

**ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ПОДРОСТКОВ,
СКЛОННЫХ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ.
ФИЗИЧЕСКИЙ РЕСУРС ПРОГРАММЫ «РЕАЛЬНЫЙ МИР»**

Елена Александровна Веселкова

Сибирский государственный университет путей сообщения, 630049, Россия, г. Новосибирск, ул. Д. Ковальчук, 191, кандидат медицинских наук, доцент, тел. (913)741-37-47, e-mail: veselkovs59@mail.ru

Светлана Александровна Юстус

Сибирский государственный университет путей сообщения, 630049, Россия, г. Новосибирск, ул. Д. Ковальчук, 191, студент, тел. (983)121-12-24, e-mail: oukman_666@mail.ru

В статье рассматриваются основные понятия о зависимости и склонности к Интернет-зависимости, жизненных стратегиях, ориентировании в трудных жизненных ситуациях у подростков. Описаны психологические особенности, склонных к зависимому поведению подростков. В работе представлены результаты эмпирического исследования, выявившие статистически значимые различия между психологическими особенностями подростков, зависимых и независимых от Интернета, в соответствии с концепцией типовых жизненных стратегий подростков. В данном пилотажном исследовании предпринята попытка определить пути построения взаимодействия мира реальности и виртуальности подростка, в соответствующих рекомендациях для учителей и родителей.

Ключевые слова: аддикты, зависимость, подростки, жизненные стратегии, особенности подростков.

**LIFE STRATEGIES OF TEENAGERS PRONE TO INTERNET ADDICTION.
RESOURCE OF THE «REAL WORLD» PROGRAM**

Elena A. Veselkova

Siberian Transport University, 191, Dusi Kovalchuk St., Novosibirsk, 630049, Russia, Ph. D., Associate Professor, phone: (913)741-37-47, e-mail: veselkovs59@mail.ru

Svetlana A. Yustus

Siberian Transport University, 191, Dusi Kovalchuk St., Novosibirsk, 630049, Russia, Student, phone: (983)121-12-24, e-mail: oukman_666@mail.ru

The article discusses the basic concepts of propensity for Internet addiction, life strategies, orientations in difficult life situations of teenagers. Psychological characteristics, inclined to the dependent behavior are described. This presents the results of an empirical study that revealed significant differences between psychological characteristics of teenagers, dependent and independent on the Internet, in accordance with the concept of typical life strategies of teenagers. In this pilot study, an attempt to identify ways of building the interaction between the world of reality and the virtuality of a teenager, and appropriate recommendations for teachers and parents were made.

Key words: addicts, addiction, teenagers, life strategies.

Введение

Не так давно в наш мир внедрились компьютерные технологии, которые помогли людям сделать молниеносный рывок в развитии инноваций. Благодаря доступности выходов в глобальную сеть, люди стали все больше проводить свой досуг в Интернет-пространстве, а раз увеличивается число Интернет-пользователей, то вместе с ним растет и число потенциальных компьютерных зависимостей.

В данном исследовании для нас было важно учитывать, что подростковый период является стратегически определяющим для реализации жизненных стратегий, ранних решений, сформированных в детстве. В этот период подросток способен реализовать весь диапазон своих эмоциональных и физических форм реагирования и стать устойчивой, зрелой личностью или усилить симбиотическую зависимость, игнорируя потребности тела и души.

Недостаточность физической активности у подростков нарушает нормальную работу организма и вызывает появление особых состояний – гипокинезию и гиподинамию. Физические упражнения являются основными средствами формирования рекреационной физической культуры у школьников.

Основной теоретической базой методологии данного исследования являются работы ученых В. Бреннера, Т. Белсэйра, К. Янга, С. Томпсона, Д. Сулера, С. Кинга, которые рассмотрели механизмы зависимого компьютерного поведения в подростковый период.

Основоположником научных исследований физической рекреации в отечественной науке является В.М. Выдрин [1]. Введение термина «физическая рекреация» находит все большее распространение в обществе, с научной точки зрения является более логичным и содержит смысловую определенность. Данное определение впервые описано у П.К. Анохина в его теории функциональных систем. Главная идея заключается в том, что каждый человек обладает оптимальным набором двигательной деятельности, которая создает здоровое функционирование всех систем и органов и позволяет ему реализоваться в жизненно важных и необходимых для него условиях, как полноценная и гармоничная личность [1].

Для профилактики аддиктивного поведения современной молодежи необходима пропаганда здорового образа жизни, организация здорового и социально полезного досуга подростков, создание молодежных центров. Под профилактикой подразумеваются научно обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, направленные на предотвращение возможных физических, психологических, а также социокультурных коллизий у отдельных индивидов и групп риска; сохранение, поддержание и защита нормального уровня жизни и здоровья людей; содействие им в достижении поставленных целей и раскрытие их внутреннего потенциала.

