

## **ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ ПОДРОСТКОВ**

**Назаренко Е.В.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

В настоящее время Интернет перестает быть просто системой хранения и передачи информации, он стал новым слоем реальности и сферой жизнедеятельности огромного числа людей по всему миру.

Но наряду с теми преимуществами, которые предоставляет сеть Интернет пользователям, возникают и некоторые проблемы. Одной из таких проблем является проблема патологического использования Интернета, или Интернет-зависимости. Изучение данной проблемы важно как для общества в целом, так и для таких социальных институтов как семья, школа, а также для отдельно взятой личности.

В статье представлены значимые результаты исследования, посвященного установлению корреляции между Интернет-аддикцией и личностной тревожностью респондентов, а также изучению тревожности Интернет-зависимых пользователей. С этой целью был проведен теоретический анализ существующих представлений о роли тревожности в регуляции поведения личности, изучены теоретические и эмпирические работы по проблеме Интернет-аддикции личности пользователей сети Интернет, организовано и осуществлено исследование роли тревожности как одного из факторов образования Интернет-аддикции, разработана коррекционно-развивающая программа по снижению личностной тревожности Интернет-аддиктов подросткового возраста [1].

В исследовании принимали участие подростки в возрасте 14 лет. Теоретической основой исследования послужили представления З. Фрейда, К.Роджерса, К. Хорни, С.Саливанна, Клепач Ю.В., Попова Ю.А., Прихожан А.М., Смирнова Ю.А. и др. о психологической природе и механизмах тревожности.

Анализ современных психологических исследований тревожности в западной психологии приводит к заключению о том, что они исходят в основном из трёх основных источников: классической теории эмоций, психоанализа и теории научения. Рассмотренные в работе концепции отдельных представителей этих и других направлений, оказали наибольшее влияние на современные исследования тревожности в психологии, а также на понимание ее природы и функций [8].

В отличие от западной, в отечественной психологии проблема тревожности мало изучена, а те исследования, которые проводились носят разрозненный и фрагментарный характер. Поэтому для отечественной психологии изучение проблемы тревожности представляется весьма актуальным [6].

Стоит отметить, что существует множество подходов к пониманию тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании

необходимости рассматривать его дифференцированно - как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики.

Рабочим определением тревожности в данном исследовании является определение, предложенное А. М. Прихожан, согласно которому тревожность - это устойчивое личностное образование, проявляющееся в склонности переживать объективно нейтральные ситуации как содержащие угрозу самооценке, представлению о себе, личностным интересам и ценностям.

Соответственно личностная тревожность - это устойчивая склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Также теоретической основой исследования послужили представления Арестовой О.Н., Бабаевой Ю.Д., Бабанина Л.Н., Белинской Е.П., Войскунского А.Е., Жичкиной А.Е., Лоскутовой В.А., Наумовой Т.А., Чудовой А.Н., Шевченко И.С., Голдберга И., Янг К. о таких последствиях применения компьютерных технологий как Интернет-зависимость [1, 2, 4,5,6, 10].

Необходимо подчеркнуть, что зарубежные исследования данной проблематики более обширны, подробны, разнообразны по тематике, имеют больше эмпирических и теоретических оснований. Отечественные исследования Интернета находятся по большей части лишь в стадии разработки проблем и постановки гипотез и пока носят несистематизированный характер и сравнительно немногочисленны. В связи с этим, представляет интерес изучение психологических, в частности, личностных, особенностей тех, кто стал зависим от Интернета [2].

На данном этапе исследований данной проблемы, стоит отметить, что пока нет единого определения Интернет-аддикции. В данном исследовании в качестве рабочего выступило определение Интернет-зависимости, предложенное И.Голдбергом. Таким образом, Интернет-зависимость – это расстройство, оказывающее пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности [3].

Особенно острой проблема тревожности и Интернет-аддикции является для подросткового возраста. Это вызвано переходом от детского состояния к взрослому. Психологическое состояния подросткового возраста связано с двумя «переломными» моментами этого возраста: психофизиологическим - половым созреванием, и всем, что с ним связано, и социальным, характеризующимся окончанием детства и вступлением в мир взрослых.

Результаты исследования позволяют прийти к выводу, что для учащихся, попадающих в группу риска и группу зависимости по показателю Интернет-аддикции характерен высокий уровень личностной тревожности и умеренный уровень ситуативной тревожности [6, 7].

Взаимосвязь между личностной тревожностью респондентов подросткового возраста и Интернет-аддикцией подтвердилась математической обработкой результатов с помощью коэффициента корреляции  $r$ -Пирсона.

Подросток, в состоянии тревоги боится проявлять себя, он закрыт от внешнего мира.

