

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Организационная психология

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Взаимосвязь интернет-зависимости и осознанности у подростков

Обучающийся

А.А. Дука

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, Т.А. Бергис

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

Работа посвящена исследованию взаимосвязи интернет-зависимости и осознанности у подростков.

Актуальность исследования обусловлена высокой распространенностью интернет-аддикции, её серьезными негативными последствиями для психического, физического здоровья и социального развития подростков, а также высоким потенциалом практик осознанности для профилактики интернет-зависимости.

Цель исследования – изучение взаимосвязи между особенностями интернет-зависимости и осознанностью у личности подросткового возраста.

Задачи:

- изучить теоретические основы интернет-зависимости в подростковом возрасте;
- раскрыть понятие осознанности, а также её роли в профилактике интернет-зависимости;
- выявить характер и силу связей между интернет-зависимостью и осознанностью;
- разработать рекомендации по развитию осознанности для профилактики интернет-зависимости.

Новизна и значимость: работа предлагает новые данные о связи интернет-зависимости и осознанности у подростков, а также практические рекомендации для профилактики интернет-зависимости с помощью развития осознанности.

Структура: введение, две главы, заключение, список литературы (55 источников). Объем работы без списка литературы – 68 страниц, включая 5 рисунков, 2 таблицы.

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретический анализ интернет-зависимости у подростков и осознанности в отечественной и зарубежной психологии.....	10
1.1 Интернет-зависимость у подростков: понятие, критерии, последствия.....	10
1.2. Понятие осознанности: определение и подходы.....	19
1.3. Роль осознанности в профилактике интернет-зависимости.....	27
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи интернет-зависимости и осознанности у подростков.....	34
2.1 Описание организации и методов исследования.....	34
2.2 Анализ результатов диагностики интернет-зависимости и осознанности у подростков.....	40
2.3 Результаты анализа взаимосвязи интернет-зависимости и осознанности у подростков.....	51
2.4 Рекомендации по развитию осознанности для профилактики интернет-зависимости в подростковом возрасте.....	54
Заключение.....	66
Список используемой литературы.....	69

Введение

Подростковый возраст – это ключевой период в жизни человека, характеризующийся интенсивным формированием личности, активным развитием социальных навыков и становлением учебной деятельности. В эти годы существенно возрастает интерес к самосознанию и формированию собственного «Я», что зачастую сопровождается глубокими внутренними изменениями и противоречиями.

На данном этапе развития подростки нередко сталкиваются с выраженной амбивалентностью эмоций, переживая одновременно чувство самоуверенности и неуверенности, ощущение собственной исключительности и неполноценности. Их внимание сосредоточено не только на внешнем мире, но и на глубоких внутренних переживаниях, что может порождать чувства экзистенциальной пустоты, одиночества и, в некоторых случаях, приводить к кризисным состояниям. В поисках способов преодоления этих состояний и самоидентификации, подростки активно ищут новые формы взаимодействия и самовыражения.

В условиях современного общества, где цифровые технологии и интернет стали неотъемлемой частью повседневной жизни, их влияние на все возрастные группы, особенно на подростков, становится беспрецедентным. Именно в подростковом возрасте индивиды проявляют повышенную восприимчивость к воздействию различных факторов внешней среды, способных влиять на их поведение и развитие. Интернет выступает ключевым инструментом, который может как способствовать, так и препятствовать здоровому становлению личности.

С одной стороны, интернет представляет собой эффективный инструмент для удовлетворения одной из базовых потребностей подростков – интимно-личностного общения. Он позволяет минимизировать страх осуждения и отчуждения, предоставляет платформу для развлечений, самовыражения и формирования идентичности. Подростки используют его

для создания социальных связей, получения информации и развития своих интересов. С другой стороны, чрезмерное и неконтролируемое использование интернета сопряжено со значительными рисками. Это может привести к развитию интернет-зависимости, негативно сказывающейся на психологическом и физиологическом состояниях подростков, их социальных отношениях, включая общение со сверстниками и семьей, а также на учебной успеваемости.

В отечественной психологии и психиатрии на сегодняшний день не существует единого определения интернет-зависимости, поскольку данное явление не включено в официальные российские классификаторы психических расстройств, что в свою очередь означает, что для неё нет четких, общепринятых диагностических критериев. Это, в свою очередь, повышает практическую значимость данной темы.

Современные российские данные свидетельствуют о том, что от 4% до 10% подростков имеют значимую степень интернет-зависимости, а до 53% злоупотребляют им. Такие показатели сопоставимы с международными данными и подтверждают актуальность проблемы для российской молодежи.

Таким образом, несмотря на очевидные преимущества и широкие возможности, предоставляемые интернетом, его дезадаптивное использование в подростковом возрасте представляет собой серьезную и многогранную проблему. Совокупность таких факторов как всеобщее распространение интернета и процессы цифровизации общества ведут к тому, что подростки не могут полностью исключить использование интернета, и необходима разработка превентивных мер и рекомендаций по предотвращению появления интернет-зависимости.

В последние годы наблюдается повышенный интерес к роли осознанности в жизни человека, что обусловлено её доказанным позитивным влиянием на психическое благополучие и когнитивные функции. Осознанность определяется как психологический процесс, включающий

способность целенаправленно и безоценочно направлять фокус внимания на текущий момент, отслеживая телесные ощущения, мысли и чувства. В работах Дж. Кабат-Зинна [16] и других исследователей подчёркивается, что осознанность – это не просто техника медитации, а навык, который можно и нужно развивать. Механизмы действия осознанности многообразны и способствуют развитию навыков саморегуляции, улучшению эмоционального контроля, снижению импульсивности и когнитивной реактивности.

Так, актуальность темы исследования, взаимосвязь интернет-зависимости и осознанности у подростков, обусловлена высокой распространённостью данной аддикции, её серьёзными негативными последствиями для психического, физического здоровья и социального развития, а также большим потенциалом практик осознанности для развития у подростков навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости, которые могут служить профилактическими и защитными факторами.

Вопросами изучения интернет-зависимости занимались такие отечественные и зарубежные исследователи как: А.Ю. Егоров [12], В.Л. Малыгин [20], К. Янг [45], М. Гриффитс [9] и другие.

Исследованию осознанности посвящены труды следующих исследователей: Дж. Кабат-Зинн [16], Э. Паддикомб [27], С. Бишоп [50], А.М. Голубев [7], А.А. Копейкин [18] и другие.

Несмотря на растущий интерес к осознанности как к психологическому ресурсу, работ, комплексно анализирующих её взаимосвязь с интернет-зависимостью у подростков, на сегодняшний день недостаточно. Большинство существующих исследований фокусируются либо на коррекции уже сформированной зависимости, либо на общих аспектах влияния осознанности на психическое здоровье, не всегда напрямую связывая это с факторами риска и симптомами интернет-аддикции.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы, соответствующих тематических диссертаций и научных публикаций позволил выявить противоречие между необходимостью изучения взаимосвязи

осознанности и интернет-зависимости у подростков и недостаточной разработанностью данного направления.

В связи с выявленным противоречием возникает актуальная проблема исследования: каков характер взаимосвязи между осознанностью и интернет-зависимостью у подростков и как эта взаимосвязь может быть использована для профилактики цифровой аддикции.

Исходя из актуальности данной проблемы, была сформулирована тема исследования: «Взаимосвязь интернет-зависимости и осознанности у подростков».