Потенциал физического ресурса программы «Реальный мир» в плане профилактики зависимого поведения раскрывается в следующем:

1) различные виды физической культуры позволяют удовлетворить те современательные потребности, которые возникают у подростков в этот период времени;

2) процесс физического и духовного становления образует своеобразный контекст межличностных отношений, который воздействует на все сферы личности, а также оказывает профилактическое действие через социальную среду, транслирующую социальные ценностные ориентации;

3) выполнение физических нагрузок способствует появлению «мышечной радости» т.е. вырабатываются гормоны радости под воздействием силовых нагрузок;

4) в ходе соревновательных мероприятий происходит формирование продуктивных жизненных стратегий у подростков.

Целью нашей работы является описание зависимого поведения подростков, психологической «структуры личности», влияющей на выбор типовых жизненных стратегий и сравнение с подростками, занимающихся физической культурой.

Исходя из обозначенной цели, были определены следующие задачи:

1) рассмотреть и теоретически проанализировать понятия аддикции и склонности к зависимому поведению, включая Интернет-зависимость;

2) рассмотреть понятия жизненных стратегий, трудных жизненных ситуаций;

3) описать особенности аддикции и склонности к Интернет-зависимому поведению у подростков;

4) сформировать методический инструментарий исследования, обозначить его методологическую базу, выбрать операциональную концепцию типовых жизненных стратегий подростков, склонных к зависимому поведению и подростков, занимающихся спортом;

5) выявить особенности защитного поведения подростков: специфику механизмов психологической защиты, а также общую степень напряженности психологических защит;

6) изучить взаимосвязи между психологической склонностью подростков к зависимому поведению, особенностями личности подростков и их защитным механизмом поведения;

7) выявить и проанализировать статистически значимые различия между психологическими особенностями подростков, зависимых и не зависимых от Интернета, в соответствии с концепцией типовых жизненных стратегий

Полученные результаты эмпирического исследования могут использоваться в будущем для разработки рекомендаций учителям и родителям с целью определения путей взаимодействия мира реальности и виртуальности подростка, профилактики аддиктивного поведения.

Методы и материалы

В исследовании приняли участие подростки, активно занимающиеся спортом, а также подростки, не проявляющие физической активности, из сельской и городской местности в количестве – 28 человек. Возраст испытуемых варьировался от 14 до 17 лет. 12 человек в составе выборки (42,8 % от общего объема

выборки) – юноши, 16 человек (57,2 %) – девушки. Опрос подростков осуществлялся анонимно.

Эмпирические задачи:

а) определить поведение в группе у респондентов и выделить тенденции поведения подростка в его учебной группе, с целью выяснения картины представлений подростка о том, каким его видят другие;

б) исследовать Интернет-зависимость и выделить группу респондентов с высокой степенью зависимости;

в) диагностировать всю систему механизмов психологической защиты подростков и выявить ведущие в структуре личности основные механизмы, а также оценить степень напряженности каждого;

г) определить жизненные стратегии подростков и выявить ведущие стратегии каждого;

д) использовать U-критерий Манна-Уитни – непараметрический статистический критерий, для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо признака, измеренного количественно.

Для проведения исследования были использованы следующие методики:

а) тест Кимберли-Янг на Интернет-зависимость “Internet Addiction Test” [2] – это психологическая методика, позволяющая самой личности определить зависимость от Интернета;

б) «Q-сортировка» тенденций поведения в группе разработанная Б. Стефансоном [3];

в) опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля» “Life Style Index, LSI” [4];

г) методика, определяющая жизненные стратегии личности [5].

Для расчёта взаимосвязи полученных значений был использован метод математической статистики – U-критерий Манна-Уитни [6].

Результаты

Представлен протокол исследования методики по тесту Кимберли-Янг “Internet Addiction Test” подростков 8-10 классов (рис. 1).

