

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ СНИЖЕНИЮ ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

CZU: 159.923-036:[316.612:004.738.5]

Татьяна ГРАУР

*Докторальная школа социальных и педагогических наук,
Молдавский государственный университет*

THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF PERSONAL QUALITIES AND SKILLS TO REDUCE THE MANIFESTATION OF SYMPTOMS OF INTERNET DEPENDENCE IN ADOLESCENTS

This article briefly discusses the concepts of personality, which are taken as a basis for understanding the role of personality traits that contribute to the successful development and functioning of an individual. Various theoretical approaches to the treatment of Internet addiction are characterized. The theoretical substantiation of the approaches, on the basis of which the program for reducing the severity of certain symptoms of Internet addiction in adolescents is built, is given, and the choice of the method of group training is also substantiated.

Keywords: *emotional intelligence, personality theories, self-actualization, symptoms of internet addiction, training.*

Интернет-зависимость понимается как проблематичное или патологичное использование интернета, приводящее к значительному нарушению функций индивида в различных областях жизни в течение длительного времени. Среди прочих категорий населения дети и подростки наиболее уязвимы для приобретения зависимости от интернета. На первом этапе проведения нашего исследования в рамках диссертации «Психологические особенности подростков с интернет-зависимостью и модели ее коррекции», реализуя констатирующий эксперимент, мы получили данные, позволившие определить выраженность различных симптомов интернет-зависимого поведения у подростков [1, с.256]. Также мы пришли к выводам, которые позволяют подтвердить выдвинутую гипотезу о наличии взаимосвязи между интернет-зависимостью и чертами личности [2]. Полученные данные послужили основой для разработки программы раз-

вития личностных качеств и навыков, способствующих снижению проявления данных симптомов. Таким образом, данная программа направлена на снижение выраженности проявления следующих симптомов интернет-зависимости:

1. Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем
2. Симптомы отмены
3. Компulsive симптомы
4. Управление временем
5. Толерантность

Наиболее подходящим методом, отвечающим нашей цели снижения выраженности симптомов проявления интернет-зависимости посредством задействования и развития определенных способностей и навыков личности, мы считаем метод тренинга. Тренинг является многофункциональным инструментом для преднамеренных изменений психологических феноменов человека, с целью гармонизации его профессионального и личностного бытия [3]. Следует отметить, что важную роль в методе тренинга играет обучение в ситуации «здесь-и-сейчас» и получение нового личного опыта, который затем может быть воспроизведен в ситуациях реальной жизни. Посредством тренинга могут быть сформированы более продуктивные паттерны мышления и поведения, с точки зрения успешного функционирования индивида и его психологического благополучия. Отметим также, что именно групповая форма работы наиболее соответствует поставленной цели, так как тренинговая группа служит своего рода психологическим зеркалом для каждого участника, в котором он может познать себя, понять, как его воспринимают другие люди, увидеть свои слабые и сильные стороны, вступить в общение с самим собой и получить возможность углубить свое общение с другими людьми, не чувствуя себя столь уязвимым, как это происходит в обычном взаимодействии. Помимо прочих достоинств групповой работы, мы выделили также и то, что большинство специалистов рекомендуют именно групповые виды терапии лиц с компьютерной зависимостью, в силу трудностей в установлении межличностных взаимоотношений и затруднений, связанных с аффективной сферой [4, с.154].

В разработке нашей программы мы опирались на гуманистическую и деятельностную концепции понимания личности человека и его взаимодействия с окружающей средой. Согласно гуманистической концепции личности, каждый человек от рождения обладает способностью к личностному росту, изменению, тенденцией к самоактуализации, то есть к воплощению в жизнь своих истинных стремлений, талантов способностей, заложенных природой – своего человеческого потенциала. Тенденция к самоактуализации является фундаментальной с точки зрения гуманистического подхода; это обозначает, что в каждом живом существе заложено «стремление расширяться, становиться автономным, развиваться, становиться зрелым – стремление выразить и задействовать все способности организма в той мере, в какой это действие усиливает организм или самость» [5, с.355]. Также отводится важная роль социальным отношениям, кото-

рые при благополучном развитии предоставляют индивиду возможность полностью проявить себя, быть в гармонии с собой и с миром, удовлетворить свои базовые потребности в любви, принадлежности и безопасности. С точки зрения деятельностного подхода, личность, выступая сознательным субъектом, формируется в процессе общения и деятельности. Деятельность является главным источником развития личности, в процессе которой и формируются присущие данной личности психологические особенности. Тем самым, в реализации программы основную роль мы отводили активности субъекта, а именно: активности в обнаружении, понимании и развитии своих личностных качеств. Также, важным аспектом является научение через деятельность, проживание определенных ситуаций и получение личного опыта. Таким образом, в процессе тренинговой работы наша задача заключается в моделировании ситуаций, которые будут способствовать проявлению неконструктивных моделей поведения и стереотипов мышления, а также условий для получения эффективной обратной связи, самораскрытия и самопознания.

