

## **Возрастные психологические особенности старших школьников от 15 до 18 лет**

### **Интернет-зависимость**

Интернет-зависимость – болезненное пристрастие к Интернету, вызванное невротической потребностью избегать негативных чувств по отношению к вызывающим их психотравмирующим социальным ситуациям<sup>1</sup>.

В раннем юношеском возрасте интернет-зависимое поведение, удовлетворяя потребность в избирательном общении, накладывает отпечаток на развитие всей личности: на учебную деятельность, формирование избегательных стратегий, потерю интереса к самореализации, достижению успехов<sup>2</sup>.

#### **Педагогам-психологам**

Общепризнанные критерии аддиктивного поведения, которые вполне актуальны и для квалификации интернет-аддикции<sup>3</sup>:

- злоупотребление определенным видом деятельности;
- невозможность субъективного контроля за деятельностью;
- наличие дезадаптации вследствие злоупотребления деятельностью, влияющей на учебу, работу, межличностные отношения;
- повышение толерантности к количеству времени, проводимому за деятельностью;
- состояние отмены: появление психологического дискомфорта (раздражительность, снижение настроения, депрессия, повышение агрессивности и пр.);
- объективная сверхпоглощенность деятельностью, вытеснение других сторон социальной жизни.

---

<sup>1</sup> Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии / В.А. Жмуров. 2-е изд. М.: Джангар, 2012. 864 с.

<sup>2</sup> Бергис Т.А., Азизова Л.Р. Взаимосвязь Интернет-зависимого поведения и особенностей межличностного общения личности раннего юношеского возраста // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 1 (10). С. 46-49.

<sup>3</sup> Короленко Ц.П., Лоскутова В.А. Интернет-зависимость в русскоязычном секторе интернета // Бюллетень Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. 2004. № 3 (113). С. 45–51.

Однако интернет-аддикция качественно отличается от других форм нехимических аддикций выходом на безграничные возможности виртуального мира.

Выделяют ряд особенностей интернета как потенциального аддиктивного агента<sup>4</sup>:

- возможность многочисленных анонимных социальных интеракций;
- виртуальная реализация фантазий и желаний с установлением обратной связи;
- нахождение желаемых «собеседников», удовлетворяющих любым требованиям;
- возможность установления контакта и его прерывания в любой момент;
- неограниченный доступ к информации, к различным видам развлечений, к играм.

Виртуальный мир динамичен, в нем можно реализовывать свои скрытые желания, владеть ситуацией, преодолевать трудности, чувствовать себя героем, испытывать весь спектр эмоций. При этом происходит образование двусторонних связей и взаимодействие, что формирует иллюзию общения с реальным миром. Одновременно реальный мир воспринимается неинтересным, скучным, а часто и враждебным. Эмоции, интересы, когнитивная сфера, энергия и система ценностей сосредотачиваются на виртуальном мире. Образуется внутреннее психологическое пространство, которое распространяет свое влияние на оценку внешних событий. Связи с реальностью ослабевают. Ни при одной из других аддикций не достигается такой интеграции психических функций, как при интернет-аддикции. Неадекватная убежденность в своей неуязвимости, сверхзащищенности, переоценка своих интеллектуальных, волевых, физических и других возможностей делают зависимого человека беспомощным в контактах с реальной действительностью<sup>5</sup>.

С целью диагностики интернет-зависимости в настоящее время используются следующие методики<sup>6</sup>:

---

<sup>4</sup> Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Олсиб, 2001. 251 с.

<sup>5</sup> Богомолова М.А., Бузина Т.С. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции // Медицинская психология в России. 2018. Т. 10. № 2. С. 1-8.

<sup>6</sup> Катков А.Л. О психологических и медицинских аспектах негативного влияния компьютерной зависимости на несовершеннолетних: методические рекомендации. Республиканский научно-практический центр медико-социальных проблем наркомании. Павлодар. 2012. 48 с.

1. беседа;
2. наблюдение;
3. тест Кимберли Янг;
4. тест В. Лоскутовой (русскоязычная адаптация теста Кимберли Янга);
5. критерии диагностики компьютерной зависимости;
6. тест интернет-зависимости Чена (шкала CIAS);
7. шкала ложных пари;
8. восьмипунктный опросник Сэлливана;
9. способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости<sup>7</sup>;
10. диагностический опросник интернет-аддикций (ДИА);
11. Массачусетский опросник увлечения азартными играми (MAGS);
12. Канадский подростковый опросник (CAGI).