Цель исследования: исследование взаимосвязи между особенностями интернет-зависимости и осознанностью у подростков.

Объект исследования – интернет-зависимость подростков.

Предмет исследования – взаимосвязь интернет-зависимости и осознанности у подростков.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь между уровнем интернет-зависимости и осознанности у подростков, в частности, подростки с более низким уровнем склонности к интернет-зависимости будут иметь более высокую осознанность.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- провести теоретическое изучение проблемы интернет-зависимости в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе;
- раскрыть теоретические основы концепции осознанности;
- теоретически обосновать роль осознанности в профилактике интернет-зависимости;
- провести диагностику уровня интернет-зависимости и осознанности у подростков;
- представить анализ результатов эмпирического исследования;
- сделать корреляционный анализ полученных результатов;

- сформулировать выводы по проведенному исследованию и полученным результатам;
- определить достоверность поставленной гипотезы;
- разработать практические рекомендации по использованию практик осознанности для профилактики интернет-зависимости у подростков.

Для решения поставленных задач использовались следующие теоретические и эмпирические методы исследования: теоретический анализ отечественной и зарубежной научной литературы, сравнение, обобщение, систематизация и синтез данных; психодиагностические методики, методы обработки полученных данных.

Используемые психодиагностические методики:

- тест на интернет-зависимость (Internet Addiction Test, IAT); автор К. Янг (1995), адаптация: В.А. Лоскутова (2000);
- шкала интернет-зависимого поведения Чена (Chen Internet addiction ; автор А. Чен (2003), адаптация: В.Л. Малыгин, К.А. Феклисов (2011);
- опросник внимательности и осознанности (Mindful Attention Awareness ; автор К. Браун, Р. Райан (2003), адаптация: А.М. Голубев (2012);
- пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness автор – Р. Баер и другие (2006), адаптация: Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина (2013);

Теоретическая основа исследования:

- работы об изучении особенностей формирования личности и характера в подростковом возрасте: Л.С. Выготский;
- положения о поведенческих (нехимических) аддикциях, представленные в работах К. Янг, М. Гриффитса, А.Ю. Егорова, В.Л. Малыгина, Т.Б. Венцовой, Д.Д. Шиткина;

– концепция осознанности как компонента саморегуляции, раскрытая в трудах Дж. Кабат-Зинна, Э. Паддикомба, а также в исследованиях российских авторов А.М. Голубева, Д.Г. Дьякова, А.А. Копейкина.

Научная новизна исследования состоит в том, что проблема интернет-зависимости в подростковом возрасте с каждым годом претерпевает изменения и требуются новые способы для ее решения, ввиду быстро меняющегося устройства мира и углубления интернета во все сферы жизни. Рассмотрение осознанности как способа профилактики интернет-зависимости является новым направлением, расширяющим представления о психологических ресурсах личности, способствующих снижению риска формирования аддитивного поведения в цифровой среде.

Теоретическая значимость состоит в уточнении представлений о роли осознанности в профилактике интернет-зависимости у подростков.

Практическая значимость исследования заключается в том, что проведенное исследование выявило тесную взаимосвязь между осознанностью и склонностью к интернет-зависимости у подростков. Также, нами были разработаны рекомендации по развитию осознанности как способа профилактики интернет-зависимости подростков, которые могут быть в дальнейшем применены в образовательных структурах, дома и подростками самостоятельно.

Опытно-экспериментальная база исследования: МБОУ «Гимназия № 9 имени Александра Николаевича Наумова», Самарская области, г. Тольятти. ул. Банькина, 22. Респондентами выступили 47 подростков в возрасте от 13 до 15 лет.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 2 глав (разделов), заключения, содержит 5 рисунков, 2 таблицы, список использованной литературы (55 источников). Основной текст работы без списка литературы изложен на 68 страницах.

Глава 1 Теоретический анализ интернет-зависимости у подростков и осознанности в отечественной и зарубежной психологии

1.1 Интернет-зависимость у подростков: понятие, критерии, последствия

Интернет-зависимость представляет из себя сложное и многогранное явление, привлекающее все большее внимание исследователей и ученых.

В общем виде, интернет-зависимость определяется как психическое расстройство, характеризующееся навязчивым желанием использовать Интернет, неспособностью контролировать время, проводимое в сети, и дальнейшее возникновение поведенческих проблем на фоне не дозируемого пользования данным инструментом. Многие авторы рассматривают интернет-зависимость как одну из форм нехимических (поведенческих) аддикций, своего рода эмоциональную зависимость, вызванную чрезмерным использованием технических средств [9, 11, 21].

Термин «интернет-зависимость» был впервые предложен американским психиатром Айвеном Голдбергом в 1995 году. Изначально термин использовался для описания патологического и компульсивного использования интернета, оказывающего негативное влияние на многие аспекты жизни человека: на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности.

Со временем термин стал приобретать более широкие значения и применяться для описания случаев патологической зависимости от компьютера в целом, включая всевозможные способы его использования, а не только те, что связаны с интернетом и социальным взаимодействием в сети.

Ключевой фигурой в становлении понятия интернет-зависимости является клинический психолог Кимберли Янг. В число ее разработок входит как теоретическая информация и исследования, так и создание

апробированного теста на интернет-зависимость, который используется уже на протяжении нескольких десятков лет для диагностики чрезмерного использования интернета, а также для выявления зависимости, связанной с интернет-активностью, например, чрезмерные времяпрепровождения в соцсетях, играх, чатах и далее.

В ее представлении, интернет-зависимость – это «многомерное явление, включающее в себя поиск новизны, стремление к постоянной стимуляции чувств; эмоциональная привязанность; удовольствие ощутить себя виртуозом в применении» [45, с. 24].

К. Янг выделила ряд ключевых симптомов, характерных для интернет-зависимости:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту и/или другие онлайн-сервисы;
- поглощенность мыслями о предыдущих или предстоящих онлайн-встречах;
- заметное для окружающих увеличение времени, проводимого онлайн, в ущерб другим видам деятельности;
- возникновение конфликтов с близкими и окружающими из-за чрезмерного использования интернета, включая финансовые затраты [50].

М. Гриффитс, известный психолог по работе с зависимостью от азартных игр, рассматривает интернет-зависимость в более широком контексте технологических зависимостей. Он определял ее как «один из видов технологических зависимостей, объединяющих нехимические (поведенческие) зависимости, включающие избыточное взаимодействие между человеком и машиной. Среди подобных зависимостей различаются пассивные (например, просмотр телепрограмм) и активные (видеоигры). Как правило, и в случае активных, и в случае пассивных зависимостей можно предполагать наличие индуцирующих и подкрепляющих элементов, способствующих развитию аддиктивных тенденций» [9, с. 246].

В отечественной психологии А.Е. Егоров относит интернет-зависимость к нехимическим (поведенческим) аддикциям, наряду с зависимостями от азартных игр, шоппинга и другими формами подобного поведения, не связывая это с употреблением психоактивных веществ, но оказывающее столь же деструктивное влияние на личность [12].

В своих исследованиях он уделяет особое внимание клинико-психопатологическим особенностям лиц с интернет-зависимостью. В его работе был представлен опыт пилотного исследования, направленного на выявление специфических проявлений и симптомов, характерных для расстройства: эмоциональные, когнитивные и поведенческие нарушения. Кроме того, А.Ю. Егоров совместно с Н.А. Кузнецовой и Е.А. Петровой, исследовали особенности личности подростков с интернет-зависимостью. Исходя из полученных данных, была сформулирована теория о том, что выявление таких черт как: низкая самооценка, повышенная тревожность, импульсивность, склонность к избеганию проблем, могут выступать как факторы риска развития интернет-зависимости в подростковом возрасте [13].

