

УДК 159.922.

Психология развития, акмеология (возрастная психология)

ФАКТОРЫ АКТУАЛИЗАЦИИ САМОРАЗВИТИЯ КАК УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Суворова О.В., Токарева Ю.В.

Статья посвящена проблеме актуализации саморазвития личности как условия профилактики информационной зависимости у старшеклассников. Рассмотрены подходы к определению понимания саморазвития личности в отечественной и зарубежной литературе. Описаны условия развития информационно зависимого поведения у старшеклассников, а именно, внешние и внутренние факторы препятствующие развитию потребностей и возможностей в саморазвитии старшеклассников при решении возрастных задач. Проанализированы барьеры личностных ограничений в реализации жизненного и профессионального выбора, сдерживающие субъектность и самоопределение личности как основы профессионального и личностного развития. Представлены результаты теоретического исследования к проблеме психолого-педагогических условий актуализации саморазвития как подхода к профилактике Интернет-зависимости у старшеклассников. Авторами предложены обоснованные пути и средства саморазвития личности старшеклассника. Значительное внимание уделяется комплексным методам профилактики Интернет-зависимости на основе актуализации субъектно-личностного потенциала. Выявлены и обоснованы конкретные практические рекомендации для реализации потребностей и потенциала саморазвития как условий преодоления деформаций развития, в том числе, для профилактики Интернет-зависимости в старшем подростковом и юношеском возрасте.

Ключевые слова: созависимость, интернет зависимость, саморазвитие, личностный потенциал, старшеклассники

FACTORS OF ACTUALIZATION OF SELF-DEVELOPMENT AS A CONDITION FOR PREVENTING INTERNET ADDICTION IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Suvorova O.V., Tokareva Yu.V.

The article is devoted to the problem of actualization of personal self-development as a condition for the prevention of information addiction in high school students. Approaches to defining the understanding of personal self-development in Russian and foreign literature are considered. Described the development of addictive behavior among high school students, namely, external and internal factors hindering the development needs and opportunities in the self-development of students when solving age problems. Analyzed barriers personal limitations in achievement of life and professional choices, limiting subjectivity and self-identity as the basis for professional and personal development. The article presents the results of a theoretical study on the problem of psychological and pedagogical conditions for actualizing self-development as an approach to preventing Internet addiction in high school students. The authors offer reasonable ways and means of self-development of a high school student's personality. Considerable attention is paid to complex methods of prevention of Internet addiction based on the actualization of the subject-personal potential. Specific practical recommendations for the implementation of the needs and potential of self-development as conditions for overcoming developmental deformities, including for the prevention of Internet addiction in older adolescence and adolescence, are identified and justified.

Keywords: codependency, Internet addiction, self-development, personal potential, high school students

Введение

Современное общество характеризуется кризисными явлениями во многих сферах общественной жизни. Активное развитие и внедрение информационных технологий в профессиональную деятельность, образование и социальную жизнь в целом усиливает

признаки транзитивности и кризисности социальной жизни, увеличивает риски дезадаптации и формирования различных форм зависимости личности. Виртуальная зависимость становится сегодня масштабной социальной проблемой и представляет собой реальную угрозу национальной безопасности страны.

Проблема поиска средств и личностных ресурсов управления созависимыми состояниями личности как фактора риска информационной зависимости остается недостаточно разработанной в психологии.

Психологическая наука испытывает сегодня острую потребность в разработке концептуальных подходов к разработке практических рекомендаций по организации комплексного психолого-педагогического воздействия на личность старшеклассников, склонных к созависимому поведению и интернет-зависимости, что определяет актуальность анализа психологических предпосылок к виртуальной зависимости подростков [3; 5; 10].

Ранняя профилактика и психологическая коррекция интернет-зависимости позволяет раскрыть адаптивные возможности личности, обеспечивает конструктивную активность личности в деятельности, приобретение коммуникативных умений и навыков. Сегодня не решён в полной мере вопрос исследования такого фактора профилактики созависимости и интернет-зависимости, как актуализация потенциала саморазвития старшеклассников внутреннего ресурса преодоления личностью деструктивности развития.