**Этапы когнитивно-поведенческой терапии в применении к интернет-зависимости<sup>8</sup>:**

1. осуществляется контроль поведения за компьютером, исключение использования проблемных приложений (прим. игр), время использования также контролируется, целью данного этапа выступает контроль над поведением при использовании компьютера и вне его применения;

2. осуществляется работа с психологическими защитами у лиц с интернет-зависимостью (прим.: отрицание и рационализация, которые оправдывают чрезмерное пребывание онлайн). Когнитивно-поведенческая терапия использует механизм когнитивной реструктуризации с целью сломать этот шаблон поведения;

3. цель данного этапа состоит в снижении вреда и профилактике рецидивов. На данном этапе происходит работа с факторами, влияющими на интернет-зависимость: отношения в семье и со сверстниками, психические проблемы, социальные проблемы и т.д.

---

<sup>7</sup> Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция, профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.

<sup>8</sup> Козлов В.В., Карпов А.А. Психология игровой зависимости. Москва, издательство института психотерапии. 2011, 336 с.

В целом относительно терапии интернет-зависимости специалисты заявляют об эффективности когнитивно-поведенческого подхода, а именно: когнитивного реструктурирования использования Интернета; поведенческих упражнений; провокационной терапии, в результате которой пациент остается в оффлайн все больше и больше времени, применяется самозапрет на использование компьютера<sup>9</sup>.

### **Методы работы:**

#### 1. методы снятия психоэмоционального напряжения:

– упражнение «Настройка эмоционального состояния». Старшему школьнику предлагается мысленно представить цвет своего тревожного состояния; цвет спокойного, расслабленного состояния, цвет «побеждающего» состояния – все цвета должны быть разными. При сильном волнении старшему подростку рекомендуется сначала вспомнить первый цвет, затем второй, затем переходить к третьему, повторяя представление последнего цвета несколько раз;

#### 2. релаксационные упражнения:

– упражнение «Приятное воспоминание». Старшему школьнику предлагается закрыть глаза и вспомнить ситуацию, в которой он испытывал полное расслабление и покой. Желательно, чтобы воспоминания были яркими, красочными, с использованием зрительных, слуховых, кинестетических, а может быть и вкусовых ощущений. Побудьте в этом состоянии некоторое время.

3. дыхательные упражнения. Например, упражнение, способствующее расслаблению и снятию тревожности. Глубоко вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Каждый последующий цикл делайте немного длиннее предыдущего. Не напрягайтесь, замедляйте дыхание. Сделайте не менее 10 вдохов-выдохов и тревога уменьшится.

#### 4. тренинговые упражнения, направленные на снижение тревоги:

– упражнение «Проигрывание роли». В трудной ситуации старшему школьнику предлагается представить себе образ своего кумира, героя. Следует сыграть эту роль в действительности и действовать как он, «в его образе»;

---

<sup>9</sup> Shaw M., Black D.W. Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management // CNS Drugs. 2008. Vol. 22, no.5. Pp. 353–365.

– упражнение «Прогноз событий». Необходимо продумать ситуацию, вызывающую тревогу, проговорить вслух возможные варианты развития событий, их последствия, тщательно обдумать возможные действия и модели поведения. Неопределенность повышает тревогу, определенность – снижает;

упражнение «Предсказание». Необходимо обозначить ситуацию, которая тревожит и предсказать, как она изменится во времени: через неделю, через год, через 5 лет, через 10 лет.

#### 5. библиотерапия:

– Афремов Д. Разум чемпионов. Как мыслят, тренируются и побеждают великие спортсмены / Пер. с англ. Я. Матросова. М.: Азбука-Аттикус, 2016. 250 с.;

– Вайцеховская Е.С. Олимпийские игры. М.: АСТ, 2018. 210 с.;

– Раззаков Ф.И. Валерий Харламов. Легенда № 17. М.: Алгоритм, 2014. 285 с.;

– Романцев О.И., Целых Д.В. Правда обо мне и «Спартаке». М.: Эксмо, 2018. 480 с.;

– Шульце-Мармелинг Д. Лев Яшин. «Я – легенда» / Пер. с нем. Е. А. Сафроновой. М.: Бомбора, 2017. 320 с.

#### Полезные ресурсы:

1. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России. 2015. № 4 (33). С. 4. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-ob-internet-addiktsiyah-i-podhoda-k-ih-korreksii/viewer> (дата обращения: 16.08.2021).