Первый по выраженности симптом интернет-зависимости – внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем – представляет собой комплекс проблем, затрагивающих сферы жизнедеятельности подростка, в том числе его внутренний мир, тем самым создавая многочисленные внутренние конфликты. Наличие постоянных раздражающих человека внутренних противоречий приводит к невротическим симптомам, которые представляют собой благоприятную почву для появления или подпитывания уже имеющейся зависимости. Опираясь на теорию невроза К.Хогнеу [6], мы можем охарактеризовать невроз как стремление личности любыми путями реализовать свое идеальное Я (образ которого закрепился у него в силу особых факторов развития, условий роста, которые подавляли психическое развитие ребенка), в ущерб своей самости, то есть своему истинному Я. В результате человек направляет все силы и психическую энергию в неконструктивное русло воплощения идеального Я. Концепция идеального образа себя строится на иррациональных убеждениях и предположениях. Психологическое неблагополучие может быть как причиной, так и следствием появления различных девиаций у подростков, в том числе интернет-зависимости. Таким образом, упражнения на снижение выраженности данного симптома направлены на самопознание, формирование уверенности в себе, развитие навыков успешного межличностного взаимодействия, коррекцию иррациональных когнитивных структур. В основе методик коррекции иррациональных мыслей лежит теория рационально-эмоциональной поведенческой терапии (А.Эллис и др.) [7, 8], согласно которой осуществление своих целей и задач и, как следствие, психологическое благополучие некоторых людей блокируется из-за неконструктивных догматичных когнитивных конструктов – иррациональных когниций, что приводит к эмоциональным и поведенческим расстройствам. Путь к психологическому здоровью лежит через осознание и работу над своими неконструктивными убеждениями, понимание, принятие своих отрицательных

эмоций в ответ на ошибку или неудачу, способность их пережить и увидеть их мотивационную способность.

Упражнения на снижение выраженности симптомов отмены строились на основе понимания абстинентного синдрома, как состояния острого психологического дискомфорта, внутреннего напряжения и неспособности человека справиться с ним [9]. Следовательно, фокус внимания здесь направлен, во-первых, на развитие эмоционального интеллекта, как основы для более глубокого понимания и осознания своего состояния, эмоций, потребностей. Во-вторых, для успешного достижения психологического покоя и успешности в адаптации мы использовали обучение способам совладания со стрессом.

Как указывает В.Н. Мясищев, в терапии зависимых лиц одной из важных задач является, помимо прочих, *информирование* пациента о причинах, механизмах зависимости и *обучение саморегуляции* [10, с.262]. Компульсивные симптомы выражаются в патологическом влечении к компьютеру и в невозможности справиться с этим влечением, при этом может присутствовать тревожность, связанная с навязчивыми мыслями о том, что исчезнет интернет или разрядится батарея цифрового устройства, зажатость, проявляющаяся физически и эмоционально. Таким образом, упражнения для снижения выраженности данных симптомов направлены на информирование, обучение техникам расслабления, саморегуляции и развитие навыков тайм-менеджмента.

Следовательно, в нашу программу были включены следующие группы упражнений: информирование о проблеме интернет-зависимости, самопознание, развитие эмоционального интеллекта, обучение саморегуляции (контролю дыхания, расслаблению мышц); обучение совладанию; обучение навыкам управления личным временем и навыкам межличностного общения.

Литература:

1. ГРАУР, Т. *Особенности проявления интернет-зависимости у подростков*. Материалы Международной научно-практической интернет-конференции «Тенденции и перспективы развития науки и образования в условиях глобализации»: Сб. науч. трудов. Переяслав, 2020. Вып. 58, с.255-258.
2. ГРАУР, Т. *Взаимосвязь интернет-зависимости и особенностей личности у подростков*. В: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2020, nr.5(135) p.161-166.
3. *Психогимнастика в тренинге* / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. Спб.: Речь, Институт тренинга, 2000.
4. ЮРЬЕВА, Л.Н., БОЛЬБОТ, Т.Ю. *Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика*: Монография. Днепропетровск: Пороги, 2006.
5. РАЙГОРОДСКИЙ, Д.Я. *Психология личности*. Т. 1. Хрестоматия. Самара: Бахрах-М, 2008.
6. ХОРНИ, К. *Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление*. /Пер. с англ. Е.Замфир. Спб.: Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997.

7. ЭЛЛИС, А., ДРАЙДЕН, У. *Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии*. 2-е изд. СПб.: Речь, 2002.
8. БЕК, Д.С. *Когнитивная терапия. Полное руководство*. Киев: Вильямс, 2006.
9. ПЕРЕЖОГИН, Л.О. Синдром отмены при зависимости от интернета и мобильных средств доступа к нему. В: *Наркология*, 2015, №10, с.101-103.
10. МЕНДЕЛЕВИЧ, В.Д. *Психология девиантного поведения*. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2005.