В оценке факторов развития зависимого поведения большинство авторов сходятся во мнении, что корни созависимого поведения лежат в детстве: семья интернет-зависимого всегда дисфункциональна [5]. Признаками дисфункциональных семей, в которых имеются скрытые признаки созависимости членов семьи, являются: негибкость ролей и ригидность семейных функций; механистичность и нестабильность правил поведения; размытость межличностных границ; депривированность или конфликтность общения в семье; информационная закрытость. Воспитание в таких условиях формирует те психологические особенности, которые составляют почву для созависимых состояний личности, и ухода ребенка в виртуальный мир как более предсказуемый и приятный [2], [7]. В таких семьях защитное поведение ребенка проявляется в устойчивом стремлении уйти из реальности в онлайн среду, то есть, в форме информационно зависимого поведения [5], [12]. Таким образом, созависимость как тенденция семейной среды становится почвой развития информационной зависимости личности растущего человека.

Родительские паттерны поведения могут значимо отражаться на самооценке подростка и юноши, при этом, как показывают исследования, жесткие воздействия со стороны взрослых, направленные на построение социально желательного поведения, могут снижать его самооценку. В случае, если в семье реализуются отношения, деструктивным образом

влияющие на формирование психологического климата, развиваются отрицательные личностные особенности, среди которых важное место занимает заниженная, завышенная, неадекватная и неустойчивая самооценка. Изучение взаимосвязи самооценки и детско-родительских отношений в подростковом возрасте демонстрирует, что типы родительских отношений формируют самооценку подростка. В семьях, где преобладает психологический комфорт, у подростка наблюдается устойчивая и адекватно высокая самооценка [6].

В то же время, исследования показывают что, чем выше уровень принятия, доверия, понимания по отношению к подростку в семье, тем выше уровень его субъектности, тем в большей степени старшеклассник стремиться к саморазвитию и самоэффективности. Чем более развито сотрудничество родителей с подростком, чем больше совместных важных и интересных общих дел, тем более активным, свободным и способным к взаимопониманию будет подросток; родительский сверхконтроль, а также беспокойный контроль снижает доверие в общении детей и родителей; отношение родителей к неудачам подростков и юношей снижает качество их отношения к другому человеку [7].

Одним из источников позитивного выхода подростка из неблагоприятной среды созависимого типа является актуализация ресурсов саморазвития личности. На каждом возрастном этапе саморазвитие через конкретные акты самопостроения личности дает возможность решить задачи возраста, вплоть до задачи стать полноправным и независимым субъектом собственного саморазвития, своей жизни и судьбы, насколько это позволяют сделать или «толкают» к этому складывающиеся обстоятельства. Актуализация личностных ресурсов саморазвития ведущий фактор профилактики информационной зависимости у созависимых старшеклассников и важнейшая задача деятельности психологической службы образовательной организации на данном возрастном этапе. В подростковом возрасте наиболее динамично развиваются такие компоненты субъектности, как активность, осознание способности к рефлексии, свобода выбора и ответственность за него, осознание собственной уникальности, понимание и принятие другого, саморазвитие. Формирование этих компонентов обусловлено, прежде всего, той социальной средой, в которой живет ребенок, и качеством отношений ребенка с окружающими людьми. Если окружающая среда и среда взаимодействия отличается бедностью и однородностью стимулов для развития, то подростки начинают искать эти условия в компьютерной игре [12].

Создание школой психолого-педагогических условий в целом для реализации новых возрастных возможностей старшеклассников к саморазвитию как личностного ресурса преодоления информационной зависимости насущная задача образовательной практики.

Целью данной статьи является представление результатов теоретического исследования подходов к проблеме факторов актуализации саморазвития старшеклассников как условий профилактики информационной зависимости.

В отечественной науке наиболее признанным в настоящее время является понимание саморазвития личности в контексте становления ее субъектности, осознанного построения личностью жизненных стратегий, данное К.А. Абульхановой-Славской [1]. С её точки зрения, стратегия жизни – это принципиальная, реализуемая в различных жизненных условиях, обстоятельствах способность личности к соединению своей индивидуальности с условиями жизни, к её воспроизводству и развитию [1]. Автор выделяет три основных признака реализации жизненной стратегии: выбор основного для человека направления, способа жизни, определение главных целей, этапов их достижения и соподчинение этих этапов; владение способами и решение противоречий жизни для достижения своих жизненных целей и планов; творчество как созидание ценностей и реализация стоящих за ними потребностей собственной жизни [1].

