

РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О БУДУЩЕМ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Федосеева Т.Е., Сущева С.М.

Аннотация. С развитием Интернета подростки все чаще используют сеть для общения, развлечений, обучения и других целей. Однако, как наиболее популярное и доступное средство массовой коммуникации Интернет также представляет опасность для рассматриваемой возрастной группы, поскольку подростки в силу незрелости личности и неустойчивости ее структуры являются наиболее уязвимыми. Сегодня Интернет-среда наполнена возможностями использования различных уникальных и привлекательных сервисов, которые нацелены на удержание аудитории, способствуя их частому использованию, что впоследствии может привести к развитию зависимости. Поскольку подростки наиболее подвержены различным аддиктивным влияниям, которые предоставляет Интернет, а негативные последствия чрезмерной увлеченности охватывают все сферы жизни, то изучение методов и способов коррекции Интернет-зависимости у подростков является довольно значимым. В статье рассматривается возможность развития представлений о будущем у подростков как средство для коррекции Интернет-зависимости. В заключении статьи дан вывод о том, что организация успешной коррекционной работы над Интернет-зависимым поведением подростка предполагает работу с его самоидентификацией, Я-концепцией и временной перспективой в позиции представления о будущем. Определены и раскрыты два основополагающих принципа коррекционной работы.

Ключевые слова: Интернет-зависимость, подростки, образ будущего, временная перспектива

DEVELOPMENT REPRESENTATION OF THE FUTURE AS CORRECTION INSTRUMENT OF TEENAGE INTERNET ADDICTION

Fedoseeva T.E., Suscheva S.M.

Annotation. With the development of the Internet, teens are increasingly using the network for communication, entertainment, learning and other purposes. However, as the most popular and accessible means of mass communication, the Internet also poses a danger for the age group in question, since adolescents, due to the immaturity of the personality and the instability of its structure, are the most vulnerable. Today, the Internet environment is filled with opportunities for using various unique and attractive services that are aimed at retaining an audience, promoting their frequent use, which can subsequently lead to the development of addiction. Since adolescents are most susceptible to various addictive influences that the Internet provides, and the negative consequences of excessive enthusiasm cover all spheres of life, the study of methods and ways of correcting Internet addiction in adolescents is quite significant. Thus, the article examines the possibility of developing ideas about the future in adolescents as a means for correcting Internet addiction. In the conclusion of the article, it is concluded that the organization of successful corrective work on the Internet-dependent behavior of a teenager presupposes work with his self-identification, self-concept and time perspective in the position of a view of the future. Identified and disclosed two fundamental principles of correction work.

Keywords: internet addiction, teenagers, representation of the future, time perspective

Введение

Зависимость в психологии определяется как навязчивая потребность, ощущаемая человеком, подвигающая к определенной деятельности, соответственно, под термином «Интернет-зависимость» подразумевается активное стремление субъекта проводить большое количество времени в сети Интернет [3].

Ознакомившись с работами отечественных и зарубежных исследователей по проблеме Интернет зависимости (Я. Кимберли, К.С. Янг, А.О. Ковальчук, А.Г. Асмолов, Е. С. Складневский и др.), мы констатируем, что чаще всего риск ее формирования проявляется в то время, когда подросток испытывает какие-то трудности или неудачи в реальной жизни и старается уйти от проблем в виртуальный мир, где есть возможность обрести новых друзей, поделиться переживаниями, найти интересующую информацию, группы по интересам [11]. Широкий спектр предоставляемых сетью возможностей делает Интернет чрезвычайно привлекательным. Именно в таком пространстве подросток чувствует себя комфортно и защищено от внешних негативных факторов, однако позже, подросток, стремясь проводить больше времени в сети, закладывает предпосылки формирования Интернет-зависимости [4].

Материалы и методы: анализ теоретических источников, обобщение, описание.

Результаты исследования. При появлении зависимости происходит деление структуры «Я» на «Я реальное» и «Я виртуальное». Меняется представление об окружающем мире, людях и о себе. Также среди признаков зависимости выделяют преобладание «тоннельного» мышления (все мысли только об объекте зависимости), отрицание субъектом наличия проблемы, категорический отказ от помощи, недовольство реальной жизнью (ощущение пустоты в реальном мире), расстройства сна, кардинальное изменение режима, агрессия в случае недоступности Интернета [8].

Согласно второй точке зрения, причина Интернет зависимости кроется в индивидуальных психологических качествах человека, а Интернет является лишь местом проявления этой зависимости. Другими словами, сеть – это катализатор, который выявляет проблемную область человека (к примеру, недостаток общения может восполняться в онлайн чатах. Азарт – в онлайн играх. Эскапизм (избегание реальности) – в навязчивом веб-серфинге и т.п.) [9].

