

*Грабаровская Людмила Викторовна*

канд. пед. наук, доцент

*Комарова Юлия Леонидовна*

магистрант

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

Ростов-на-Дону, Ростовская область

**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ  
В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ**

*Аннотация:* в статье рассматривается феномен Интернет-зависимости в молодежной среде, проблемы возникновения данного феномена. Выдвигается гипотеза профилактики и коррекции Интернет-зависимости в молодежной среде, а также разрабатывается модель решения поставленной проблемы.

*Ключевые слова:* профилактика, коррекция, Интернет-зависимость, молодежная среда, средства, психотерапевтическая кинезиология.

Интернет в XXI веке стал неотъемлемой частью нашей жизни: общение, работа, новости, игры-развлечения, и самое главное, на наш взгляд, источник информации, которую мы получаем благодаря Интернету. Просматривая новостные ленты, читая блоги и дневники, заходя на различные сайты мы, так или иначе, воспринимаем и анализируем, полученные сведения, хотя можем даже этого и не осознавать.

Сегодня современная молодежь, как феномен очень разнообразна, так для одних общение в интернете является средством коммуникации, для других это средство продвижения своих идей, третьи предпочитают самовыражаться виртуально, играя в игры, выкладывая ролики, селфи и т. д. С одной стороны, такое разнообразие информации и возможностей помогает без труда входить в виртуальные сообщества, можно скрыть комплексы и эмоциональные проблемы, а другой – такое общение отделяет человека от реального мира, загоняя его

в мир иллюзий, усиливая одиночество и чувство неполноценности. В реальности жизнь человека определяется, успешностью деятельности в реальном мире. Это речемыслительная деятельность, реальное взаимодействие с другими людьми на духовном, эмоциональном и телесном уровнях. Большинство молодежи становятся Интернет – зависимыми, потому что у них не достаточно развиты или нарушены данные уровни в связи с перенесенной детской травмой или стрессом в раннем или дошкольном возрасте. Интернет-пространство, замещает одиночество, реализует фантазии и грезы, дает возможность преодолевать препятствия при удовлетворении социальных потребностей. В сети легче завести друзей, выражать свои мысли, изменить внешность и т. д. Таким образом, зависимость от Интернета это уход от реальности, от преодоления препятствий в социуме. Так для одних это осознанный выбор, другие же уходят постепенно, незаметно отгораживаясь от реального мира, тем самым становясь заложником Интернет сетей [3].

Подтверждение наших суждений мы можем наблюдать у таких авторов как Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева. Они пишут, что элементы аддиктивного (зависимого) поведения свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема аддикций (зависимостей) начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности [2]. Непосредственно изучением феномена Интернет-зависимости занимались такие ученые как К. Янг, И. Голдберг, Д. Гринфилд, К. Сурратт [8].

Ссылаясь на С.И. Выгонского, в настоящее время интернет зависимости можно разделить на следующие типы: навязчивый Веб-серфинг (информационная перегрузка) – бесконечные блуждания в интернете ради поиска информации; постоянное влечение к интернет общению и интернет-знакомствам; постоянная финансовая потребность – азартные игры в сети (интернет-казино), ненужные покупки в интернет-магазинах, частые участия в интернет-аукционах;

зависимость от игр; постоянное влечение к просмотру фильмов в интернете; киберсексуальная зависимость [1].

Выше было сказано, что Интернет-зависимыми становятся в основном молодые люди, у которых существуют значительные проблемы с социальными связями в реальном мире, но как предотвратить эти проблемы и не допустить «растворения» личности в глобальной паутине? Существуют множество разных технологий работы с аддикциями: педагогические, психологические, клинические и т. д., но, на наш взгляд, технологии психотерапевтической кинезиологии не менее интересны и действенны.

Термин «кинезиология» происходит от греческого слова «kinesis», обозначающего «движение» и «logos» – «наука, слово». В соответствии с этим определением кинезиология означает беседы о движении или, в современном понимании, изучение движения [6].

Кинезиология, буквально изучение движений тела, – это целостный подход к балансированию движения и взаимодействий человеческих энергетических систем. Мягкое использование мышечного тестирования помогает определить те зоны, где блок или дисбаланс нарушает физическое, эмоциональное или энергетическое благополучие человека. Этот же метод помогает определить факторы, влияющие на появление подобного дисбаланса [6].

В данном исследовании мы предполагаем, что технологические средства психотерапевтической кинезиологии будут эффективны в профилактике и коррекции Интернет-зависимости в молодёжной среде. На основе вышеизложенного, нами была определена цель исследования: разработка коррекционно-профилактической модели Интернет-зависимости в молодёжной среде.

Для решения поставленной цели мы разделили наше исследование на три этапа. На первом этапе выделили следующие задачи: выявление типов отклоняющегося аддиктивного поведения, и проведение диагностики для выявления данного типа. Для этого мы использовали: «Методику диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (СОП) А.Н. Орел, «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот [7].