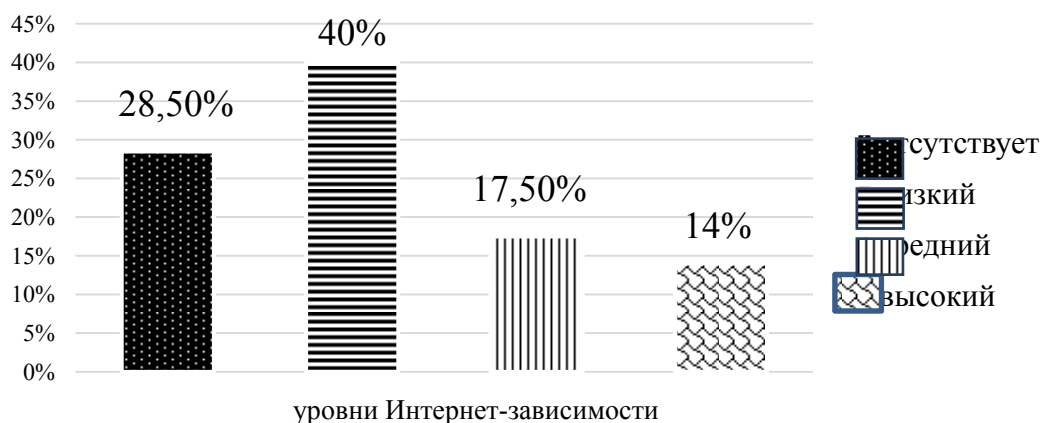


Рис. 1. Уровень Интернет-зависимости у подростков 8-10 классов, %

Представлен протокол исследования методики «Q-сортировка» тенденций поведения в группе подростков 8-10 классов (рис. 2).

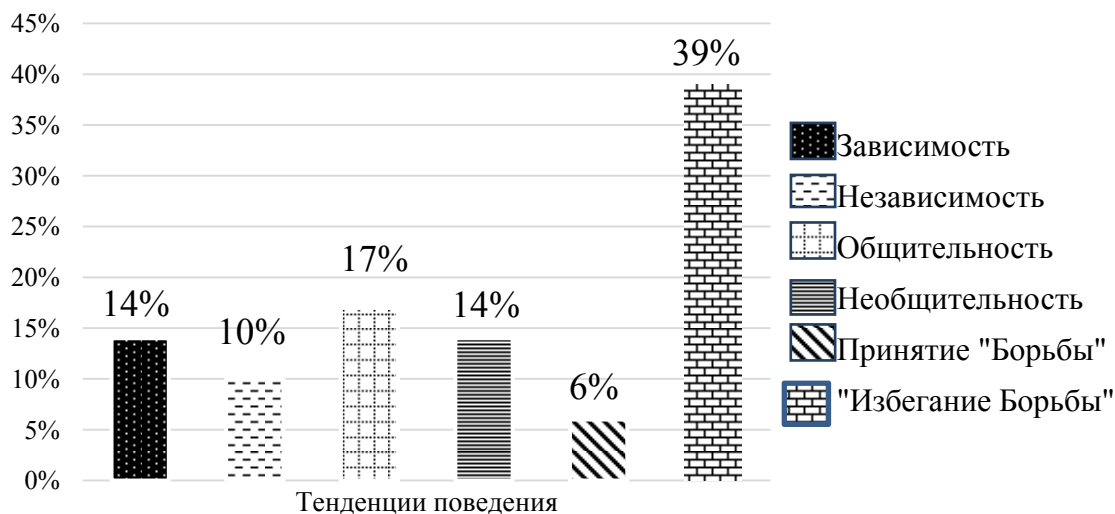


Рис. 2. Тенденции поведения в группе подростков 8-10 классов, %

Протокол исследования методики - опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля» «Life Style Index, LSI» у подростков, обучающихся в 8-10 классах (рис. 3).