Подростковый возраст (младший (12-14 лет) и старший (15-17 лет) по Д.Б. Эльконину) считается самым важным периодом в психосоциальном развитии человека. Возникают вопросы о своем месте в обществе, вопросы самореализации в будущем, вопросы познания себя как части продуктивной среды. На данном возрастном этапе происходит становление идентичности. На всем протяжении этого процесса должны сформироваться сложные механизмы, знаменующие переход от внешней детерминации жизни и деятельности к личностной саморегуляции и самодетерминации. Именно в этот период будущее, в обозримых пределах, должно становиться частью сознательного плана жизни. Тем не менее, возрастной фактор подростков также включает в себя многомерные процессы, сопровождающиеся чувствами неопределенности и неясности жизненной перспективы [13].

В контексте рассматриваемой проблемы, важно изучить существующие подходы к вопросу о жизненной перспективе, как значимой части становления и развития личности подростка.

Говоря о временной перспективе относительно будущего, одни психологи соотносят будущее с прошлым и настоящим, другие - рассматривают его с точки зрения его структурированности, третьи - ценностного содержания (К. Левин, Л. Франк, И. Наттин, Р. Кастенбаум и др.) [2]. Однако, разделяя временную перспективу на 3 основополагающих явления, представленных в виде психологической, личностной и жизненной перспективы, мы сможем охарактеризовать составляющие образа будущего у подростка.

Психологическая перспектива представляет собой способность человека прогнозировать и планировать свое будущее. Так, у одних подростков, представления о будущем будут связаны с профессиональным самоопределением, у других – с личными потребностями (семья, друзья). Различия, в первую очередь, детерминируются ценностными ориентациями и предпочитаемыми сферами жизни [1]. Таким образом, если у подростка преобладает неконструктивное поведение, выраженное Интернет-зависимостью, влияющее на все сферы жизни, то наличие проблематичности и неопределенности в вопросах взаимосвязи настоящего и будущего будет ярко выраженным.

В свою очередь, личностная перспектива предстает в виде готовности человека к будущему уже в настоящем (готовность к трудностям, возможной неопределенности и т.п.).

Тем не менее, третий элемент образа будущего - жизненная перспектива открывается тому, кто сам в настоящем создал систему оптимальных (т. е. имеющих множество возможностей) жизненных отношений, систему опор, которые обладают возрастающей ценностью. Совокупность таких отношений именуется жизненной позицией, которая целостным образом определяет будущее личности. Жизненные перспективы личности, их адекватность, жизнестойкость зависят от совокупности составляющих личности человека (зрелость, активность, идентичность и т.п.). Тем не менее, особую роль играют дружеские и семейные отношения, которые должны помогать подростку в поисках оптимальных жизненных позиций и перспектив для направления активности [10].

Особое внимание следует обратить на то, что активность имеет определенную структуру, в которой значимое место занимают притязания личности. Притязания представляют собой более глобальный механизм личности в сравнении с мотивами. Так, мотив следует рассматривать как конкретное ситуативное побуждение, направленное на предмет. Притязания же – это личностное выражение потребностей, которые охватывают то смысловое пространство, в котором могут возникнуть мотивы.

В то же время, уровень притязаний непосредственно связан с образом «Я» и самооценкой. Представление о себе, предполагаемом будущем, о собственных достижениях непременно влияет на характеристику притязаний. Таким образом, завышенная самооценка будет

коррелировать с завышенными притязаниями, а заниженная с невысоким уровнем (при этом ограничивая пространство будущей активности) [2].

Обсуждения и заключения: Построение образа будущего с учетом 3х основополагающих явлений временной перспективы и опорой на индивидуально-психологические особенности подростка, обеспечит не только создание перспективного жизненного плана личности, но и позволит сформировать идеальную Я-концепцию. Появление реалистических представлений о собственном будущем у подростка с Интернет-зависимостью обусловит включенность субъекта зависимости в восприятие и переживание внешнего мира (взамен виртуального). Насыщение будущего значимыми целями станет предпосылкой наполнения настоящего деятельностью, которая, будучи не связана с объектом зависимости, обусловит способность к ее преодолению за счет появления в сфере сознания других значимых доминант. «Чем более актуально настоящее время субъекта, тем более подавлено в его сознании прошлое и тем более очерчено будущее» [7].

Однако будущее является областью, знание о которой конструируется, моделируется субъектом в настоящем и создается на основе преобразования опыта. Таким образом, оптимальное координирование прошлого опыта подростка и его настоящего для организации успешной коррекционной работы над Интернет-зависимым поведением включает работу с самоидентификацией, Я-концепцией и временной перспективой в позиции представления о будущем.