Понимание необходимости саморазвития позволяет лишь немногим довести эту идею до конкретного результата. Важно наряду с предложением старшеклассникам способов самосовершенствования раскрыть методы и стратегии саморазвития с тем, чтобы инициировать и поддерживать данную активность [1].

Если основываться на подходе К.А. Абульхановой-Славской, то мотивировать и вооружить средствами саморазвития старшеклассников можно следующим образом. Необходимо создать образовательные условия, предложить возможность исследовать собственный ресурс личного развития (диагностика и самодиагностика), затем создавать возможности для использования этих ресурсов в развитии своих способностей и компетенций, например, в различных видах школьной, общественной деятельности, мероприятиях по профессиональной ориентации. Важно не ограничивать обучающихся коротким промежутком выбора профессии, а включить старшеклассников в более широкое пространство самоопределения и построения жизненных планов и стратегий. Это даст импульс и мотивирует к дальнейшим поискам и пробам саморазвития самим старшеклассником.

В нашем теоретическом исследовании саморазвитие понимается как сознательная деятельность человека, направленная на более полную реализацию себя как личности, как стремление личности к раскрытию своих внешних и внутренних возможностей и способностей благодаря осознанию самооценности, повышению самоэффективности, уверенности в себе, развития социально-психологических качеств, формирования адекватной самооценки и позитивного самоотношения [4]. Рассматривая саморазвитие

старшеклассников как ресурс преодоления созависимости и информационной зависимости, мы исходим из положения о том, что в основе саморазвития личности лежит как определение человеком жизненных перспектив, осознание жизненных целей, наличие устойчивой системы ценностей, продуктивность личности в различных сферах своего бытия, так и умение доверять себе и окружающему миру, позитивным и успешным образцам и идеалам личностного роста, реальным людям школы, соседям, известным людям города, села, которые сделали себя сами. Такие «живые» встречи, в том числе, в форме вебинаров, важно организовывать в школе. На них обучающиеся будут иметь возможность увидеть «линии» жизни, профессионального становления и преодоления себя как основу личностного роста, что позволит увидеть реальную ткань жизненных выборов, запустить и уточнить жизненные планы, познакомится с практическими действенными методами самоэффективности личности. Опираясь на субъектно-деятельностный подход к саморазвитию личности, мы полагаем, что закрепление интереса к построению жизненных и профессиональных стратегий должно происходить в реальной практике школьной и общественной жизни, где каждый обучающийся может выбрать и запланировать участие для получения общественно полезного результата и опробования своих способностей, оценить самоэффективность деятельности и развития. Интерсубъектное понимание саморазвития предполагает роль группы, коллектива сверстников и педагогов, совместной деятельности как основы для синергии и обратной связи в процессе взаимодействия, которые также необходимо организовать. Использование элементов социально-психологического тренинга позволит отработать и усилить возможности саморазвития через реализацию групповых целей.

Материалы и методы

При написании работы использовался описательный метод, метод теоретического генетического анализа и системного подхода, методы индукции и дедукции в их диалектической взаимосвязи, метод классификации.

Результаты исследования

Саморазвитие личности – центральная проблема психологических исследований, осмысливающих процессы самопознания, самоопределения, саморазвития и другие процессы становления личности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.А. Деркач, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Е.В. Шорохова и др.). В работах отечественных психологов в качестве содержания саморазвития личности рассматриваются: становление самосознания (Б.Г. Ананьев, В.А. Петровский, Л.Н. Рувинский и др.); развитие способности личности самостоятельно ставить и решать задачи на самоизменение (Б.М. Мастеров, Г.А. Цукерман и др.).

др.); стимулирование потребностей жизнедеятельности и осознанной активности личности (К.А. Абульханова-Славская, В.Г. Маралов и др.).