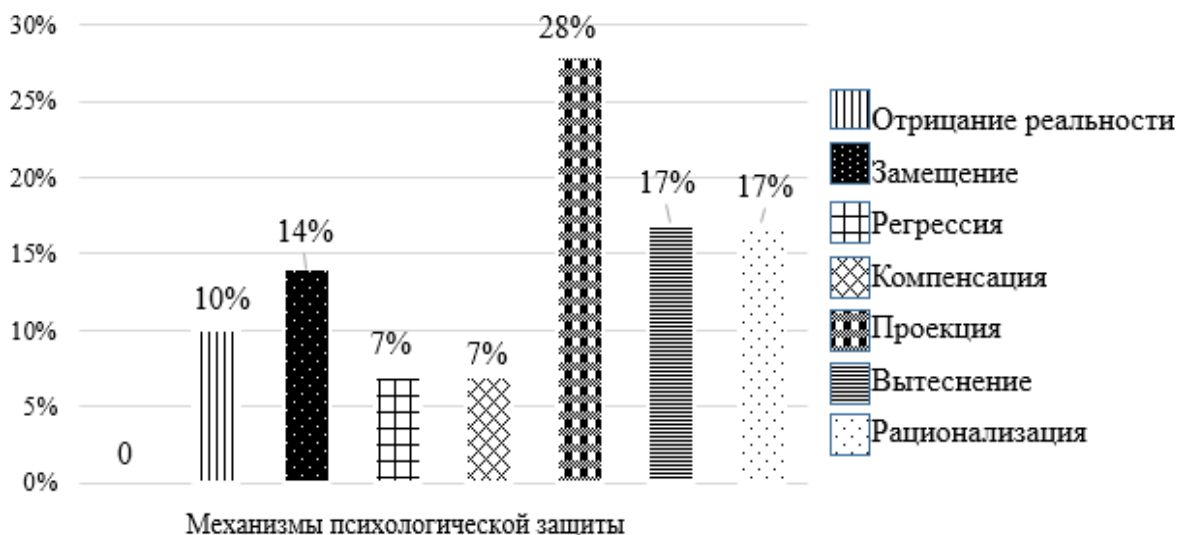


Рис. 3. Механизмы психологической защиты у подростков, обучающихся в 8-10 классах, %

Протокол исследования методики определения жизненной стратегии личности у подростков, обучающихся в 8-10 классах (рис. 4).

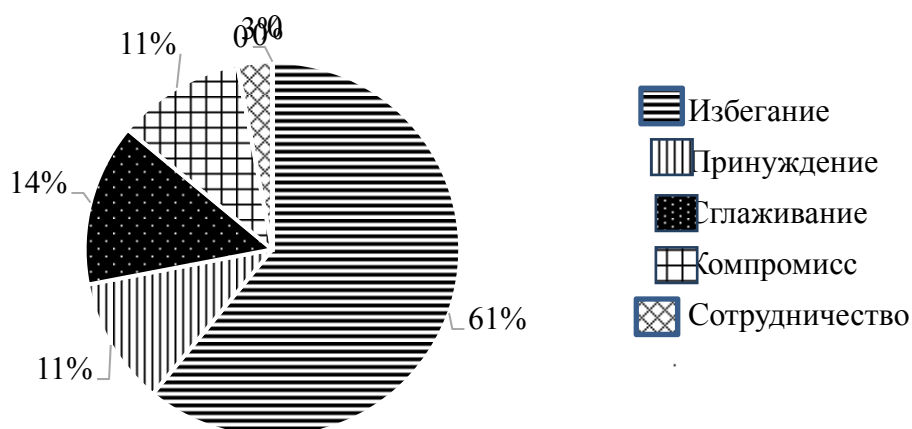


Рис.4. Жизненные стратегии у подростков, обучающихся в 8-10 классах, %

Обсуждение

Исходя из проведенного нами исследования, было выявлено, что 32 % респондентов, опрошенных нами, являются Интернет-зависимыми (это высокий и средний уровень зависимости). Эти подростки имеют такую жизненную стратегию как избегание, которая проявляется либо в усилении активности личности в менее конфликтных сферах (активное избегание), либо в изоляции (пассивное избегание). Для подростков свойственно восприятие будущего как угрозы и неизвестности, что приводит к непостоянству жизненных целей, не учитывающих реальных возможностей личности [7]. Эмоциональная сфера характеризуется преобладанием тревожности.

Если говорить об их взаимоотношениях в учебной группе, то эти подростки имеют такие тенденции поведения как «избегание борьбы» и необщительность, что говорит о наличии внутреннего конфликта личности. У данных подростков существует опыт негативного, болезненного взаимодействия в реальности.

Стратегия «избегание борьбы» у подростков проявляется в том случае, когда жизненные трудности и непредвиденные обстоятельства воспринимаются им как непреодолимые. В таком случае в нашем исследовании подростки говорили о периодически возникающих трудно преодолимыми обстоятельствах, которые от них не зависят, об агрессивности окружающих, о сложных жизненных ситуациях и конфликтности близких. Данные ощущения приводят к тому, что процесс взросления замедляется, т.к. взрослая жизнь состоит только из одних сложностей. Линия жизни концентрируется на настоящем, снижая веру в собственное будущее и физические силы.

Такие подростки постоянно нуждается во внешней помощи, так как чаще всего подросткам тяжело изменять выбранные способы действия. Возможно постепенное прекращение активного поиска социальных контактов, проявляющееся необщительностью.

Напряженность механизмов психологической защиты находится в пределах нормы. Наиболее часто встречается проекция – это трудно осознаваемый механизм, посредством которого собственные желания, чувства и личностные черты, в которых человек не хочет признаваться себе из-за их неприглядности, он переносит на другое лицо.

Как способ психологической защиты подростки с Интернет-зависимостью используют также вытеснение, регрессию и замещение. Вытеснение оказывает влияние на поведение личности, в виде усиления тревоги и страха. Регрессия у подростков в данном исследовании проявлялась в инфантильных способах реагирования, которые были продуктивными и адекватными в детстве. Замещение позволяет им отреагировать эмоциональный выплеск на безопасном, близком окружении (чаще на своих родственниках).

