

5 Кобышева, Л. И. Психолого-педагогические особенности психокоррекционной работы с детьми и подростками [Электронный ресурс] / Л. И. Кобышева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2016. – № 4.. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-osobennosti-psihokorreksionnoy-raboty-s-detmi-i-podrostkami> (дата обращения: 10.02.2021).

6 Психологическое сопровождение детей, переживших насилие и жестокое обращение в семье: методическое пособие / под ред. Н. А. Коваль. – Тамбов : Изд-во ТРОО «Бизнес-Наука-Общество», 2014. – 99 с.

7 Андреевко, Т. А. Использование кинетического песка в работе с дошкольниками / Т. А. Андреевко. – СПб. : Детство-Пресс, 2017. – 128 с.

8 Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире / Под ред. Этьенна Г. Круга [и др.] / Пер. с англ. – М. : Издательство «Весь Мир», 2003. – 376 с.

9 Казанцев, А. В. Психологическая помощь детям – жертвам насилия / А. В. Казанцева // Теория и практика науки третьего тысячелетия: сборник статей Международной научно-практической конференции /; под ред. А. А. Сукиася. – Уфа: Амакс, 2014. – С. 242–246.

10 Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления / Под ред. Е. Н. Волковой. – СПб. : Питер, 2008. – 240 с.

11 Михайлова, О. М. Особенности оказания психологической помощи детям и подросткам, пострадавшим от домашнего насилия / О. М. Михайлова // Домашнее насилие: предупреждение и ответственность. – 2019. – С. 61–65.

## **И. М. Костина**

Научный руководитель: Е. В. Приходько, магистр психол. наук  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь

### **ОСОБЕННОСТИ Я-КОНЦЕПЦИИ И СТРАТЕГИЙ САМОПРЕДЪЯВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

*В статье представлены результаты исследования я-концепции и стратегий самопредъявления у подростков, склонных к интернет-зависимости; проведено сравнение с результатами исследования подростков, не склонных к интернет-зависимости. Выявлены особенности я-концепции подростков, склонных к интернет-зависимости.*

*Ключевые слова: я-концепция, самопредъявление, аддикция, интернет-зависимость, подростковый возраст*

Поведение, характеризующееся признаками зависимости, имеет внутреннее происхождение. Внешние факторы рассматриваются, скорее, как условия становления аддикций, а не их причина. Исходя из этого, возникает интерес к изучению особенностей Я-концепции подростков, склонных к интернет-аддикции, как интегрального образования личности, отражающего систему представлений и отношений индивида к самому себе и внешнему миру, особенности его социального и межличностного взаимодействия, общения и деятельности. Существуют исследования Я-концепции лиц с аддиктивным поведением, которые указывают на незрелость и низкую когнитивную дифференцированность образа «Я» у зависимой личности, однако отмечается дефицит исследований, направленных на изучение особенностей Я-концепции подростков, склонных к интернет-аддикции. Личность не может пребывать постоянно в состоянии острого дискомфорта и дистресса, и человек не может не искать выхода из сложившейся ситуации. Его Я-концепция должна найти адекватную опору в социальном пространстве. Когда человек сталкивается с трудностями и не может с ними справиться, не умеет удовлетворять свои потребности здоровыми способами, то аддиктивное

поведение становится защитным механизмом. Выходом из сложной ситуации может стать построение собственной реальности, например, в сети Интернет. И постепенно происходит углубление человека в виртуальный мир, по сравнению с которым действительность теряет как отрицательную, так и положительную окраску [1, с. 279]. В виртуальном мире подростки могут использовать различные стратегии самопредъявления, тем самым изменять себе внешность, выдавать себя не за того, кем они на самом деле являются, могут примерить на себя любую роль, что приводит к состоянию удовлетворенности, комфорта от общения. По Д. Майерсу, самопредъявление – это «акт самовыражения и поведения, направленный на то, чтобы создать благоприятное впечатление или впечатление, соответствующее чьим-либо идеалам» [2, с. 96]. В.Н. Куница считает, что целью самопредъявления является желание расположить к себе и сформировать благоприятное впечатление о себе. Самопредъявление она делит на тактическое, рассчитанное на короткое время и сиюминутный успех, и стратегическое, рассчитанное на эффект в будущем.