Консультационная работа психолога с Интернет-зависимым подростком базируется на двух принципах – футурирования и временной организации.

Временная организация представляет собой упорядочивание и пересмотр подростком планов реализации собственных жизненных целей в рамках будущей временной перспективы и в соответствии с представляемыми образами Я-концепции в будущем. Такой принцип позволит подростку постепенно овладеть набором конструктов о собственном Я, служащих надежными проводниками в будущее, а также стать менее уязвимым перед объектом зависимости.

Второй принцип – самофутурирование – это процесс визуализации будущих возможностей личности, перенесение подростком представлений о будущем в настоящее. Данный принцип предоставляет консультируемому возможность делать осознанный выбор относительно становления собственного Я. Выбранные позиции затем перерастают в цели или ценности за счет их яркого представления в визуальной форме. Помимо этого, взгляд на существующее разнообразие будущих возможностей через симультанную визуализацию, позволяет облегчить консультируемому подростку выбор целей. Цель самофутурирования заключается в помощи подростку создать такое реалистичное Я-идеальное, чтобы он был готов принять и

осознать свою истинную идентичность, не обращаясь в позиции настоящего и будущего к неконструктивным поведенческим стереотипам, обусловленным Интернет-зависимостью. Благодаря созданию ситуации выбора будущего подростку помогают установить позитивно ориентированные цели, определить значимые ценности, препятствуя при этом закреплению негативных паттернов поведения.

В заключение следует отметить, что психолог должен сориентировать подростка на выбор реалистического Я-идеального и на отказ от недостижимых образцов. Во время работы также стоит уделить внимание чувствам и переживаниям подростка. Психологу необходимо брать во внимание все описываемые ситуации, образы, сферы, причиняющие беспокойство консультируемому. Также следует заметить, что подростку оказывается помощь в том, чтобы он при необходимости мог изменить свой выбор и довести его до уровня актуальных целей его Я-идеального [15].

Список использованных источников

1. Абрамова С. Б. Образ будущего в представлениях современных подростков: ожидания и страхи // *Logos et Praxis*, – 2017. – №3. С. 97-106.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, – 1991. – 299 с.
3. Асмолов А. Г. Психологическая модель Интернет зависимости личности / А. Г. Асмолов, Н. А. Цветкова, А. В. Цветков // *Мир психологии*. – 2004. – № 1(37). – С. 179-192.
4. Гальченко А. С., Григорьев П. Е., Поскотинова Л. В. Взаимосвязь интернет-зависимости с когнитивно-стилевыми особенностями обучающихся // *Вестник Мининского университета*. - 2020. - №3
5. Гладких Т. А. Я-концепция подростков с интернет-зависимостью / Т. А. Гладких, А. В. Семенова // *Молодой ученый*. – 2021. – № 35(377). – С. 57-59.
6. Емельяненко В. Д. Интернет и духовный мир человека: ценностно-мировоззренческий подход // *Вестник Мининского университета*. - 2017. - №4
7. Кинелева О. В. Временные модусы в индивидуальном опыте субъекта // *Письма в Эмиссия. Оффлайн*. – 2014. – № 1. – С. 2129.
8. Логутова В.В., Гамалей Е.А. Личностные особенности подростков с различным уровнем интернет - зависимости // *АНИ: педагогика и психология*. –2020. – №3 (32). С. 357-360.
9. Складневский Е. Интернет-зависимость как способ существования белковых тел // *Семья и школа*. - 2004. - № 9. - С. 22-23.
10. Суворова О.В., Токарева Ю.В. Факторы актуализации саморазвития как условия профилактики интернет-зависимости у старшеклассников // *Нижегородский психологический альманах*. - 2020. - №2

11. Шелюк О.Н. Психологические факторы формирования интернет-зависимости // Здравоохранение Югры: опыт и инновации. – 2018. – №1. С. 41-42.
12. Шульга Т.И. Жизненные планы подростков как фактор профилактики девиантного поведения // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. – 2021. – №3. – С. 64-75.
13. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии: Под ред. Д. И. Фельдштейна. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 224 с.
14. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис : Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. - М. : Прогресс, Б. г., 1996. – 340 с.
15. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. – Днепропетровск : Пороги, 2006. - 196 с.