Для старшеклассников характерна неоднородность их социального положения. С одной стороны, их продолжают волновать проблемы, унаследованные от подросткового этапа, — право на автономию от старших, проблемы взаимоотношений, отметок, отношений дружбы и любви. С другой стороны, перед ними стоят новые возрастные задачи личностного, жизненного и профессионального самоопределения. Такое сочетание внешних и внутренних факторов, или социальная ситуация развития (Л.С. Выготский, Л.И. Божович) определяют и особенности развития личности в старшем школьном возрасте. Именно на основе новой социальной ситуации развития происходит коренное изменение в содержании и соотношении основных мотивационных тенденций личности старшеклассника, определяющее изменение самовосприятия и самоотношения, актуализацию задач саморазвития и самовоспитания [5].

Согласно культурно-исторической концепции, саморазвитие – это механизм перехода личностных возможностей в плоскость, действительности, реальных действий, в актуальную конструктивную творческую деятельность и позитивное взаимодействие. Развитие это непрерывный процесс самодвижения, характеризующийся, в первую очередь, непрерывным возникновением и образованием новых потребностей и возможностей личности.

Важнейшим переходом личностных возможностей старшеклассника является их мотивация и способность к самовоспитанию, составляющего новую основу и условие процесса саморазвития.

Мы понимаем под самовоспитанием и самосовершенствованием старшеклассника процесс осознанного, управляемого самой личностью развития, в котором в субъективных целях и интересах самой личности целенаправленно и деятельно формируются и развиваются ее качества и способности.

Самовоспитание как важнейший предиктор саморазвития является фактором преодоления интернет-зависимости старшеклассников. Основными проблемами, с которыми сопряжена интернет-зависимость подростков, являются их отстраненность от реальных контактов с окружающими людьми, погруженность в виртуальный мир и, как результат, субъективное ощущение одиночества. Одни старшеклассники становятся более скованными, закрепощенными, теряют уверенность в себе, у других начинают доминировать агрессия, враждебность, несдержанность в высказываниях и поведении. Поэтому очевидным и необходимым видится рассмотрение особенностей сети Интернет, как среды, позволяющей подростку становиться «аддиктивным агентом». В этой связи, становится актуальным выявление пользователей с повышенным риском развития интернет-аддикции с целью

своевременного осуществления профилактических мероприятий, направленных непосредственно на профилактику интернет-зависимости [6].

В самом общем виде интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования сетью Интернет» [7]. Поведенчески интернет-зависимость проявляется в том, что подростки настолько предпочитают «жизнь» в сети Интернет, что фактически начинают отказываться от своей «реальной» жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение интернет-зависимости – это «навязчивое желание войти в сеть Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из сети Интернет, будучи on-line» [7].

Чаще всего интернет-аддикция понимается как зависимость от компьютера [7], то есть обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности); «информационная перегрузка», то есть, компульсивная навигация по сайтам, поиск в удаленных базах данных; компульсивное применение сети Интернет. Иными словами, это патологическая привязанность к опосредствованным сетью Интернет азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам; зависимость от «кибер-отношений», от социальных применений сети Интернет в процессе общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей «виртуальными» значимыми другими [7].

Подростки интернет-аддикты, имеющие высокую доминирующую потребность в близком общении, «по душам», при этом не имеют достаточной социальной смелости для установления отношений с окружающими людьми в реальном мире. Они низко адаптивны и застенчивы, что мешает им искать близких себе людей и налаживать тесные доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми, что, в свою очередь, приводит к повышению субъективного ощущения одиночества [7; 12]. Таким образом, замыкаясь в «сетевом пространстве», подросток лишает себя возможности живого общения, что влечет возникновение реального ощущения одиночества. Он чувствует себя потерянным и никому ненужным. Кажущаяся на первый взгляд общительность и наличие множества «друзей» в социальных сетях – миф, который достаточно быстро развеивается. Ребенок понимает, что за фотографиями людей в сети нет никакой душевности, открытости, не возникает дружеский контакт, который так необходим на данном возрастном этапе. Следовательно, подросток все чаще остается наедине с собой и компьютером, лишая себя тем самым полноценного развития, соответствующего нормативам и задачам данного этапа жизни. Выявление старшекласников, склонных к интернет-зависимости является важным этапом ее комплексной профилактики на основе ресурсов саморазвития.