Основным механизмом развития интернет-зависимости является смещение цели в виртуальную реальность, а причиной возникновения компьютерной зависимости - недостаток личностных связей и взаимопонимания с семьей, родственниками и нужными людьми. Интернет-аддикция способствует формированию следующих психологических проблем: замещение реальной жизни на виртуальную, развитию депрессии, конфликты в общении, проблемы с адаптацией в обществе, неумение контролировать время нахождения за компьютером, также возникновение ощущения дискомфорта при невозможности использовать Интернет. Выявление особенностей Я-концепции подростков, склонных к интернет-аддикции, даст возможность предсказать склонность к интернет-зависимости даже на ранних этапах ее появления и позволит сместить акцент с коррекции зависимости на профилактику. С этой целью нами было проведено исследование в Г СШ № 1 г. Гомеля». Выборочную совокупность составили 80 учащихся 8 и 9 классов. Нами были использованы следующие психодиагностические методики: тест на Интернет-зависимость К. Янг (в адаптации В.А. Лоскутовой (Буровой)); методика изучения особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д. Харрис, А.М. Прихожан); опросник «Стратегии самопредъявления» (И.П. Шкуратовой).

В результате исследования склонности к интернет-аддикции, с помощью теста на Интернет-зависимость К. Янг (в адаптации В.А. Лоскутовой (Буровой)), выявили, что лишь у 37 % подростков отсутствует склонность к интернет-аддикции. Они стараются использовать компьютер в основном в учебных, профессиональных целях, однако предпочитают поддерживать в сети уже имеющиеся отношения. Интернет для них предоставляет уникальную возможность для поиска необходимой информации, использования различных программ.

30 % исследуемых подростков находятся в стадии риска, поскольку чрезмерно увлечены интернетом. Они временами находятся в интернете дольше нужного, обнаруживает у себя мысли, предвещающие очередной выход в Сеть, замечают, что проводят в онлайн больше времени, чем намеревались. Они указывают, что часто предпочитают пребывание в сети интимному общению с партнером, а также заводят знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн. Иногда им кажется, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна. Также они указывают на то, что они часто вместо того, чтобы отправиться куда-либо с друзьями, выбирают общение в интернете. Так, при неблагоприятных обстоятельствах чрезмерное увлечение интернетом может перерасти в зависимость, что приводит к значительному снижению качества жизни человека и вызывает ряд проблем в социально-психологической адаптации.

У 33 % подростков выявлена интернет-зависимость. Временами они испытывают депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечают, что это состояние проходит, как только оказываются в онлайн, чувствуют эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером. Они отмечают, что им требуется проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения. Находясь не за компьютером, периодически чувствуют пустоту, депрессию, раздражение, часто пренебрегают важными делами, в то

время как были заняты за компьютером, но не работой. В сети проводят больше 3-х часов в день. Используя интернет для учебы, они общаются в это время параллельно в чатах или заходят на сайты, не связанные с учебой, работой, более 2-х раз в день. Считают, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично. Виртуальные социальные контакты устанавливаются гораздо легче, чем реальные, чему способствуют анонимность, открытость и легкость общения в интернете. У них присутствует постоянное желание следующего выхода в интернет. Резкий отказ от интернета, или запрет на него – вызывает тревогу и эмоциональное возбуждение.

Анализ результатов исследования интернет-аддикции позволил нам разделить обследуемых на две подгруппы:

- подростки, склонные к интернет-аддикции (СКИА);
- подростки, не склонные к интернет-аддикции (НСИА).

Группу, не склонных к интернет-аддикции составили подростки, у которых по результатам диагностики отсутствует риск развития интернет-аддикции, в количестве 30 человек.

Группа, склонных к интернет-аддикции была сформирована из подростков, попавших как в группу риска по развитию интернет-аддикции, так и со сформировавшейся интернет-аддикцией в количестве 50 человек.

Следующий этап исследования был направлен на изучение особенностей Я-концепции подростков с интернет-аддикцией. С подростками была осуществлена диагностическая работа с помощью методики изучения особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д. Харрис, А.М. Прихожан), направленная на изучение Я-концепции. Т.о., было выявлено, что у большинства подростков склонных к интернет-аддикции (60 %), отмечается реалистичное отношение к своему поведению. Однако 26 % подростков, склонных к интернет-аддикции, рассматривают свое поведение как не соответствующее требованиям взрослых. 14 % подростков, склонных к интернет-аддикции, оценивают свое поведение как соответствующее требованиям взрослых. У большинства подростков, склонных к интернет-аддикции (60 %), отмечается средний уровень самооценки интеллекта и школьной успешности. У 36 % подростков, склонных к интернет-аддикции, отмечается низкая самооценка интеллекта, а также школьной успешности. У 4 % подростков, склонных к интернет-аддикции, отмечается высокая самооценка интеллекта, а также школьной успешности. У 56 % подростков, склонных к интернет-аддикции, отмечается низкая самооценка внешности, физических качеств. Лишь у 12 % подростков, склонных к интернет-аддикции, считают себя обаятельными, выделяют положительные стороны своей внешности. Отмечают, что вызывают интерес и симпатию у противоположного пола. Довольны своей фигурой. У 72 % подростков, как склонных к интернет-аддикции, выявлен средний уровень тревожности. Они испытывают беспокойство, чувство тревоги в тех ситуациях, когда для этого есть повод. У 24 % подростков, склонных к интернет-аддикции отмечается высокий уровень тревожности. Они часто испытывают эмоциональный дискомфорт, некоторое беспокойство, тревожатся по поводу предстоящих дел. Склонны уходить, избегать ситуаций, которые вызывают тревогу или негативные воспоминания, а также разговоров о них. Испытывая переживания в ситуациях, не требующих для этого повода, может отмечаться режим сна, изменение привычек, увеличение или уменьшение потребления пищи и повышенное двигательное напряжение. Эмоциональные проявления тревожности включают «чувство страха, проблемы с концентрацией внимания, напряжение или нервозность, ожидание худшего, раздражительность, беспокойство».