References

1. Abramova S. B. Obraz budushchego v predstavleniyakh sovremennykh podrostkov: ozhidaniya i strakhi [The image of the future in the views of modern adolescents: expectations and fears] // Logos et Praxis – 2017. – №3. P. 97-106. (In Russian)
2. Abul'khanova-Slavskaya K. A. Strategiyazhizni [Life strategy] / Mysl' Publ., 299 p. (In Russian)
3. Asmolov A. G. Psikhologicheskaya model' Internet zavisimosti lichnosti / A. G. Asmolov, N. A. Tsvetkova, A. V. Tsvetkov [Psychological model of Internet personality addiction] // World of psychology – 2004. – № 1(37). – P. 179-192. (In Russian)
4. Gal'chenko A. S., Grigor'ev P. E., Poskotinova L. V. Vzaimosvyaz' internet-zavisimosti s kognitivno-stilevymi osobennostyami obuchayushchikhsya [Interrelation of Internet Addiction with Cognitive-Style Features of pupils] // Vestnik Mininskogo universiteta- 2020. - №3 (In Russian)
5. Gladkikh T. A. Ya-kontsepsiya podrostkov s internet-zavisimost'yu / T. A. Gladkikh, A. V. Semenova [I - concept of teenagers with internet addiction] // Molodoy uchenyy – 2021. – № 35(377). – P. 57-59. (In Russian)
6. Emel'yanenko V. D. Internet i dukhovnyy mir cheloveka: tsennostno-mirovozzrencheskiy podkhod [The Internet and the human spiritual world: a value-worldview approach] // Vestnik Mininskogo universiteta- 2017. - №4 (In Russian)
7. Kineleva, O. V. Vremennyye modusy v individual'nom opyte sub"ekta [Temporal modes in the individual experience of the subject] // Pis'ma v Emissiya.Offlayn – 2014. – № 1. – P. 2129. (In Russian)

8. Logutova V.V., Gamaley E.A. Lichnostnye osobennosti podrostkov s razlichnym urovnem internet - zavisimosti [Personal characteristics of teenagers with different levels of Internet addiction] // ANI: pedagogika i psikhologiya –2020. – №3 (32). P. 357-360. (In Russian)
9. Sklyarevskiy E. Internet-zavisimost' kak sposob sushchestvovaniya belkovykh tel [Internet addiction as a way of existence of protein figure] // Sem'ya i shkola - 2004. - № 9. - P. 22-23 (In Russian)
10. Suvorova O.V., Tokareva Yu.V. Faktory aktualizatsii samorazvitiya kak usloviya profilaktiki internet-zavisimosti u starsheklassnikov [Factors of actualization of self-development as a condition for the prevention of Internet addiction among high school students] // Nizhegorodskiy psikhologicheskiy al'manakh. - 2020. - №2 (In Russian)
11. Shelyuk O.N. Psikhologicheskie faktory formirovaniya internet-zavisimosti [Psychological factors in the formation of Internet addiction] // Zdravookhranenie Yugry: opyt i innovatsii – 2018. – № 1. P. 41-42. (In Russian)
12. Shul'ga T.I. Zhiznennye plany podrostkov kak faktor profilaktiki deviantnogo povedeniya [Life plans of adolescents as a factor in the prevention of deviant behavior] // Vestnik MGOU. Seriya: Psikhologicheskie nauki – 2021. – №3. – P. 64-75. (In Russian)
13. El'konin D. B. Izbrannye psikhologicheskie trudy. Problem y vozrastnoy i pedagogicheskoy psikhologii: Pod red. D. I. Fel'dshteyna. [Selected psychological works. Problems of developmental and educational psychology] Ed. D.I.Feldshtein - M.: Mezhdunarodnaya pedagogicheskaya akademiya, 1995. - 224 p. (In Russian)
14. Erikson E. Identichnost': yunost' i krizis : Per. s angl. / Obshch. red. ipredisl. A. V. Tolstykh. [Identity: Youth and Crisis] - M. : Progress, 1996. – 340 p. (In Russian)
15. Yur'eva L.N., Bol'bot T.Yu. Komp'yuternaya zavisimost': formirovanie, diagnostika, korrektsiya i profilaktika [Computer addiction: formation, diagnosis, correction and prevention] - Dnepropetrovsk: Porogi, 2006. - 196 p. (In Russian)

Федосеева Татьяна Евгеньевна – кандидат психологических наук, доцент, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: larry7@mail.ru

Суцева Светлана Михайловна – студент, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: Svetik35.ru@yandex.ru

Fedoseeva Tatiana Evgenievna - the candidate of psychological sciences, the associate professor, the Department of Practical Psychology, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: larry7@mail.ru

Suscheva Svetlana Mikhailovna – student, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: Svetik35.ru@yandex.ru

19.00.13 Психология развития, акмеология (возрастная психология)