На основе полученных данных мы выявили, что склонность к преодолению норм и правил проявляется у 28% респондентов, склонность к аддиктивному поведению – 42%, склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению – 21%, склонность к агрессии и насилию – 12%, волевой контроль эмоциональных реакций – 29%, склонность к деликвентному поведению – 17%. По способу скрининговой диагностики компьютерной зависимости количественные данные распределились следующим образом: риск развития Интернет-зависимости равен 0 – 13.6%, стадия увлечения, на которой профилактические мероприятия дадут наибольший эффект – 50%, первая стадия зависимости – 31.8%, вторая стадия зависимости – 4,5%.

Проанализировав полученные результаты, мы выявили, что у молодых людей явно выражена склонность к аддиктивному поведению, то есть они в большей мере подвержены каким-либо зависимостям. Тем более процентный показатель по шкалам склонность к преодолению норм и правил, и волевой контроль эмоциональных реакций способствовали данному поведению. Из данных диагностики компьютерной зависимости можно заключить, что в целом подростки находятся на той стадии, когда не требуется лечебного вмешательства, а достаточно лишь профилактических мероприятий.

На втором этапе исследования, целью которого являлось профилактика и коррекция Интернет-зависимости средствами психотерапевтической кинезиологии. Мы определили основной контингент, респондентов с которым была проведена работа, мы выстраивали её следующим образом. Условно мы поделили участников эксперимента на три группы: группа «А» – стадия увлечения, группа «В» – 1 стадия зависимости и группа «С» – вторая стадия зависимости. В группе «А» мы средствами мышечного тестирования определили, что проблемы компьютерной зависимости у молодых людей на стадии увлечения. С данной группой мы проводили групповую профилактическую работу по предупреждению Интернет- аддикций, что касается двух других групп «В» и «С» то тестировании показало необходимость проведения не только профилактической, но и коррекционной работы. Коррекционная работа проводилась по тех-

нологиям (Г. Стокса, Д. Вайтсайда, Ю.В. Валентика, И.К. Чобану). Опираясь на исследования Г. Стокса и Д. Вайтсайда [5], мы выявляли причину возникновения аддиктивного поведения у каждого респондента индивидуально. В зависимости от степени тяжести аддиктивного поведения, выяснялась необходимость в количестве кинезиологических сессий. Постепенно прорабатывая прихотравмирующие ситуации на разных возрастных этапах, мы меняли сценарии поведения респондентов. Включая технологии И.К. Чобану [6], мы выстраивали для каждого участника сессий программу личностного развития, которая давала возможность преодолеть трудности, связанные с аддиктивным поведением, сделать волевое усилие и вернуться в социум. Мы проводили не только индивидуальную, но и групповую кинезиологическую работу, включая элементы Образовательной кинезиологии – упражнения на интеграцию, активность, позитивность, что сближало группу участников. Совместные кинезиологические игры давали возможность молодым людям включить собственное принятие себя на всех трех уровнях, телесном, эмоциональном и интеллектуальном, повысить коммуникативные навыки.

Для подтверждения гипотезы, что средства психотерапевтической кинезиологии эффективны в профилактике и коррекции Интернет-зависимости в молодёжной среде, на третьем этапе нашей работы, с помощью повторного проведения «Способа скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот [7], мы получили динамику в профилактической и коррекционной работе с аддиктивным поведением в молодёжной среде средствами психотерапевтической коррекции. Мы выявили, что респонденты группы «А», благодаря профилактической работе пересмотрели свои интересы, стали больше общаться со сверстниками, у них появились, новые увлечения: спорт, танцы, увеличилась двигательная активность. Прослеживалась динамика и с двумя группами «В» и «С». 5% группы «В» практически преодолели данное состояние. Коррекционная работа с аддиктивным поведением, это длительный и сложный психотерапевтический процесс. Но, тем не менее, большинство респондентов отметили изменение в состоянии, настроении, отношении к окру-

жающим. 40% пожелало продолжить индивидуальную и групповую работу, 22,6% согласились включить в процесс коррекции своих близких, чтобы совместно преодолеть зависимость к интернету.

Таким образом, Интернет-зависимость среди молодёжи существует и имеет серьёзную статистику. Для снижения уровня зависимостей нами была проведена коррекционно-профилактическая работа по снятию Интернет-зависимости в молодёжной среде средствами психотерапевтической кинезиологии. В результате профилактической и коррекционной мы выявили, что кинезиологические технологии успешно работают с проблемами Интернет-зависимостями в молодежной среде.

### ***Список литературы***

1. Выгонский С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. – М.: Феникс, 2010. – 320 с.
2. Короленко Ц.П. Социодинамическая психиатрия. – М.; Екатеринбург. – 2000.
3. Короленко Ц.П. Психосоциальная аддиктология Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001 – 251с.
4. Мартынова С.Е. Интернет зависимость [сайт] // Центр психологической помощи Просвет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vprosvet.ru/internet-zavisimost>
5. Стокс. Г. Структурная неврология. – М. – 1998.
6. Чобану И.К. Основы кинезиологии. М. – 2012.
7. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Монография. – Днепропетровск; Пороги. – 2006. – 196 с.
8. Янг К. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24.