятий</b> |

### Ожидаемые результаты реализации программы

1. Снижение выраженности факторов, предрасполагающих к формированию интернет-зависимого поведения;
2. Формирование устойчивых и адаптивных моделей поведения в различных социальных ситуациях;
3. Развитие адекватной и позитивной самооценки;

4. Повышение уровня коммуникативной компетентности, особенно в рамках учебной и исследовательской деятельности, а также при реализации творческих проектов;

5. Приобретение навыков конструктивного реагирования в конфликтных ситуациях и управления стрессом.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

1. Статистически значимое снижение уровня интернет-зависимости по итогам выходной диагностики;

2. Рост показателей уверенного поведения и коммуникативных умений по сравнению с входным уровнем;

3. Демонстрация участниками практического применения полученных навыков в учебных и социальных ситуациях;

4. Положительная обратная связь от подростков, педагогов и администрации образовательного учреждения по результатам участия в программе.

## **Конспект занятий**

### *Конспект занятия 1*

**Модуль:** Общение без проблем

**Тема занятия:** Установление контакта. Барьеры коммуникации

**Цель:**

– Формировать у подростков представление о процессе общения, его этапах и значении установления контакта;

– Выявить коммуникативные барьеры и обучить способам их преодоления;

– Развивать навыки доверительного взаимодействия в группе.

**Задачи:**

Обеспечить положительный эмоциональный настрой и атмосферу безопасности;

Повысить уровень рефлексии относительно личного опыта в общении;

Начать формирование группы и доверительных отношений между участниками.

**Продолжительность:** 45-60 минут

**Форма проведения:** Тренинговое занятие с элементами групповой дискуссии

Структура занятия:

#### **1. Вводная часть (10 мин)**

– Приветствие, правила тренинговой работы (конфиденциальность, активность, уважение);

– Лёгкое разогревающее упражнение:

◆ *«Имя и движение»* – участники по очереди называют своё имя и показывают жест, остальные повторяют.

#### **2. Теоретический блок (10-15 мин)**

– Краткое обсуждение: что такое общение? Для чего оно нужно?

– Введение понятия **контакт в общении, психологические барьеры** (страх оценки, недоверие, стеснение и пр.).

– Мини-презентация: виды барьеров (внутренние и внешние), примеры ситуаций.

#### **3. Практическая часть (20-25 мин)**

◆ *Упражнение 1: «Стена»*

– Участники делятся на пары. Один рассказывает о себе, второй – делает вид, что не слушает (отвлекается, не смотрит в глаза). Затем обсуждение: что ощущал каждый?

– Рефлексия: какие барьеры чувствовались? Что мешает нам быть услышанными?

❖ *Упражнение 2: «Контакт глазами»*

– Пары смотрят друг на друга в течение 1 минуты, без слов. Обсуждают ощущения.

#### **4. Заключение и рефлексия (5-10 мин)**

– Открытые вопросы: Что нового я узнал(а)? Что было сложно?

– Завершение занятия: «*Ожидания от группы*» – каждый участник называет, что хотел бы получить от тренинга.

#### **Домашнее задание:**

– Наблюдать за собой в реальных ситуациях общения: замечать моменты, когда возникают барьеры. Записать один пример.

### *Конспект занятия 2*

**Модуль:** Общение без проблем

**Тема занятия:** Вербальные и невербальные сигналы

#### **Цель:**

– Повысить осознанность подростков в сфере использования вербальных и невербальных средств общения;

– Научить распознавать и интерпретировать сигналы невербальной коммуникации;

– Развивать навыки самопрезентации и выражения чувств.

#### **Задачи:**

Обратить внимание участников на важность "языка тела" в передаче информации;

Повысить уровень эмпатии и наблюдательности;

Развивать умение передавать послания чётко и открыто.

Возраст участников: 16-17 лет

**Продолжительность:** 45-60 минут

**Форма проведения:** Тренинг с элементами ролевой игры и анализа.

#### **Структура занятия:**

##### **1. Вводная часть (5-10 мин)**

– Приветствие, напоминание о правилах.

– Упражнение: «*Эмоция в движении*» – по кругу каждый показывает жестом и мимикой одну эмоцию, остальные угадывают.

##### **2. Теоретический блок (10 мин)**

– Краткий рассказ и мини-презентация о **вербальных и невербальных компонентах общения:**

Жесты, мимика, поза, интонация, дистанция, зрительный контакт.

– Примеры того, как слова могут не совпадать с невербальным посланием.