Т.Б. Венцова и Д.Д. Шиткин характеризуют интернет-зависимость как «состояние личности, при котором пристрастие к занятиям, связанным с использованием Интернета, приводит к снижению активности в других видах деятельности; нередко проявляется в ограничении общения с другими людьми и сверстниками; в потере субъективного контроля времени, проводимого в сети; характерно в том числе и чувство неудовлетворенности, эмоционального неблагополучия, которое возникает при отсутствии связи с интернетом. В искажении самооценки, повышенной конфликтности, появлении социально психологических и физиологических отклонений выражается высокий уровень интернет-зависимости» [4, с. 14].

Ю.И. Севрюкова пишет, что «интернет-зависимость – это психологический парадокс интернет-аддиктивного поведения. Он проявляется в виде ухода от реальности, когда человек сосредотачивается на виртуальном мире и начинает отрицать реальный мир» [35, с. 387]. Исходя из

ее теории, природа интернет-зависимости носит дезадаптивный характер и связана с замещением реальной жизни виртуальной, что в своем случае приводит к нарушению целостности личности и ее функционирования в социуме.

В.Л. Малыгин в своих исследованиях разработал критерии и методы диагностики интернет-зависимого поведения. Так, критериями выступали такие симптомы как специфические нарушения когнитивных функций, снижение памяти, внимания и исполнительных функций. Также, он подчеркивал необходимость своевременного выявления и коррекции данного феномена [21].

Существует альтернативная точка зрения, согласно которой интернет-зависимость не всегда является патологией.

Например, М.Ж. Елифанов считал, что «интернет-зависимость не является психологическим расстройством по медицинским стандартам, поскольку было установлено, что Интернет оказывает благотворное влияние на психическое здоровье» [14, с. 110]. Данное предположение не лишено смысла, поскольку последние исследования показывают, что использование интернета может стимулировать когнитивные функции, особенно у людей пожилого возраста [49]. Однако, если брать в расчет подростковый возраст, в котором происходит активное формирование личности и социализация, риски неконтролируемого и чрезмерного использования интернета вырастают, что в дальнейшем может провоцировать зависимость.

Также, сам А. Голдберг высказывался в 2006 году, что не считает интернет-зависимость зависимостью как таковой [55].

Дискуссия о том, является ли интернет-зависимость реальной патологией или нормой развития информационного общества продолжается по сегодняшний день [32]. Тем не менее, преобладающее большинство исследователей склоняются к тому, чтобы признать интернет-зависимость как серьезную проблему, требующую внимания, особенно в контексте его влияния на подростков.

С.Ю. Терещенко выявил высокую степень сопутствующих расстройств интернет-зависимости. По результатам проведенного исследования, интернет-аддикция часто сочетается с депрессией, тревожным расстройством, синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), расстройствами пищевого поведения, а также с другими формами аддиктивного поведения. Данный факт указывает на то, что интернет-зависимость редко существует отдельно и изолированно и является частью более широкого спектра психологических проблем [38].

На основе проведенных исследований были выделены различные формы интернет-зависимости, которые отражают ее многообразие и сложность.

Во-первых, девиантное поведение, то есть патологическое притяжение к онлайн-миру как форма аддиктивного поведения, особенно распространённая среди подростков и рассматриваемая как отклонение от социальных норм. Эта форма характеризуется непреодолимым, компульсивным стремлением к пребыванию в сети, несмотря на негативные последствия [17, 44].

Во-вторых, синдром зависимости от интернета, сочетающийся с различными личностными и психологическими расстройствами, такими как депрессия, тревожные расстройства, СДВГ и другие [13]. Проведенные исследования показывают высокую коморбидность интернет-зависимости с другими психосоциальными проблемами, что в свою очередь указывает на необходимость комплексного подхода к диагностике и дальнейшей терапии [45];

В-третьих, отдельный вид интернет-зависимости, проявляющийся в болезненной связи человека и онлайн-пространства. Зависимость подразумевает, что интернет-активность вплетена в личности человека так сильно, что корректировать ее становится довольно сложно.

Исходя из всего вышеперечисленного, интернет-зависимость включает, следующие критерии, которые схожи с критериями других видов зависимостей:

- навязчивые мысли (например, постоянные мысли об интернете, о предыдущем онлайн-опыте, предвкушение следующего сеанса онлайн);
- толерантность или иначе потребность в увеличении времени, проводимого онлайн, в более интенсивном использовании интернета для достижения желаемого уровня удовлетворения или возбуждения;
- абстинентный синдром (синдром отмены) при попытках сократить или прекратить использование интернета (например, возникновение беспокойства, угнетенности, раздражительности, агрессии или других негативных эмоциональных состояний);
- потеря контроля (например, неоднократные безуспешные попытки контролировать, сократить или полностью прекратить использование интернета);
- пренебрежение другими сферами жизни, которое влияет на степень взаимодействия с окружающим миром (например, проведение в интернете большего количества времени, чем планировалось изначально);
- негативные последствия (например, риск потерять значимые отношения, работу, учебу или возможности из-за чрезмерного использования интернета);
- обман с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в интернет (например, обман членов семьи, терапевтов или других людей);
- использование интернета как способа ухода от проблем, облегчения негативных эмоциональных состояний (например, чувства беспомощности, вины, тревоги, депрессии) или избегания реальных трудностей [12, 20].

В рамках данной работы под интернет-зависимостью будет пониматься паттерн поведения, характеризующийся потерей контроля над использованием интернета, приводящий к дистрессу и нарушению функционирования в различных сферах жизни.

Важно отметить, что в подростковом возрасте интернет-зависимость может носить более выраженный характер, поскольку период связан с возрастными кризисами и задачами развития. Подростковый этап развития характеризуется интенсивным поиском идентичности, формированием самосознания, стремлением к независимости и принадлежности к группе сверстников [5].

Важной задачей становится развитие коммуникативной сферы, а ведущим типом деятельности общение со сверстниками. Подросткам очень важно чувствовать себя понятыми. С родителями и более взрослыми по возрасту людьми этого добиться полностью невозможно в виду особенностей функционирования психики каждого отдельного этапа формирования личности. Отсюда появляется большое желание влиться в субкультуры, найти свой круг общения, который не всегда он является положительным. В виртуальном мире подросткам легче находить и поддерживать связи, действовать в коллективе. Это сильно способствует их углублению в интернет-зависимость. Используя интернет, подросток ощущает уверенность в себе и контроль над ситуацией. А несформированная система ценностей, саморегуляции, повышенная эмоциональная лабильность и стремление к новизне делают подростков особенно уязвимыми к формированию разного рода зависимого поведения [17].

Исследования также показывают, что личностные факторы (темперамент, характер, самооценка и другие), характеристики интернета и средовые факторы (семья, школа, друзья и другие) также вносят большой вклад в степень развития интернет-зависимости у подростков [52]. Например, в случае, если подростка сильно опекают или имеют завышенные ожидания относительно его типа деятельности, или если есть разрыв отношений между

членами семьи, а также трудности в общении и взаимопонимании (например, скандалы дома) подросток будет искать альтернативные способы получить необходимую ему поддержку, любовь и понимание. Интернет, с его свободной и, в большинстве анонимной, средой, становится идеальным местом для этого.