В связи с этим подростку легче себя реализовать в среде Интернета, который предоставляет массу преимуществ, среди которых то, что подросток может сам управлять ситуацией и контролировать ее. Однако, такая замена реальной жизни виртуальной жизнью чревата возникновением Интернет-аддикции [8].

Также нами была осуществлена коррекционно-развивающая работа с детьми подросткового возраста, попадающими в группы зависимости и риска по параметру Интернет-аддикции. Целью программы являлось снижение уровня личностной тревожности детей подросткового возраста.

Программа включала 3 этапа [9,10]:

I- ориентировочный (1-2 занятия). Целью этого этапа занятий являлось: знакомство участников с психологическим тренингом как методом работы; эмоциональное объединение участников группы, сплочение группы; формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.

II- развивающий (3-10 занятия). На втором этапе групповой работы ставились следующие цели: активизация процесса самопознания; повышение собственной значимости, ценности; получение новых знаний и опыта для коррекции проблем тревожных подростков.

III- закрепляющий (11-12 занятия). Целью этого этапа занятий являлось: закрепление полученных знаний; получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге; повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

С целью выяснения эффективности проведенных занятий была проведена математическая обработка полученных результатов. Для обработки полученных результатов мы использовали критерий t-Стьюдента для зависимых выборок.

Анализируя полученные данные в ходе математической обработки было установлено, что показатели личностной тревожности и ситуативной тревожности участников коррекционно-развивающих занятий уменьшились статистически достоверно ( $p < 0,05$ ). По показателю Интернет-аддикции различия были обнаружены на уровне статистической тенденции ( $p < 0,01$ ).

Как видно, в целом наблюдается положительная динамика у участников коррекционно-развивающих занятий. Полученные данные можно объяснить на наш взгляд тем, что цикл занятий рассчитан на более длительное время, поэтому полученные результаты возможно не столь высоки.

Таким образом, говоря о личностной тревожности Интернет-аддиктов у учащихся подросткового возраста, необходимо отметить, что главной задачей родителей, психологов, а также педагогов является вовремя заметить тревожные признаки данных явлений, и провести следующую за этим незамедлительную коррекцию.

Стоит отметить, что тревожность легко поддается коррекции, особенно в подростковом возрасте, так как подростковый возраст является чувствительным

периодом для коррекции нарушений в развитии личности. При своевременном обнаружении тревожности, необходимо начать интенсивную коррекционную работу по снижению ее степени. Однако это происходит только при терпеливой и согласованной работе педагога, психолога и самих родителей. Если же пренебречь этим в подростковом возрасте, тревожность может негативным образом сказаться на дальнейшем развитии подростка, укорениться, стать неотъемлемой частью его личности.

### **Список литературы**

1. Андреев А.С. Интернет-аддикция как форма зависимого поведения /А.С. Андреев. - 1998-2009/ - Режим доступа: <http://www.narcom.ru/cabinet/online/45.html>. - 2001.

2. Андреева И.Н. Взаимосвязь личностной тревожности социально-психологических характеристик подростков: автореферат дис. ...канд.психол.наук: 19.00.05/ Андреева Ирина Николаевна - Минск, 2002. - 22с.

3. Антикеева Л.Р., Краснова А.А. Особенности социализации личности подростка в современном обществе // Вестник Оренбургского педагогического университета. 2005. № 2. С. 97-101

4. Астахов Р.Л. Тревожность как фактор трансформации личности подростков // Психология XX века: Тезисы Межд. Научно-практической студенческой конференции СПб, 2000. - С. -168.

5. Болдырева Т.А. Деформации личности: попытка систематизации современных психологических подходов в русле концепции индивидуальности // Вестник Оренбургского государственного университета. 2014. № 2. С. 195-198

6. Гунзунова Б.А. Психологические детерминанты устойчивой тревожности личности: дис. ....канд.психол.наук: 19.00.01 Гунзунова Бальжима Анатольевна. - Улан-Удэ, 2003.-154 с.

7. Зайцев Ю.А. Диагностика и коррекция подростково-юношеской тревожности относительно будущего: автореферат дис. канд.психол.наук: 19.00.13/ Зайцев Юрий Анатольевич. – М., 2008. - 24 с.

8. Индивидуально-личностные особенности агрессивности подростков различных типов направленности личности: монография / Л.В. Зубова, А.А. Кириенко; ФГБОУ ВО «ОГУ», Экспресс-печать. – Оренбург, 2016. – 136. 3.

9. Стищенко И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей/И.В.Стищенко.-СПб.:Речь,2008.-230 с.

10. Щербинина, О.А. Асоциальная личность как объект исследования современной психологии // Вестник Оренбургского государственного университета. 2014. № 4. с. 281-285

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, грант № 16-36-00017а "Индивидуально-личностные особенности асоциальных проявлений современных школьников: типология, риски возникновения, профилактика"