##### **3. Практическая часть (25-30 мин)**

❖ *Упражнение 1: «Невербальный переводчик»*

– Один участник изображает эмоцию без слов, остальные пытаются понять.

– Групповое обсуждение: как невербалика влияет на восприятие?

❖ *Упражнение 2: «Глухой телефон наоборот»*

– Первый участник говорит короткую фразу с одной интонацией (например, обиженной), следующий должен передать только интонацию, а не слова.

– Анализ: как можно понять эмоцию без слов?

❖ *Упражнение 3: «Что я говорю телом?»*

– В парах один говорит обычную фразу, например: «Мне всё нравится», но с негативной мимикой. Второй – оценивает, что он воспринял.

– Вывод: часто мы верим не словам, а невербальным сигналам.

##### **4. Заключение и рефлексия (5-10 мин)**

– Открытая дискуссия: Что было интересным? Что удалось/не удалось?

– «*Микрофон эмоций*» – каждый делится, с каким настроением уходит.

**Домашнее задание:**

- Пронаблюдать в течение дня: как другие люди используют невербальные сигналы. Записать минимум два наблюдения.

*Конспект занятия №13***Модуль:** Я и интернет**Тема:** *Что такое интернет-зависимость?***Цель:**

- Сформировать у подростков представление об интернет-зависимости как о нарушении поведения;
- Помочь осознать признаки зависимости в собственном поведении;
- Повысить уровень критического мышления в отношении цифровой активности.

**Задачи:**

- Познакомить участников с основными признаками интернет-зависимости;
- Развить навыки самонаблюдения и саморефлексии в цифровом поведении;
- Сформировать установку на осознанное и контролируемое использование интернета.

**Продолжительность:** 45-60 минут**Форма:** Групповое занятие с элементами тренинга и дискуссии

Структура занятия:

**1. Вводная часть (5–10 мин)**

- Приветствие, цель занятия.
- Разминочное упражнение: «Ассоциации с интернетом» – каждый участник называет первое слово, которое приходит на ум при слове «интернет».

**2. Теоретический блок (10-15 мин)**

- Мини-презентация (или рассказ) о понятии интернет-зависимости: Признаки (по К. Янг, Л.Н. Юрьевой и др.);
- Отличие зависимости от обычного увлечения;
- Функции, которые интернет может выполнять (информационная, коммуникативная, компенсаторная и пр.).
- Разбор типов зависимого интернет-поведения (игры, соцсети, бесцельный серфинг, киберкоммуникация и т.п.).

**3. Практическая часть (25-30 мин)**

- ◆ Упражнение «Зависим или нет?»
- Участникам предлагаются ситуации (например: «Я провожу в интернете 5+ часов в день, откладываю дела»), они оценивают, присутствуют ли у них такие признаки.
- Коллективное обсуждение: где проходит грань между увлечённостью и зависимостью?
- ◆ Тест-самодиагностика (по сокращённой версии К. Янга или шкала Л.Н. Юрьевой)
- Участники заполняют анонимно, обсуждение в общем круге: какие пункты заставили задуматься?

**4. Заключение и рефлексия (5-10 мин)**

- Упражнение «Цифровое зеркало»: каждый участник описывает, как он выглядит в интернете – и как в жизни.
- Обсуждение: где больше свободы? Где больше контроля? Что можно изменить?

**Домашнее задание:**

- В течение недели вести дневник онлайн-активности: когда, сколько, зачем. Отмечать эмоции до и после выхода в интернет.

*Конспект занятия №14***Модуль:** Я и интернет**Тема:** *Вне зависимости: мои ресурсы***Цель:**

- Помочь подросткам осознать свои личные ресурсы и альтернативы интернет-зависимому поведению;
- Стимулировать развитие интересов вне цифровой среды;
- Сформировать положительную мотивацию на реальные формы взаимодействия и самореализации.

Задачи:

Идентифицировать значимые личные ресурсы каждого участника;

Показать ценность офлайн-деятельности для самооценки и эмоционального состояния;

Развивать навык замещения вредных привычек конструктивными альтернативами.

**Продолжительность:** 45-60 минут

**Форма:** Тренинговое занятие с арт- и когнитивными техниками

Структура занятия:

### **1. Вводная часть (5-10 мин)**

- Приветствие, подведение итогов предыдущего занятия.
- Упражнение «Где мой ресурс?»: участники называют, что помогло им хотя бы один день сократить время в интернете.

### **2. Теоретический блок (5-10 мин)**

– Краткое объяснение: что такое **личные ресурсы** (эмоциональные, социальные, когнитивные, телесные).