Сложность мотивации старшеклассников к саморазвитию связана с образом жизни в основе которого лежат наработанные стереотипы информационного поведения и коммуникации, которые создают массового потребителя контента даже в условиях личного контакта. Для того, чтобы актуализировать саморазвитие как ресурс личности в преодолении интернет-зависимости, обратимся к понятию «барьер» и «трудность» в саморазвитии.

В современной науке существуют противоположные точки зрения в понимании соотношения понятий «трудность» и «барьер». В одних случаях понятия «трудность» и «барьер» отождествляются и определяются друг через друга; в других случаях барьеры и трудности рассматриваются независимо друг от друга; в-третьих — барьеры и трудности рассматриваются как психологические механизмы друг друга [9].

Мы исходим из понимания трудности как субъективного атрибута деятельности, как отражения ее сложности (далеко не всегда адекватного). Трудность представляет по своей сути негативное переживание невозможности в срок и качественно достичь удовлетворительного результата, сигнализирующего человеку о наличии объективных или субъективных препятствий, воспринимаемых им психологически, как барьеры. Наиболее удачное определение психологического барьера, на наш взгляд, дано Р.Х. Шакуровым [9]. Автор под психологическим барьером понимает психологический феномен, в котором отражены свойства объекта ограничивать проявления жизнедеятельности человека, препятствовать удовлетворению его потребностей [9]. Барьеры могут создаваться как самой деятельностью в результате ее объективной сложности, так и индивидом из-за неумения или невозможности найти ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели. В любом случае, невозможность преодолеть возникающее препятствие отражается человеком в переживании трудности.

Обратимся к характеристике некоторых барьеров саморазвития [9]. Самым серьезным барьером, препятствием для саморазвития является тот факт, что далеко не всегда человек становится субъектом собственного развития, эту функцию за него выполняют другие люди, чаще всего, члены семьи и друзья. Отсюда отсутствие адекватной мотивации и целей саморазвития. Человек начинает как бы плыть по течению, самопостроение его личности определяется случайными событиями, ему трудно определиться в конкретной ситуации, еще труднее выстроить адекватные перспективы. Поэтому такая категория людей чаще всего сетует на обстоятельства, которые якобы мешают в достижении поставленных целей. В то же время, следует отметить, иногда обстоятельства складываются удачно, что, несомненно, порождает чувство удовлетворенности жизнью и собой. Но это достаточно редкие примеры, когда личность, не являясь субъектом саморазвития, тем не менее достигает значимых результатов и объективно самосовершенствуется. Чаще даже благоприятные обстоятельства

воспринимаются как помехи в самореализации, тем более что сама эта самореализация идет по ложному пути. В таких случаях однозначно преодоление барьеров саморазвития связано с необходимостью оказания помощи человеку со стороны значимых других людей, взрослого школьного окружения. Самостоятельно данный барьер преодолевается в исключительно редких случаях.

Таким образом, наиболее адекватным способом актуализации потенциала саморазвития личности старшеклассника является субъектный подход к саморазвитию, то есть, практика развития личности как деятеля и автора собственной жизни, собственных выборов в процессе творческой деятельности и конструктивного общения [8].

Мы полагаем, что профилактика интернет-зависимости должна строиться на практиках живого общения старшеклассников, а также общения с известными успешными людьми, активном поиске точки приложения своих сил в общественных мероприятиях школы, в участии во внеклассных воспитательных мероприятиях, где есть возможность проявления себя в ситуационном лидерстве, творческой деятельности, диспутах и круглых столах, где можно обозначить точки роста себя как личности, научиться проектировать свою активность и жизненные задачи, обозначать критерии и осваивать методы самоэффективности. И здесь важно использовать социально-психологический подход, то есть методы групповой работы: социально-психологический тренинг, группы встреч, группы поддержки, групповые творческие проекты, в которых может осознать свои возможности и найти себя каждый старшеклассник.

