
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЦИФРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

УДК [316.624:004.738.5]-053.6:159.072

Жданова Н. Е.

ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ

Жданова Наталья Евгеньевна

кандидат педагогических наук, доцент

zne1976@gmail.com

*ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический
университет», Россия, Екатеринбург*

STUDY OF SELF - REGULATION AND INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENTS

Natalia Evgen'evna Zhdanova

Russian State Vocation Pedagogical University, Russia, Yekaterinburg

***Аннотация.** В статье описаны результаты проведенного психологического исследования саморегуляции и интернет-зависимости подростков. Обнаружены различия в стилях саморегуляции и уровне выраженности интернет-зависимости, а также обнаружены взаимосвязи между стилями саморегуляции и уровнем выраженности интернет-зависимости у мальчиков и девочек подросткового возраста. Проведение этого исследования позволит разработать направления профилактики интернет-зависимости подростков.*

***Abstract.** The article describes the results of a psychological study of self-regulation and Internet addiction of adolescents. Differences in the styles of self-regulation and the level of severity of Internet addiction were found, as well as the relationship between the styles of self-regulation and the level of severity of Internet*

addiction in adolescent boys and girls. This study will allow us to develop directions for the prevention of Internet addiction in adolescents.

Ключевые слова: саморегуляция поведения, стили саморегуляции, интернет-зависимость, подростки.

Keywords: self-regulation of behavior, styles of self-regulation, internet addiction, teenagers.

Подростки наиболее подвержены интернет-зависимости, так как именно в этом возрасте человек сталкивается с такими проблемами как непонимание, отчуждение, одиночество, неспособность реализовать свои желания и возможности на должном уровне. Это приводит к тому, что дети стремятся окунуться в новый, другой мир, где могут реализовать себя гораздо быстрее и проще, чем в действительной жизни, что очень часто влечет за собой возникновение интернет-зависимости.

В отечественной психологии проблемой психологических аддикций занимаются такие авторы как А. А. Аветисова, А. Е. Войскунский, А. В. Гоголева, Н. В. Дмитриева, П. Л. Короленко, А. В. Котляров, Ю. М. Кузнецова, Е. Н. Проценко.

В. И. Моросанова отмечает, что подростковый период особо чувствителен для овладения методами психической саморегуляцией [7].

В исследовании А. О. Ивановой, Т. А. Игнатовой, Т. А. Колосовой, В. П. Пилявского рассматриваются мероприятия и виды деятельности по профилактике девиантного поведения подростков [8].

В работе Е. В. Евсеенковой, К. Н. Белогай, Ю. В. Борисенко рассматривается развитие эмоциональной саморегуляции подростков посредством арт-терапии [3].

В. Г. Булыгиной, М. М. Проничевой, О. В. Серебровской, А. А. Григорьевой проведено исследование, которое было нацелено на выделение особенностей информированности родителей о расстройствах поведения их детей [4].

Г. Р. Шафикова обосновывает работу с детьми и подростками по противодействию деструктивным вызовам, которыми угрожает Интернет [9].

В статье А. Р. Дроздиковой-Зариповой, Э. Р. Давлиевой приводятся результаты целесообразности реализации психолого-педагогической работы по профилактике компьютерной зависимости подростков [2].

А. С. Максимов, Л. М. Мануйлова описывают риски интернет-пространства на формирование у старших подростков гаджет-зависимости [6].

В статье А.О. Кибитова, А. В. Трусовой, А. Ю. Егорова установлено, что Интернет-зависимость признается одним из самых распространенных вариантов аддикций [5].

Цель работы: исследовать различия в стилях саморегуляции и уровне выраженности интернет-зависимости, а также выявлении взаимосвязи между стилями саморегуляции и уровнем выраженности интернет-зависимости между мальчиками и девочками подросткового возраста для определения направлений профилактики интернет-зависимости.

Гипотезы исследования:

- возможны будут обнаружены значимые различия в стилях саморегуляции и уровне выраженности интернет-зависимости между мальчиками и девочками подросткового возраста;
- существуют взаимосвязи между стилями саморегуляции и уровнем выраженности интернет-зависимости у мальчиков и девочек подросткового возраста.

В работе применялись: тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверькова, Е. В. Эйдман) [1]; методика диагностики интернет-зависимости (К. Янг) [1]; опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» (В. И. Моросановой) [1] на выборке 60 подростков.