– Почему важно иметь альтернативы, особенно в состоянии стресса или скуки.

### **3. Практическая часть (25-30 мин)**

❖ *Арт-упражнение «Колесо ресурсов»*

– Участники рисуют круг, делят на 4 сектора:

Что меня поддерживает (люди, занятия);

Что мне нравится делать в реальности;

Что я умею хорошо;

Что даёт мне ощущение «живого» общения.

– После – добровольный разбор в парах или малых группах.

❖ *Упражнение «Ближе к жизни»*

– Вопросы для письменной или устной рефлексии:

Что я упускаю, когда много времени в сети?

Что в реальной жизни приносит мне радость/энергию?

Как я могу усилить эти моменты?

### **4. Заключение и рефлексия (5–10 мин)**

– Упражнение «Альтернатива»: каждый называет одно занятие вне интернета, которое готов попробовать на неделе.

– Финальный круг: какое своё качество я увидел сегодня как ресурс?

**Домашнее задание:**

– Записать три действия, которые помогут сократить «бездумное» пребывание в интернете.

В течение недели пробовать хотя бы одно.

## Конспект занятия №19

**Модуль:** Типы поведения и уверенность

**Тема:** Итоговое занятие: «Необитаемый остров»

**Цель:**

- Подвести итоги участия в программе;
- Способствовать осознанию подростками полученных знаний, изменений и личных достижений;
- Укрепить уверенность в собственных ресурсах, формировать положительный настрой на дальнейшую самостоятельную работу над собой.

**Задачи:**

Закрепить основные навыки, сформированные в ходе занятий (саморегуляция, коммуникативные умения, стрессоустойчивость, цифровая осознанность);

Развить навыки командного взаимодействия и уверенного поведения в нестандартной ситуации;

Сформировать у подростков позитивное отношение к себе и своему опыту участия в программе.

**Продолжительность:** 60 минут

**Форма:** Тренинговое групповое занятие с элементами ролевой игры и символическим прощанием

Структура занятия:

### 1. Вводная часть (10 мин)

- Приветствие.
- Краткое напоминание, что это финальное занятие, посвящённое подведению итогов.
- Упражнение «*Мой образ сейчас*»: каждый участник называет слово, которое символизирует его текущее состояние/настрой (например: уверенность, интерес, спокойствие, свобода и др.).

### 2. Основная часть (35-40 мин)

❖ Упражнение «Необитаемый остров» (групповая ролевая игра)

**Сюжет:** Группа оказалась на необитаемом острове. Чтобы выжить и сохранить психологическое равновесие, нужно создать правила общения, поддерживать друг друга, справляться со стрессом, решать конфликты, планировать совместные действия и не «зависать» в цифровом мире (на острове есть только ограниченный доступ к интернету).

**Инструкция:**

- Группа делится на 2-3 подгруппы (по 4-5 человек).
- Каждая подгруппа за 10 минут разрабатывает:  
Правила общения и поддержки внутри команды;  
Способы справляться со стрессом/конфликтами;  
Идеи полезной офлайн-активности на острове (без гаджетов).
- Далее – презентация решений от каждой команды.
- Обсуждение: какие навыки из тренинга помогли справиться с задачей? Где пригодились уверенное поведение, управление эмоциями, конструктивное общение?
- ❖ Упражнение «*Мой рюкзак*»
  - Участникам предлагается представить, что они уходят с острова и собирают в рюкзак всё, что они «забирают» с собой из программы (не предметы, а качества, знания, открытия, навыки).
  - Каждый записывает или проговаривает: «Я беру с собой...» (например: умение говорить «нет», осознанность, навык слушать других, контроль времени в интернете и пр.)
  - Можно нарисовать рюкзак на листе и визуализировать его содержимое.

### **3. Завершение и рефлексия (10–15 мин)**

#### *◆ Рефлексивный круг «Я – ДО / Я – ПОСЛЕ»*

– Каждый участник отвечает на два вопроса:

Что изменилось во мне за время участия в программе?

Что бы я посоветовал себе в будущем, когда снова окажусь в трудной ситуации?

#### *◆ Символическое прощание:*

– Упражнение «Нить доверия»: ведущий с клубком ниток передаёт его первому участнику, тот называет, что ценного получил за время занятий, и передаёт нитку следующему. В итоге образуется «сеть поддержки» – как символ группы, опыта и связей. После – аккуратно сматывается и передаётся психологу или хранится как символ группы.