В результате исследования самопредъявления подростками, склонными к интернет-аддикции, с помощью опросника «Стратегии самопредъявления» (И.П. Шкуратовой), выявили, что стратегия «стремление понравиться» наиболее выражена у подростков, склонных к интернет-аддикции. Они стремятся угодить другим людям, используя при этом лесть и беспрекословное соглашение с окружающими, стараются продемонстрировать социально-одобряемые качества. Все их действия направлены на то, чтобы казаться привлекательными.

Стратегия «отслеживание производимого впечатления» наиболее выражена у подростков, склонных к интернет-аддикции. Они стремятся произвести определенное впечатление на окружающих, при этом контролируют как собственное поведение, так и ответные реакции окружающих, т.е. для них очень важна оценка их личности окружающими. Стратегия «самопродвижение» выражена в равной степени, как у подростков, склонных к интернет-аддикции, так и у подростков, не склонных к интернет-аддикции. Т.е. подростки умеренно демонстрируют компетентность, в умеренной степени стремятся доказать свое превосходство и хвастовство. Стратегия «примерность» выражена в равной степени, как у подростков, склонных к интернет-аддикции, так и у подростков, не склонных к интернет-аддикции. Степень выраженности низкая. У них в малой степени выражено стремление казаться морально безупречным, не стремятся демонстрировать духовное превосходство. Стратегия «запугивание» является невыраженной, как у подростков, склонных к интернет-аддикции, так и у подростков, не склонных к интернет-аддикции. Они редко демонстрируют свою силу, не стремятся принудить окружающих подчиняться, угрожать. Так же выявлено, что у подростков отсутствует склонность принуждать окружающих оказывать им помощь, казаться слабым.

На основании полученных результатов исследования нами были разработаны рекомендации по развитию Я-концепции подростков, склонных к интернет-аддикции. Учитывая тот факт, что Я-концепция личности всегда стремится к внутренней согласованности, создавая ситуацию успеха и другие условия для нормального развития личности. Для того, чтобы Я-концепция развивалась в позитивном ключе, в семье необходимо создать и поддерживать атмосферу взаимного уважения и доверия между родителями и детьми. Если родители, выступая для ребенка как социальное зеркало, проявляют в обращении с ним любовь, уважение и доверие, то и ребенок приучается относиться к себе как к достойному этим чувств; гордиться своим ребенком и чаще давать ему это понять. Необходимо замечать успехи своих детей независимо от возраста. Это поможет сформировать и поддерживать у него позитивное отношение к себе; поддерживать сильные стороны характера и внешности, акцентировать внимание на них; уважать право на собственное мнение; уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к детям как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом. Педагогам, для того чтобы создавать условия для развития позитивной Я-концепции необходимо дать возможность учащимся почувствовать себя компетентным, принятым, привлекательным благодаря тем позитивным качествам, которые у них уже наличествуют; важно хвалить учащихся за малейшее продвижения. Однако лишь созданных условий педагогами и родителями мало для развития позитивной Я-концепции, необходима организация собственной целенаправленной систематической работы по формированию позитивной Я-концепции. В основе формирования позитивного сознания лежит механизм позитивного саморазвития: положительные эмоции – удовлетворение базовых потребностей человека – положительное самовосприятие и самоотношение – потребность самосовершенствоваться и развиваться. С подростками для развития позитивной Я-концепции эффективно использование когнитивной терапии.

#### **Список использованных источников**

1 Кураш, А. В. Аддиктивное поведение у подростков / А. В. Кураш // Психология: шаг в науку: сб. материалов Республиканской науч.-практ. конф. студентов и магистрантов. – Брест : БрГУ, 2014. – 342 с.

2 Майерс, Д. Социальная психология: интенсивный курс / Д. Майерс. – 4-е междунар. изд. – СПб. : Прайм-Еврознак; Олма-Пресс, 2004. – 510 с.