А.Е. Айвазова пишет, что последствия интернет-зависимости у подростков многообразны и охватывают множество сфер жизни [1].

На психологическом уровне наблюдаются дезадаптивные изменения. В частности, отмечается повышение уровня тревожности, депрессия, снижение самооценки, которые тесно коррелируют с развитием интернет-зависимости.

Некоторые авторы считают, что не интернет как таковой вызывает зависимость, а человек, склонный к зависимости, сам находит занятие, которое становится для него объектом зависимости [13, 38]. Существует тип личности, имеющий предрасположенность к зависимости, и люди с определенными характеристиками подвержены этому риску. Особенности аддиктивной личности включают в себя высокую зависимость от других, трудность в отказе и страх быть отвергнутым, чувствительность к критике и неодобрению, а также перечисленные выше симптомы [43]. По данным В.Д. Менделевича, «зависимая (аддиктивная) личность характеризуется неспособностью принимать решения самостоятельно, высокой внушаемостью и страхом быть покинутым» [31, с. 32].

Как можно увидеть по приведенным характеристикам, подростки становятся потенциальной мишенью для большинства зависимостей. Эти личностные особенности могут как предшествовать формированию зависимости, так и усугубиться под ее влиянием, тем самым создавая замкнутый круг.

Т.С. Спиркина в своей работе подробно описывает изменения в эмоционально-волевой сфере, возникающие на фоне развития интернет-зависимости. Они включают в себя нарушения сна, повышение агрессивности, раздражительность, проблемы с концентрацией внимания и памятью [37].

В социальном плане интернет-зависимость приводит к серьезным нарушениям межличностных отношений. Как было уже написано ранее, подростки часто демонстрируют ухудшение отношений с родителями и сверстниками, потерю интереса к реальному общению и снижение общего уровня социальной активности. Т.А. Бергис и Л.Р. Азизова в своем исследовании показывают, что интернет-зависимость не только приводит к сужению круга реального общения, но и меняет его качество, делая более поверхностным и менее эмоционально насыщенным. Виртуальное общение, хотя и дает иллюзию принадлежности и признания, не может в полной мере заменить глубокую и эмпатичную связь, которая формируется в реальном мире между людьми в процессе общения. Это, в свою очередь, приводит к социальной изоляции и отчуждению и к возможному дальнейшему уходу в виртуальное пространство [2].

Последствия интернет-зависимости для академической сферы подростков рассматривает В.В. Полянцева. В своей работе она акцентирует внимание на том, что чрезмерное увлечение интернетом ожидаемо приводит к снижению успеваемости, прогулам и, в дальнейшем, к систематическим пропускам занятий. Теряется мотивация к учебе и выполнению домашних заданий [29]. Такое влияние обуславливается тем, что интернет поглощает значительную часть времени и внимания подростка и отвлекает его от образовательного процесса. При воздействии всех этих факторов происходит снижение когнитивных ресурсов, необходимых для обучения.

Физические последствия также значительны. Длительное пребывание перед экраном компьютера, ноутбука или мобильного устройства, малоподвижный образ жизни, характерный для интернет-зависимых подростков, приводит к нарушению жизненных процессов в организме. В первую очередь, страдает зрение. Наблюдается быстрое его снижение, а также развитие синдрома компьютерного зрения, характеризующийся спектром симптомов от покраснения до боли при движении глазами. Частые головные боли, проблемы с осанкой (сколиоз, кифоз), туннельный синдром,

гиподинамия – наиболее часто встречающиеся последствия неконтролируемого использования интернета. Все приведенные осложнения могут в результате привести к развитию ожирения и других соматических заболеваний.

Недавно проведенные исследования показывают устойчивую тенденцию к развитию зависимости от виртуальной реальности у современных подростков. По результатам работы И.А. Бикметова и Е.К. Веселовой, в которой они изучали восприятие реального мира и интернет-пространства у подростков с выраженной интернет-зависимостью, было выявлено, что у таких подростков наблюдается искаженное восприятие реальности. Виртуальный мир для них является более привлекательным, значимым и даже более реальным, чем объективная действительность [3].

Все вышеперечисленные аспекты приводят к потере интереса к событиям и взаимодействиям в реальной жизни, что подчеркивает необходимость ранней профилактики и просветительской работы среди подростков, родителей, учителей.

1.2 Понятие осознанности: определение и подходы

В последние десятилетия осознанность как явление активно интегрируется в психологию и психотерапию, а также становится предметом многочисленных исследований и практических разработок.

Понятие осознанности (майндфулнесс) имеет глубокие исторические и философские корни в древних восточных, преимущественно буддийских, медитативных традициях (таких как Випассана – медитация прозрения, и Саматха – медитация сосредоточения). В них осознанность рассматривалась как неотъемлемая часть пути к освобождению от страданий, развитию мудрости и сострадания.

При переносе этих практик в западный контекст, они утратили религиозную догматику и ритуальную часть, и были адаптированы для

применения в светских целях – для улучшения здоровья, психологического благополучия, повышения эффективности в различных сферах жизни.

Обобщенно, осознанность определяется как «состояние активного, непредвзятого внимания к переживаниям, происходящим в текущий момент. Это не просто пассивное наблюдение, а целенаправленное и сознательное присутствие в текущем моменте» [14, 27].

Одно из наиболее влиятельных определений осознанности сформулировал Дж. Кабат-Зинн, который является основателем программы снижения стресса на основе осознанности. Под осознанностью он имеет в виду «особое качество внимания: намеренное, к настоящему моменту, и безоценочное» [16, с. 4].

Отсюда вытекает три ключевых компонента осознанности.

Первый – намеренность. Осознанность требует сознательного усилия и выбора куда направлять свое внимание. Это активный процесс, которым человек управляет сам, а не пассивное состояние.

Второй – настоящий момент. Внимание сосредоточено на переживаниях, которые происходят на данный момент, здесь и сейчас – на собственных мыслях, эмоциях, телесных ощущениях, звуках, запахах, зрительных образах. Такое внимание помогает выйти из состояния постоянного прокручивания в голове негативных мыслей (руминаций) о прошлом или тревог о будущем.

Третий – безоценочность. Текущие переживания воспринимаются без осуждения, критики, анализа или попыток изменить их. Опыт принимается таким, какой он есть, что способствует снижению эмоционального напряжения, развитию внутренней свободы и ослабляет постоянный контроль над неподвластными ситуациями в повседневной и не только жизни.

Э. Паддикомб описывает осознанность как «практику, позволяющую развить более ясное и спокойное состояние ума, научиться наблюдать за своими мыслями и чувствами, не отождествляясь с ними. А в дальнейшем привести больше осознанности в свою повседневную жизнь» [27, с. 68].

Р. Баер пишет об осознанности как о «способности к наблюдению за своим опытом (мыслями, чувствами, ощущениями) и изменению своего отношения к этому опыту в сторону большего принятия и меньшей реактивности» [48, с. 25].

С. Бишоп приводит следующее определение: «В состоянии майндфулнесс мысли и чувства рассматриваются как явления в сознании, через самоидентификацию и их глубокую проработку, но без реактивного автоматического сравнения с существующими привычными паттернами. Это беспристрастное состояние в самонаблюдении, представленное в идее о об общей территории между одним ощущением и ответом. Таким образом, повышенная внимательность понимается как способность реагировать на ситуации более рефлексивно» [50, с. 232].