Обсуждение и заключение

Интернет-зависимость является следствием созависимых состояний личности, обусловленных, с одной стороны, стереотипным поведением и отношениями в семейном и ближайшем окружении, с другой стороны, предрешенных информационным этапом развития общества и образования. Эти факторы создают серьезные риски развития интернет-зависимости у обучающихся старших классов. В тоже время, возрастные задачи личности старшеклассника связаны с личностным и профессиональным самоопределением, с поиском и нахождением личностью собственных способностей, профессиональных склонностей, выбором авторской жизненной философии и личных отношений, построением жизненных стратегий и позиционирования себя в жизни в целом.

Социальная ситуация развития и возрастные возможности старшеклассников впервые заставляют его обратиться к самовоспитанию, выявить и актуализировать ресурсы саморазвития, встать на путь субъектного развития: прочувствовать собственную активность, продуктивность, способность к позитивному совладанию, открыть

целенаправленность, осознанность, гибкость, самодетерминацию как основу самоэффективности в деятельности, взаимодействии и в жизни в целом.

Исследователи подчёркивают важность актуализации потенциала саморазвития для преодоления деформаций развития и, в том числе, для профилактики интернет-зависимости в старшем подростковом и юношеском возрасте.

Мы выделяем следующие конкретные позитивные условия для реализации потребности саморазвития старшеклассников. Это актуализация саморазвития на основе самопознания (осознание возможностей, способностей и ресурсов); практика саморазвития как условия самоэффективности (реализация потенциала саморазвития в активной практике школьной, учебно-профессиональной, общественной деятельности, конструктивном взаимодействии); освоение приемов организации саморазвития (соблюдение сроков, самоотчет); четкое и конкретное планирование задач и мероприятий; контроль результатов саморазвития через оценку самоэффективности; осознание и расширение потребностей саморазвития.

Комплексный подход к профилактике интернет-зависимости старшеклассников должен базироваться на принципах субъектно-личностного (личность как субъект саморазвития) и субъектно-деятельностного подхода (деятельной позиции и организованной осознанной целенаправленной активности личности). Актуализация ресурсов саморазвития в условиях школьной практики как системы психолого-педагогических условий должна включать диагностический этап (возможность исследовать собственный ресурс личного развития в условиях диагностики и самодиагностики); этап социально-психологического осмысления (осознание возможностей и жизненных стратегий личности, мотивация саморазвития личности через знакомство с успешными людьми, которые «сделали себя сами»); этап социально-психологического экспериментирования (осознать, отработать и усилить возможности саморазвития через реализацию групповых целей в условиях тренинга); практический этап (создавать возможности для использования этих ресурсов в развитии своих способностей и компетенций, например, в различных видах школьной, общественной деятельности, мероприятиях по профессиональной ориентации); рефлексивный этап (оценка самоэффективности в процессе саморазвития). Использование индивидуальной и групповой терапии по проблемам созависимости и интернет-зависимости, а также групп поддержки позволит преодолеть барьеры, усилить субъектность личности, реализовать возрастной потенциал саморазвития старшеклассника в полной мере.

Список использованных источников

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Издательство Мысль, 1991. 245 с.

2. Гришина А.В., Волкова Е.В. Структура субъектности подростков с разным уровнем игровой компьютерной зависимости // Вестник Мининского университета. 2018. URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/763> (дата обращения 19.04.2018).
3. Зайцев С.Н. Созависимость – умение любить. Нижний Новгород. 2004. 90 с.
4. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учебное пособие для студентов. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 256 с.
5. Москаленко В.Д. Зависимость. Семейная болезнь. М.: ПЕР СЭ, 2008. 352 с.
6. Никитина А.А., Машкина А.С. Взаимосвязь самооценки и детско-родительских отношений у подростков // Нижегородский психологический альманах. 2020. № 1. URL: <http://psykaf417.esrae.ru/pdf/2020/1/278.pdf> (дата обращения 26.08.2020).
7. Спиркина Т.С. Особенности эмоционально-личностной сферы пользователей сети Интернет, склонных к Интернет-зависимости // Медицинская психология в России. 2011. № 6 (11). С. 159–162.
8. Суворова О.В., Сорокоумова С.Н., Споткай Л.А. Психолого-педагогические условия развития субъектности личности подростка // Приволжский научный журнал. 2015. № 2 (34). С. 281–286.
9. Шакуров Р.Х. Барьер как категория и его роль в деятельности // Вопросы психологии. 2001. № 1. С. 3–18.
10. Шорохова О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. СПб.: Речь, 2002. 136 с.
11. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
12. Янг К.С. Диагноз Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24–29.