Если же говорить про подростков, активно занимающихся физической культурой, у которых отсутствует Интернет-зависимость или же она является низкой, то им присуща в основном тенденция к общительности, т.е. подростки готовы к взаимодействию в реальности, стремятся образовать эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Они обладают позитивным опытом реального взаимодействия, который помогает им реализовать весь свой внутренний потенциал. Механизмы защиты – рационализация и вытеснение у подростков максимально выражены в равной степени, их напряженность так же находится в пределах нормы. Жизненные стратегии не однозначны, т.е. присутствуют все стратегии, но тем не менее процент избегания у них сравнительно меньше, чем у подростков с Интернет-зависимостью.

Была поставлена в начале работы цель – описать зависимое поведение подростков, психологической «структуры личности», влияющей на выбор типовых жизненных стратегий.

Гипотеза же исследования заключалась в том, что типовые жизненные стратегии и структурные компоненты личности подростков, склонных и не склонных к Интернет-зависимости различаются.

Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (12) находится в зоне значимости, т.е. принимается H_1 – уровень признака в группе 2 (жизненные стратегии подростков склонных к Интернет-зависимости) ниже уровня признака в группе 1 (жизненные стратегии подростков, занимающихся физической культурой).

Описание жизненных стратегий и структурных компонентов личности подростка с Интернет-аддикцией и подростков, не имеющих зависимость, позволяет нам выстроить практические модели программы «Реальный мир» для учителей и родителей. Данная программа ориентирована на позитивный самостоятельный опыт в реальном мире, передачу успешных навыков взросления и свободного выбора, активной позиции и занятием спортом. Обязательной частью программы являются занятия с психологом, направленные на проработку негативных детских переживаний, снижающих угрозу взрослому миру, а также занятия спортом для изменения мироощущения через физическое тело [8].

Данное исследование является пилотажным и требует подтверждения на большей выборке подростков и подтверждения результативности разработанной программы «Реальный мир» в будущих исследованиях.

Заключение

Предполагаемые результаты исследования говорят о том, что типовые жизненные стратегии и структурные компоненты личности подростков, склонных и не склонных к Интернет-зависимости различаются, что подтвердилось эмпирическими данными.

Подростки, склонные к Интернет-зависимости имеют потребность на основании пережитого детского опыта избегать сложности реального взрослого мира при помощи различных психологических способов защиты. Подростки, занимающиеся спортом и не обладающие склонностью к Интернет-зависимости, выстраивают иные, взрослые отношения с виртуальным миром, где данное пространство является помощником, а не ведущим ориентиром их реального мира.

Новизна и практическая значимость заключается не только в структурном описании личности подростка, но в разработанной программе «Реальный мир». Исследователи столкнулись с ограничениями в ходе работы в реализации разработанной программы, т.к. пилотажное исследование проводилось на выборке, которая имеет разное место жительства и было сведено к рекомендациям родителей и учителей.

В дальнейших исследованиях в данной области планируется расширение выборки и системное обоснование программы «Реальный мир».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1989 – № 3. – С. 2-4.
2. Янг К. Пойманные в сеть // Мир Интернета. – 2009. – № 2. – С. 5.
3. «Q-сортировка» тенденций поведения в группе [Electronicresource]. – Modeofaccess :<https://onlinetestpad.com/ru/test/76-metodika-q-sortirovka> (дата обращения: 10.03.2019).
4. Опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля» (LifeStyleIndex, LSI) [Electronicresource]. – Modeofaccess : <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/14.html> (дата обращения: 11.03.2019).
5. Методика, определяющая жизненные стратегии личности [Electronicresource]. – Modeofaccess :<http://netaddiction.ru/test> (дата обращения: 11.03.2019).
6. Математическая обработка – U-критерий Манна-Уитни [Electronicresource]. – Modeofaccess : <http://medstatistic.ru/theory/mann.html> (дата обращения: 14.03.2019).
7. Акутина С.П. К вопросу о профилактике аддиктивного поведения подростков в общеобразовательной школе / С.П. Акутина, А.А. Семавина // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по материалам XLIX Международной научно-практической конференции «Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии». – Часть 2. – М., Изд. «Интернаука», – 2016. – № 4(49). – С. 77–81.
8. Веселкова А.Е. Организация и проведение тренингов // Учебное пособие. - Новосибирск: Изд-во СГУПС, – 2017. – с. 68.

© А. Е. Веселкова, С. А. Юстус, 2019