Автор выделяет два ключевых элемента в структуре осознанности. Первый элемент сосредоточен на саморегуляции внимания, позволяя ему фокусироваться на текущем опыте. Это способствует лучшему распознаванию ментальных событий в настоящем. Второй элемент связан с принятием определенного подхода к своим переживаниям в текущий момент, который включает элементы познания и такие стратегии, как любознательность, открытость и принятие. Этот подход проявляется в стремлении глубже понимать события и ситуации, а также в полном осознании и принятии происходящего [50].

Важно подчеркнуть, что осознанность – не просто техника релаксации, а прежде всего активный процесс ментальной тренировки, направленный на развитие специфических навыков восприятия и взаимодействия с собственным внутренним миром и внешней реальностью. Осознанность не является попыткой остановить мысли или избавиться от неприятных эмоций, она предполагает развитие способности беспристрастно наблюдать за своим состоянием, мыслями и эмоциями разного характера. Это, в свою очередь, позволяет создавать пространство между стимулом и реакцией, что дает возможность для проявления более сознательного поведения.

Ф. Перлз, основатель гештальт-терапии, рассматривал «осознавание» как центральный процесс, обеспечивающий контакт человека с самим собой и с окружающей средой в настоящий момент. Осознавание было не только интеллектуальным пониманием, сколько непосредственным, живым переживанием того, что происходит здесь и сейчас, на уровне эмоций, мыслей и действий [28].

В отечественной психологии понятие осознанности также занимает важное место, хотя и рассматривается в несколько ином теоретическом аспекте, нежели зарубежом.

Так, С.Л. Рубинштейн тесно связывал понятия «сознание» и «осознанность» с процессами саморегуляции поведения, деятельности и действий человека. Осознанность, в его понимании, предполагает не только отражение мира, но и активное отношение к нему, постановку целей и контроль их достижения [30].

Л.С. Выготский в своих исследованиях подчеркивал роль активности самого человека. Сознание и производное от него «осознание – это не просто отражение, а специфические события, которые происходят в собственной душе человека» [5, с. 99]. Исходя из термина, осознанность является характеристикой внутреннего мира человека, его способности к самонаблюдению и пониманию собственных психических процессов.

Л.З. Левит проводит важное различие и при этом устанавливает связь между понятиями «осознанность» и «самоосознанность». Он пишет, что осознанность включает в себя не только пассивное наблюдение, но и активный процесс рефлексии и понимания своего внутреннего мира [19].

Исследования «Я-концепции» и самоотношения также имеют ключевое значение для понимания концепции осознанности и ее роли в структуре личности, поскольку осознанность может способствовать более глубокому и непредвзятому восприятию самого себя, что, в свою очередь, является основой для формирования здоровой самооценки и самопринятия [36, 39].

В своих исследованиях А.М. Голубев и Е.А. Дорошева ссылаются на определение осознанности как намеренного фокусирования внимания на событиях настоящего момента с позиции принятия или без осуждения [6].

А.А. Копейкин и Е.В. Беловол определяют осознанность как «состояние открытого и непредвзятого внимания к явлениям, происходящим в настоящий момент» [18, с. 95]. Их определение акцентирует внимание также на качестве присутствия, то есть открытости и отсутствии предвзятости по отношению к собственному опыту.

Таким образом, осознанность включает следующие характеристики:

- присутствие в настоящем моменте, умение быть здесь и сейчас, а не блуждать мыслями в прошлом или будущем;
- направленное внимание, то есть умение сознательно фокусироваться и удерживать внимание на выбранном объекте (например, на дыхании, телесных ощущениях, звуках);
- безоценочное восприятие, отношение к своему опыту с принятием, без критики, осуждения или попыток немедленно изменить то, что есть;
- наблюдение без отождествления, то есть способность воспринимать свои мысли и чувства как преходящие события, а не абсолютную истину или неотъемлемую часть своей личности;
- любознательность и открытость, подразумевающие подход к своему опыту с интересом и готовностью исследовать его, даже если он кажется неприятным, а также без груза прошлого опыта и ожиданий;
- терпение, понимание того, что развитие осознанности – это процесс, требующий времени и регулярной практики;
- доверие, развитие доверия к собственному опыту, интуиции, ощущениям;
- замедление, то есть отказ от постоянного стремления к достижению каких-либо особых состояний или результатов.

Изучение и практика осознанности/майндфулнесс в современной психологии осуществляется в рамках нескольких основных, взаимодополняющих подходов. Они различаются по теоретическим основаниям, методологии исследования, основным целям и сферам применения, однако все направлены на более глубокое понимание природы осознанности и ее потенциала для улучшения качества жизни человека.

В современной научной литературе выделяются следующие ключевые направления.

Клинико-когнитивный (терапевтический) подход.

Данный подход является одним из наиболее разработанных и широко применяемых. Фокусируется на использовании практик осознанности в качестве основного или вспомогательного метода для лечения и профилактики различных психологических расстройств, соматических заболеваний, связанных со стрессом, а также для повышения общего психологического благополучия и стрессоустойчивости. Подход направлен на интеграцию осознанности в клиническую практику.

Центральное место занимают программы на основе осознанности (Mindfulness-Based Interventions, MBIs), которые представляют собой групповые занятия, включающие обучение формальным и неформальным практикам развития осознанности, элементы психообразования и групповое обсуждение опыта.

Основной является «Программа снижения стресса на основе осознанности» (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR): это 8-недельная программа, разработанная Дж. Кабат-Зинном в конце 1970-х годов, и являющаяся прототипом для многих других программ по развитию осознанности [16]. Изначально, она предназначалась для пациентов с хронической болью, однако в дальнейшем ее эффективность была доказана для широкого спектра проблем, включая тревожные расстройства, депрессию, нарушение сна, а также для снижения общего уровня стресса у здоровых людей.

Программа включает в себя обучение таким практикам, как сканирование тела, медитация на одном дыхании, осознанная йога (мягкие движения с акцентом на осознании ощущений), неформальные практики привнесения осознанности в повседневную жизнь, а также развитие безоценочного принятия своего опыта.

Когнитивная терапия на основе осознанности (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, МВСТ) является адаптацией МBSR, и предназначена для предотвращения рецидивов депрессии у людей, перенесших несколько депрессивных эпизодов. Основная цель – помочь участникам развить способность распознавать ранние признаки надвигающегося рецидива (например, негативные мысли, подавленное настроение) и изменить свое отношение к ним, воспринимая как преходящие состояния, а не как объективную действительность. Исследование Д.Г. Дьякова и А.И. Слоновой подтвердило краткосрочную эффективность программы МВСТ в развитии когнитивной сферы, в частности, улучшении внимания [10].

Психометрический и эмпирический подход.

Подход направлен на понимание осознанности как психологического конструкта, изучение ее структуры, механизмов действия, связи с другими личностными чертами, когнитивными функциями и психологическим благополучием, а также на разработку и валидизацию методов её измерения.

Основные положения включают в себя: измерение осознанности с помощью различных методик (Шкала осознанного внимания и осознания (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS), Кентуккийский опросник навыков осознанности (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS) и Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ); исследование механизмов действия осознанности (исследуются такие механизмы как улучшение внимания, развитие осознания собственных мыслительных процессов, повышение когнитивной гибкости, улучшение навыков эмоциональной регуляции [18]; измерение связи осознанности с другими психологическими конструктами (изучение как осознанность связана

с широким спектром других психологических феноменов: личностными чертами, эмоциональным интеллектом, самооценкой, уровнем субъективного благополучия, стрессоустойчивостью, креативностью [47].