В результате описательной статистики было установлено, что 46 % мальчиков и 3 % девочек имеют высокий уровень интернет-зависимого поведения. 37 % мальчиков и 60 % девочек находятся в «группе риска». Интернет-зависимость отсутствует у 17 % мальчиков и 37 % девочек.

В результате описательной статистики диагностики волевой саморегуляции личности обнаружили, что 80 % мальчиков и 50 % девочек обладают средним уровнем выраженности волевой регуляции. У 26 % мальчиков и 57 % девочек выявлен высокий уровень настойчивости. Такие дети активно стремятся к выполнению намеченных планов. 20 % мальчиков и 53% девочек демонстрируют высокий уровень самообладания. Подростки внутренне спокойны, готовы к восприятию нового, могут совладать со своим состоянием в различных ситуациях.

По шкале «планирование» 23 % мальчиков и 57 % девочек обладают высоким уровнем выраженности. Такие дети ставят перед собой реалистичные планы, самостоятельно могут определить цель деятельности.

По шкале «программирование» как в подвыборке мальчиков, так и в подвыборке девочек преобладает средний уровень выраженности.

Гибкость как стиль саморегуляции на среднем уровне выраженности находится как у мальчиков, так и у девочек данной выборки. Подростки не всегда быстро могут реагировать на изменяющиеся условия жизнедеятельности.

40 % как мальчиков, так и девочек подросткового возраста имеют низкий уровень выраженности по шкале «моделирование». У подростков могут возникнуть трудности в определении целей и составлении программы действий.

В подвыборке девочек 30 % обладают низким уровнем оценивания результатов деятельности. В подвыборке мальчиков низкие показатели по этой шкале демонстрируют 60 % испытуемых. Дети не замечают вовремя своих ошибок, что приводит к ухудшению качественных результатов деятельности.

В подвыборке мальчиков преобладает низкий уровень самостоятельности деятельности. Высоким уровнем саморегуляции поведения обладают 53 % мальчиков и 20 % девочек.

В результате сравнительной статистики обнаружены достоверные различия в подвыборках по полу. Они представлены в таблице.

Таблица — Результаты сравнительного анализа у подростков

Показатель	U-критерий	Уровень значимости	Средний ранг	
			Мальчики	Девочки
Общая шкала волевой саморегуляции	182,000	0,000	21,57	39,43
Настойчивость	235,000	0,001	23,33	37,67
Самообладание	182,000	0,014	21,57	39,43
Планирование	225,500	0,001	23,02	37,98
Оценка результатов	300,500	0,024	25,52	35,48
Самостоятельность	163,000	0,000	20,93	40,07
Общий уровень саморегуляции	207,000	0,000	22,40	38,60
Интернет-зависимость	186,500	0,000	39,28	21,72

Девочки-подростки более эмоционально зрелые и самостоятельные, чем мальчики подросткового возраста. Скорее всего, это связано с возрастными особенностями подростков. Девочки раньше взрослеют, у них лучше развито чувство ответственности и чувство собственного долга.

Девочки более деятельные и работоспособные, чем мальчики. Девочки в меньшей степени склонны к нарушению социальных норм. Девочки чаще, чем мальчики, доводят начатое дело до конца.

Девочки лучше анализируют свою деятельность, быстрее находят ошибки, чем мальчики. На наш взгляд, это связано с усидчивостью и уровнем внимания девочек.

Девочки более самостоятельны, чем мальчики. С детства девочек приучают самостоятельно планировать деятельность, организовывать свою активность, контролировать то, что они делают. Мальчиков родители чаще опекают, боятся дать им самостоятельность.

Выявлены достоверные различия в подвыборках мальчиков и девочек в уровне интернет-зависимости ($U = 186,5$; $p = 0,000$). Мальчики в большей степени подвержены зависимости от интернета, чем девочки. Скорее всего, это связано с тем, что мальчики реже проявляют активность в реальной жизни, больше времени тратят на различные игры. Девочки более общительные, они

входят в разные социальные группы и могут там реализовать свои потребности.

Таким образом, гипотеза о существовании значимых различий в стилях саморегуляции и уровне выраженности интернет-зависимого поведения между мальчиками и девочками подросткового возраста нашла свое подтверждение.

В результате корреляционного анализа в подвыборке мальчиков и девочек подросткового возраста обнаружены следующие результаты.