References

1. Abulkhanova-Slavskaya K.A. *Strategiya zhizni* [Strategy of life]. Moscow, Thought Publ., 1991. 245 p. (In Russ.)
2. Grishina A.V., Volkova E.V. *Struktura sub"ektnosti podroستkov s raznym urovnem igrovoj komp'yuternoj zavisimosti* [Structure of subjectivity of teenagers with different levels of gaming computer addiction]. *Vestnik Mininskogo universiteta*. 2018. Vol. 6, no1. Available at: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/763> (accessed 19.04.2018). (In Russ.)
3. Zaitsev S.N. *Sozavisimost' – umenie lyubit'* [Codependency the ability to love]. Nizhny Novgorod. 2004. 90 p. (In Russ.)
4. Maralov V.G. *Osnovy samopoznaniya i samorazvitiya/* [Fundamentals of self-knowledge and self-developmen]. Textbook for students. Moscow, Academy Publ., 2004. 256 p. (In Russ.)

5. Moskalenko V.D. *Zavisimost'. Semejnaya bolezni'* [Dependence. Family illness]. Moscow, PER SE Publ., 2008. 352 p. (In Russ.)
6. Nikitina A.A., Mashkina A.S. *Vzaimosvyaz' samoocenki i detsko-roditel'skih otnoshenij u podrostkov* [The Relationship between self-esteem and child-parent relationships in adolescents]. *Nizhegorodskij psihologicheskij al'manah*. 2020. no 1. Available at: <http://psykaf417.esrae.ru/pdf/2020/1/278.pdf> (accessed 26.08.2020). (In Russ.)
7. Spirkina T. S. *Osobennosti emocional'no-lichnostnoj sfery pol'zovatelej seti Internet, sklonnyh k Internet-zavisimosti* [Features of the emotional and personal sphere of Internet users who are prone to Internet addiction]. *Medicinskaya psihologiya v Rossii*. 2011. no. 6 (11). pp. 159-162. (In Russ.)
8. Suvorova O.V., Sorokoumova S.N., Spotkai L.A. *Psihologo-pedagogicheskie usloviya razvitiya sub"ektnosti lichnosti podrostka* [Psychological and pedagogical conditions for the development of subjectivity of a teenager's personality]. *Privolzhsckij nauchnyj zhurnal*. 2015. no. 2 (34). pp. 281-286. (In Russ.)
9. Shakurov R.H. *Bar'er kak kategoriya i ego rol' v deyatel'nosti* [Barrier as a category and its role in activity]. *Voprosy psihologii*. 2001. no 1. pp. 3-18. (In Russ.)
10. Shorokhova O.A. *ZHiznennye lovushki zavisimosti i sozavisimosti* [Life traps of dependence and codependency]. Saint Petersburg, Rech Publ., 2002. 136 p. (In Russ.)
11. Erikson E. *Identichnost': yunost' i krizis* [Identity: youth and crisis]. Moscow, Progress Publ., 1996, 344 p. (In Russ.)
12. Yang K.S. *Diagnoz Internet-zavisimost'* [Diagnosis of Internet addiction]. *Mir Internet*. 2000. no 2. pp. 24-29. (In Russ.)

Суворова Ольга Вениаминовна, доктор психологических наук, профессор, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: olgavenn@yandex.ru

Токарева Юлия Валерьевна - магистрантка, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: yu7764@yandex.ru

Suvorova Olga Veniaminovna, doctor of psychology, professor, Nizhny Novgorod State Kozma Minin Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod Novgorod, Russian Federation, e-mail: olgavenn@yandex.ru

Tokareva Julia Valerievna - graduate student, Nizhny Novgorod State Kozma Minin Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod Novgorod, Russian Federation e-mail: yu7764@yandex.ru

19.00.13 Психология развития, акмеология (возрастная психология)