Нейробиологический подход.

Этот метод использует современные методы нейронаук (магнитно-резонансная томография (МРТ), электроэнцефалография (ЭЭГ) и другие) для изучения нейронных коррелятов осознанности и тех изменений в структуре мозга, которые происходят в результате регулярной практики медитации и других техник развития осознанности.

В своей работе Д. Гоулман и Р. Дэвидсон обобщают результаты многолетних исследований и пишут о следующих выявленных закономерностях: устойчивые изменения в структуре мозга при долгосрочной практике медитации осознанности; изменения в функциональной активности мозга. В частности, наблюдается усиление активности в префронтальной коре, что свидетельствует об улучшении исполнительных функций (планирование, принятие решений, контроль импульсов, рабочая память). Также наблюдается изменений нейронных связей, например, могут усиливаться связи между префронтальной корой и лимбической системой, что способствует лучшей регуляции эмоциональных реакций [8].

Философско-педагогический подход.

В рамках данного направления осознанность рассматривается как фундаментальный аспект человеческого существования, путь к более глубокому пониманию себя, самопринятию, личностному росту, развитию мудрости и этического поведения, построению более осмысленной и наполненной жизни.

В своих исследованиях авторы Ш. Шоберлейн и С. Шет отмечают, что «Майндфулнесс и образование прекрасно сочетаются. Осознанность это способность переживать свой внутренний опыт, погружаться в него также хорошо, как и в ситуации внешнего взаимодействия с другими людьми. Когда педагог погружен в свой внутренний опыт, он лучшим образом организует

учебный процесс, когда студенты погружены в свой опыт, процесс обучения более эффективен» [53, р. xi]. Исходя из этого, развитие осознанности имеет множество преимуществ. У учителей отмечается рост способности находиться в чутком взаимодействии с потребностями студентов, что способствует созданию более благоприятной атмосферы в классе. Студенты, в свою очередь, демонстрируют усиление учебной мотивации, улучшение когнитивных способностей, повышенную концентрацию и осмысленность в восприятии учебного материала. Также наблюдается снижение уровня тревожности в процессе обучения и улучшение общего эмоционального состояния.

Похожие исследования, проведенные Р. Бернетт и Д. Сигел, демонстрируют положительное влияние практик осознанности на учеников в образовательных учреждениях. Участие в проекте UK Mindfulness in Schools Project (MiSP) привело к значительным улучшениям: студенты отметили снижение уровня тревожности и устранение симптомов депрессии. Эти результаты подтверждаются более поздними анализами, проведенными спустя 3 месяца, которые указывают на эффективность программ, направленных на развитие осознанности, в обеспечении долговременных положительных эффектов [51, 54].

Таким образом, все вышеперечисленные подходы взаимосвязаны и способствуют более полному и многогранному пониманию феномена осознанности и его потенциала в качестве инструмента профилактики интернет-зависимости у подростков.

1.3. Роль осознанности в профилактике интернет-зависимости

С.И. Ожегов определял профилактику как «совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния, порядка чего-либо» [25, с. 237].

Так, профилактика представляет собой совокупность мероприятий, имеющих целью предотвращение потенциальных физических, психологических и социокультурных проблем у лиц, относящихся к группам риска. Она направлена на поддержание оптимального уровня жизни и здоровья населения, а также на содействие в достижении личностных и социальных целей, способствуя раскрытию индивидуального потенциала [41].

Развитие осознанности рассматривается как перспективное направление в профилактике и коррекции различных форм аддиктивного поведения, включая интернет-зависимость, благодаря ее способности взаимодействовать на глубинные психологические механизмы, лежащие в основе зависимого поведения. Исследования показывают, что практики осознанности могут быть эффективным инструментом в работе с различными формами зависимостей, способствуя развитию внутренних ресурсов личности для преодоления аддиктивного поведения [40, 42].

В.Т. Кондрашенко и Л.Б. Шнейдер, исследуя девиантное поведение детей и подростков, также подчеркивают важность профилактических мер для предотвращения отклоняющегося поведения, к которому относится и интернет-зависимость [17].

Механизмы влияния осознанности на снижение риска развития интернет-зависимости у подростков объясняются с помощью нескольких аспектов.

Во-первых, осознанность способствует развитию навыков самоконтроля и способности к саморегуляции поведения. Осознанный подросток, благодаря развитию внимательности к своим внутренним состояниям, мыслям, эмоциям, телесным ощущениям, чувствам, а также к возникающим импульсивным желаниям, связанным с использованием интернета, становится более способным к их распознаванию. Что, в свою очередь, позволяет подростку более эффективно управлять своим поведением, принимать осознанные решения, следить за временем, проводимым в интернете, и противостоять компульсивному стремлению к его использованию [48]. Практики

осознанности создают пространство между стимулом и реакцией, давая возможность для выбора более подходящего человеку поведения.

Исследование И.Л. Захарченко подтверждает, что низкий уровень осознанности часто коррелирует с повышенной склонностью к аддиктивным формам поведения, включая интернет-зависимость [15]. Это указывает на то, что развитие осознанности может стать важным фактором в формировании более здоровых паттернов поведения и снижения риска развития зависимостей, поскольку оно напрямую влияет на способность к волевой регуляции и контролю над собственными действиями.

Во-вторых, практики осознанности помогают развить безоценочное и принимающее отношение к своим внутренним переживаниям, включая негативные эмоции, стресс, скуку, одиночество. Подростки, склонные к интернет-зависимости, часто используют виртуальное пространство как способ ухода от неприятных чувств или событий в настоящей жизни, поскольку им не хватает эффективных стратегий совладания [23, 46]. Вместо того, чтобы подавлять или избегать негативных эмоций, осознанность учит наблюдать их и принимать. Развитие осознанности дает подросткам умение распознавать эмоции, принимать их без самоосуждения и искать более здоровые способы совладания, не прибегая к уходу в виртуальную реальность.

А.А. Копейкин и Е.В. Беловол пишут: «Исследования показали, что практика осознанности связана с улучшением регуляции эмоцией. Люди, которые регулярно занимаются практиками осознанности, обычно имеют более адаптивные стратегии регуляции эмоций, такие как повышенная способность к переживанию эмоций без судить или подавлять их, более эффективное принятие неприятных эмоций и уменьшение реактивности на негативные стимулы» [18, с. 99].

Таким образом, осознанность напрямую влияет на способность к эмоциональной регуляции, позволяя индивиду не подавлять эмоции, а наблюдать их. Это приводит к снижению деструктивного воздействия и

предотвращает использование аддиктивного поведения как средства ухода от эмоционального дискомфорта.

В-третьих, осознанность способствует улучшению качества межличностных отношений и социальной адаптации подростков. Интернет-зависимость часто сопровождается трудностями в реальном общении, социальной изоляцией и ухудшением отношений с близкими. Все эти совокупные факторы приводят к дальнейшему погружению в виртуальный мир, создавая замкнутый круг отчуждения.

Т.А. Бергис и Л.Р. Азизова пишут следующее: «При высоком уровне интернет-зависимого поведения высоко развиты такие негативные качества, затрудняющие межличностное общение, как скованность, отчужденность, чувство напряженности и ранимость. Эта взаимосвязь подтверждает, что чем выше уровень интернет-зависимости юношей, тем более они тревожны, чувствительны к происходящим с ними событиям, им свойственна робость, застенчивость, впечатлительность, тенденция к развитию повышенной моральной требовательности к себе» [2, с. 3].