В подвыборках как девочек, так и мальчиков обнаружена отрицательная взаимосвязь между уровнем волевой саморегуляции и уровнем интернет-зависимости. Таким образом, подростки с низким уровнем волевой саморегуляции в большей степени подвержены интернет-зависимости. Для того чтобы контролировать и ограничивать время, проведенное в интернете необходимо обладать волевыми качествами, иметь способность сознательно управлять своими действиями.

В подвыборках мальчиков и девочек наблюдаются отрицательные взаимосвязи между настойчивостью и самообладанием и уровнем интернет-зависимости. Детям легче найти себе компанию через социальные сети, так как в них приветствуется свободная трактовка социальных норм, там можно скрыть свою неуверенность за маской «другого» человека. Девочки и мальчики, в поведении которых проявляется чрезмерная импульсивность и обидчивость, ограждают себя от внутренних переживаний уходом в сеть Интернет.

В подвыборках мальчиков и девочек обнаружены отрицательные взаимосвязи между уровнем интернет-зависимости и шкалами программирование, оценивание результатов, гибкость, моделирование, планирование и общий уровень саморегуляции. У девочек выявлена положительная взаимосвязь между уровнем интернет-зависимости и самостоятельностью. Скорее всего, это связано с тем, что родители, наделяя ребенка самостоятельностью, пере-

стают контролировать своих детей, а так же меньше уделяют внимания общению с ними. Девочки, не имея психологической близости с родителями, находят утешение в сети Интернет.

Таким образом, гипотеза о существовании взаимосвязи между стилями саморегуляции поведения и уровнем выраженности интернет-зависимого поведения у мальчиков и девочек подросткового возраста нашла свое подтверждение.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что подростки отдают предпочтение пребыванию в виртуальном мире интернета, где они могут удовлетворить свои социальные потребности, которые не могут удовлетворить в реальном мире. В связи с этим актуальным встает вопрос о разработке направлений профилактики интернет-зависимости в подростковом возрасте. Направления программы нацелены на предупреждение интернет-зависимости у детей подросткового возраста.

Список литературы

1. Бубеев, Ю. А. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация / Ю. А. Бубеев, А. И. Романов, В. В. Козлов. Москва: Слово, 2008. 189 с. Текст: непосредственный.
2. Дроздикова-Зарипова, А. Р. Специфика и причины компьютерной зависимости у подростков, посещающих организации дополнительного образования / А. Р. Дроздикова-Зарипова, Э. Р. Давлиева. Текст: непосредственный // Вестник НЦБЖД. 2019. № 3 (41). С. 35–43.
3. Евсеенкова, Е. В. Развитие эмоциональной саморегуляции подростков средствами арт-терапии в контексте профилактики суицидального поведения / Е. В. Евсеенкова, К. Н. Белогай, Ю. В. Борисенко. Текст: непосредственный // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2020. Т. 31. С. 16–29.

4. *Информированность* родителей о расстройствах поведения их детей в подростковом возрасте / В. Г. Булыгина, М. М. Проничева, О. В. Серебровская, А. А. Григорьева. Текст: непосредственный // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2019. Т. 19, № 1. С. 12–19.
5. *Кибитов, А. О.* Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты / А. О. Кибитов, А. В. Трусова, А. Ю. Егоров. Текст: непосредственный // Вопросы наркологии. 2019. № 3 (174). С. 22–47.
6. *Максимов, А. С.* Диагностика влияния рисков интернет-пространства при использовании школьниками старшего подросткового возраста / А. С. Максимов, Л. М. Мануйлова. Текст: непосредственный // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2018. № 1 (31). С. 94–100.
7. *Моросанова, В. И.* Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова. Москва: Наука, 2012. 519 с. Текст: непосредственный.
8. *Нестерова, А. А.* Зарубежные и отечественные исследования интернет-зависимости и включенности в социальные сети у молодежи / А. А. Нестерова, Л. М. Левин. Текст: непосредственный // Человеческий капитал. 2020. № 1 (133). С. 92–99.
9. *Профилактика* девиантного поведения в молодежной среде: новые подходы / А. О. Иванова, Т. А. Игнатьева, Т. А. Колосова, В. П. Пилявский. Текст: непосредственный // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна. Серия 3, Экономические, гуманитарные и общественные науки. 2020. № 2. С. 87–94.
10. *Шафикова, Г. Р.* Профилактика негативного влияния интернета на детей / Г. Р. Шафикова. Текст: непосредственный // Вестник ВЭГУ. 2017. № 4 (90). С. 118–123.