Развитие осознанности способствует повышению уровня внимательности подростков к собеседникам, улучшая их способность распознавать эмоциональные состояния других людей (эмпатия), совершенствуя навыки активного слушания и способствуя формированию глубоких межличностных отношений, искренние и поддерживающие отношения с людьми в реальном мире. Улучшение качества реального взаимодействия с людьми, может снизить потребность подростка в компенсации недостатка общения в виртуальном мире, тем самым уменьшая ключевой мотив для формирования зависимости от интернета. Чем лучше подростки чувствуют себя в реальном мире, понятыми и принятыми, тем менее склонны искать утешение и признание в виртуальной среде.

В-четвертых, осознанность способствует повышению уровня самосознания и формированию устойчивой и здоровой «Я-концепции».

Л.С. Выготский выделил возникновение самосознания в качестве центрального новообразования всего подросткового периода, понимая его не как первичный духовный акт, а как результат длительного социального формирования. Кроме того, он считал, что «самосознание не первичный, а производный факт в психологии и возникает оно не путём открытия, а путём длительного развития» [5, с. 231]. Развитие личности подростка в целом, включая формирование ценностных ориентаций, является еще одним ключевым фактором предотвращения интернет-зависимости. Понимание своих истинных потребностей, ценностей, сильных и слабых сторон, а также принятие себя, может способствовать подросткам найти более здоровые способы самореализации и удовлетворения своих потребностей вне интернет-пространства [36, 39].

Как пишет А.О. Сангилбаева: «Все более усложняющаяся информационная среда вокруг человека вызывает у него потребность в соответствующем развитии духовного мира. Именно это (а не технологии как таковые, характер использования которых определяет человек) даёт ему возможность проявить себя в качестве действительно свободного и ответственного субъекта, который разумно и с пользой применяет информационно-коммуникационные технологии в качестве средства, не попадая при этом в болезненную зависимость» [33].

К похожим выводам приходят авторы Ю.И. Севрюкова и Л.О. Сарсенбаева – сильная и гармоничная личность, обладающая четкими жизненными ориентирами, менее подвержена деструктивным влияниям и поиску легких путей удовлетворения потребностей [33, 35].

В-пятых, исследования подтверждают связь осознанности с улучшением психологического благополучия, снижением уровня стресса и тревожности, повышением удовлетворенности жизнью [18, 46].

Стресс, негативные эмоциональные состояния и сниженная самооценка могут выступать в качестве триггеров или факторов, способствующих формированию и поддержанию интернет-зависимости [43, 46]. Развитие же

осознанности поможет подросткам справляться со стрессом эффективнее, регулировать свои эмоции, а также снижать риск формирования других видов зависимого поведения.

Программы, основанные на осознанности, активно используются как эффективное коррекционное средство профилактики девиантного поведения в целом и отдельно интернет-зависимости.

В.Г. Умняшкин и Е.А. Дорошева в своей работе подчеркивают, что эти программы способствуют развитию навыков саморегуляции, снижению импульсивности и улучшению способности к принятию решений. Они учат осознавать свои внутренние состояния и реакции, что позволяет людям выбирать более адаптивные поведенческие стратегии вместо автоматических и привычных [40].

Подростки, которые практикуют осознанность, могут научиться осознавать свои импульсы к чрезмерному использованию интернета, распознавать эмоциональные состояния, которые провоцируют это желание, и сознательно выбирать более здоровые альтернативы, например, реальное общение, хобби, физическая активность, а не автоматическое погружение в виртуальный мир.

Выводы по первой главе

Интернет-зависимость рассматривается как поведенческая аддикция, характеризующаяся компульсивным использованием сети, утратой контроля над временем онлайн-активности, развитием толерантности и симптомов отмены при ограничении доступа. Подростковый возраст является периодом повышенного риска формирования данного расстройства в силу нейробиологических особенностей (незавершенность развития префронтальной коры), психологических характеристик (импульсивность, потребность в принятии, поиск идентичности) и специфики социализации. Клинические последствия интернет-зависимости включают когнитивные

нарушения, эмоциональную дисрегуляцию, академическую неуспеваемость, социальную изоляцию и коморбидность с тревожными и депрессивными расстройствами.

Осознанность определяется как метакогнитивный навык, предполагающий намеренную фокусировку внимания на текущем опыте с позиции безоценочного наблюдателя. Структурно она включает компоненты наблюдения, описания, осознанности действий, безоценочности и нереактивности. Механизмы действия осознанности связаны с усилением нисходящего когнитивного контроля, снижением автоматизма реакций и развитием метакогнитивной осведомленности, что способствует формированию адаптивных стратегий эмоциональной регуляции и саморегуляции поведения.

Теоретическое обоснование взаимосвязи осознанности и интернет-зависимости базируется на модели, согласно которой дефицит навыков осознанности приводит к неспособности распознавать и проживать негативные эмоциональные состояния, что способствует формированию дезадаптивных копинг-стратегий в виде избегающего поведения и эскапизма в цифровую среду. Развитие осознанности, напротив, обеспечивает альтернативные механизмы совладания, укрепляет рефлексивные способности и способность к осознанному выбору, что снижает вероятность формирования компульсивных паттернов интернет-использования и может выступать фактором профилактики аддиктивного поведения у подростков.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи интернет-зависимости и осознанности у подростков

Описание организации и методов исследования

Ц

е

л Опытно-экспериментальная база исследования: МБОУ «Гимназия № 9 имени Александра Николаевича Наумова», Самарская области, г. Тольятти. ул. Банькина, 22.

э Эмпирическое исследование содержит следующие задачи:

м – провести диагностику уровня интернет-зависимости и осознанности у

п подростков;

и – выявить взаимосвязь интернет-зависимости и осознанности;

р – определить достоверность поставленной гипотезы;

и – разработать практические рекомендации по повышению осознанности

ч у подростков.

е Гипотеза исследования состоит в предположении, что существует

с взаимосвязь между уровнем интернет-зависимости и осознанности у

к подростков, в частности, подростки с более низким уровнем склонности к

о интернет-зависимости будут иметь более высокую осознанность.

г Респондентами выступили 47 подростков в возрасте от 13 до 15 лет.

в Возрастной диапазон выбран как критический период для изучения интернет-

зависимости, поскольку именно в среднем подростковом возрасте происходит

и активное становление идентичности, формируется самооценка, а сами

с подростки становятся наиболее уязвимыми к формированию интернет-

с зависимости. В этом возрасте также активно развивается способность к

л осознанности и рефлексии, необходимые для адекватного заполнения

е используемых методик.

д

о

в

а

В рамках исследования были применены нижеперечисленные методики:

- тест на интернет-зависимость К. Янг в адаптации В.А. Лоскутовой;
- шкала интернет-зависимого поведения Чена в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова;
- опросник внимательности и осознанности К. Браун и Р. Райан в адаптации А.М. Голубева;
- пятифакторный опросник осознанности Р. Баер и другие в адаптации Н.М. Юмартовой, Н.В. Гришиной.

Методы статистической обработки данных:

- коэффициент корреляции Спирмена для определения взаимосвязи интернет-зависимости с показателями осознанности.

Описание методик исследования.

Диагностическая методика 1. Тест на интернет-зависимость (Internet Addiction Test, IAT). Автор – К. Янг (1995), адаптация: В.А. Лоскутова (2000).

Ц

е Разработан и апробирован в 1994 году доктором Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Первоначально тест состоял из 8 вопросов с ответами по принципу да/нет. При разработке теста К. Янг опиралась на имеющиеся представления и тестовые методики диагностики алкоголизма и патологической склонности к азартным играм. Русская адаптация опросника была произведена В. Лоскутовой, и в настоящее время полная версия опросника состоит из 40 пунктов, на каждый из которых испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной шкалой.

л Инструкция: «тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, включая многочисленные онлайн-версии. Респондент отвечает на каждый вопрос, выбирая один из пяти вариантов ответа по шкале, где баллы распределяются от 1 до 5. Баллы по всем вопросам суммируются для определения итогового значения.

Интерпретация результатов:

у

р

о

- низкий уровень (20–49 баллов) – низкий уровень интернет-зависимости, подросток является обычным пользователем интернета;
- средний уровень (50–79 баллов) – средний уровень интернет-зависимости, у подростка наблюдается чрезмерное увлечение использованием интернета;
- высокий уровень (80–100 баллов) – высокий уровень интернет-зависимости» [34, с. 198].

Диагностическая методика 2. Шкала интернет-зависимого поведения Чена (Chen Internet addiction Scale, CIAS). Автор – А. Чен (2003), адаптация: В.Л. Малыгин, К.А. Феклисов (2011).

Цель – выявление степени интернет-зависимого поведения, а также измерение специфических симптомов интернет-зависимости, среди которых выделяют компульсивные симптомы, симптом отмены, толерантность, проблемы, управление временем, а также интегральные симптомы и негативные последствия.

Тест включает в себя 5 оценочных шкал: шкала компульсивных симптомов (Com) – чувство вынужденности пребывания в интернет пространстве, желание «войти в сеть»; шкала симптомов отмены (Wit) – уровень дискомфорта, возникающий при долгом отсутствии внутри сети интернет; шкала толерантности (Tol) – уровень устойчивости связей личности с интернет-пространством; шкала внутриличностных и связанных со здоровьем проблем (IH): шкала управления временем (TM) – влияние интернет-пространства на установление распорядка дня. Помимо пошкальной оценки существуют два типа надшкальных критериев – Интегральные (ключевые) симптомы Интернет-зависимости (IA-Sym), включающий в себя первые 3 шкалы (Com, Wit, Tol) и критерий негативных последствий использования интернета (IA-RP) включающая в себя последние 2 шкалы (IH и TM). Сумма всех шкал является интегральным показателем – общим показателем наличия интернет зависимого поведения (Шкала CIAS).

Таким образом, имея пятиосевую модель, можно не просто диагностировать предполагаемый факт наличия/отсутствия интернет-зависимого поведения в дихотомическом делении на да/нет, но и качественно определить выраженность тех или иных симптомов, характеризующих паттерн зависимого поведения. Особым достоинством теста Чена является его многогранность, способность измерять с нескольких точек единый континуум поведения, связанного с интернет-ресурсами» [20, с. 17].

Инструкция: «Ниже приведен список вариантов занятий или описание ситуаций, связанных с Интернетом, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети. Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и отметьте галочкой тот ответ, который наиболее точно отражает характер Вашего пребывания в Интернете за последние 6 месяцев. Вам предлагаются 4 варианта ответа: от наименее, к наиболее подходящему. Пожалуйста, отметьте только один ответ для каждого пункта и не пропускайте ни одного пункта. 1: совсем не подходит, 2: слабо подходит, 3: частично подходит, 4: полностью подходит» [20, с. 30].

Нормативные интервалы теста:

- от 27 баллов до 42 – отсутствие интернет зависимого поведения.
- от 43 баллов до 64 – склонность к возникновению интернет зависимого поведения/доаддиктивный этап.
- от 65 баллов и выше – обоснованно можно констатировать наличие Интернет зависимого поведения (поведения с компонентом злоупотребления интернетом)» [20, с. 28].

Диагностическая методика 3. Опросник внимательности и осознанности (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS). Авторы – К. Браун, Р. Райан (2003), адаптация: А.М. Голубев (2012).

Цель – измерение уровня осознанности и внимательного присутствия в настоящем моменте.

Опросник состоит из 15 утверждений, сопровождаемых 6-балльной шкалой, где более высокие показатели соответствуют более выраженной «полноте

сознания». При создании опросника пункты отбирались таким образом, чтобы они отражали переживание полноты или узости сознания в обычных и специфических ежедневных ситуациях. В итоговую версию вошли обратные утверждения, «т. е. отражающие менее выраженную полноту сознания, поскольку состояния узости внимания являются намного более распространенными, чем состояния полноты сознания и, таким образом, более понятны большинству людей» [7, с. 46].

Инструкция: «Вам предлагается ряд утверждений, описывающих различные ситуации повседневной жизни. Внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько часто подобные ситуации происходят с вами в обычной жизни. Для ответа используйте 6-балльную шкалу, где: 1 - почти никогда, 2 - очень редко, 3 - довольно редко, 4 - довольно часто, 5 - очень часто, 6 - почти всегда. Выберите тот вариант ответа, который наиболее точно отражает частоту возникновения описанной в утверждении ситуации именно для вас. Постарайтесь отвечать искренне, не пытаясь произвести хорошее впечатление. Правильных или неправильных ответов не существует - важно ваше честное мнение о собственном поведении и состояниях в повседневной жизни».

Интерпретация результатов (для оценки суммируются ответы по каждому пункту):

- низкий уровень осознанности: 0-3.3 баллов;
- средний уровень осознанности: 3.4-4.6 баллов;
- высокий уровень осознанности: 4.7-6 баллов.

Диагностическая методика 4. Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ). Автор – Р. Баер и другие (2006), адаптация: Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина (2013).

Цель – измерение пяти аспектов осознанности, внимательного присутствия в настоящем моменте.

Опросник состоит из 39 утверждений с выбором оценки справедливости

утверждения для человека по 5-бальной шкале от никогда или очень редко верно до очень часто или почти всегда верно.

Аспекты:

- описание (называние, умение обратить свои эмоции, ощущения, мысли в слова) («Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения и ожидания»);
- безоценочность (по отношению к опыту) («Я считаю некоторые свои мысли ненормальными или плохими, и полагаю, что не должен думать подобным образом»);
- нереагирование (на внутренние побуждения) («Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонен отмечать их, но не реагировать»);
- осознанность действий (концентрация, действие не на автомате) Я выполняю работу или задания машинально, не осознавая того, что я делаю»);
- наблюдение (проявление внимания к ощущениям, чувствам, мыслям) Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы»» [26, с. 106].

Инструкция: «Ниже даны утверждения, касающиеся повседневной жизни. Используя шкалу от 1 до 5, оцените, насколько верно или неверно это утверждение. Отвечайте на каждый вопрос по отдельности. 1 никогда или очень редко верно, 2 редко верно, 3 иногда верно, 4 часто верно, 5 очень часто или почти всегда верно» [26, с. 113].

Анализ результатов диагностики интернет-зависимости и осознанности у подростков

Опишем полученные результаты диагностики интернет-зависимости и осознанности у подростков.

Диагностическая методика 1. Тест на интернет-зависимость (Internet Автор – К. Янг, адаптация: В.А. Лоскутова (2000)).

Цель: выявление уровня интернет-зависимости.

В ходе диагностики мы установили следующие результаты, представленные на рисунке 1.

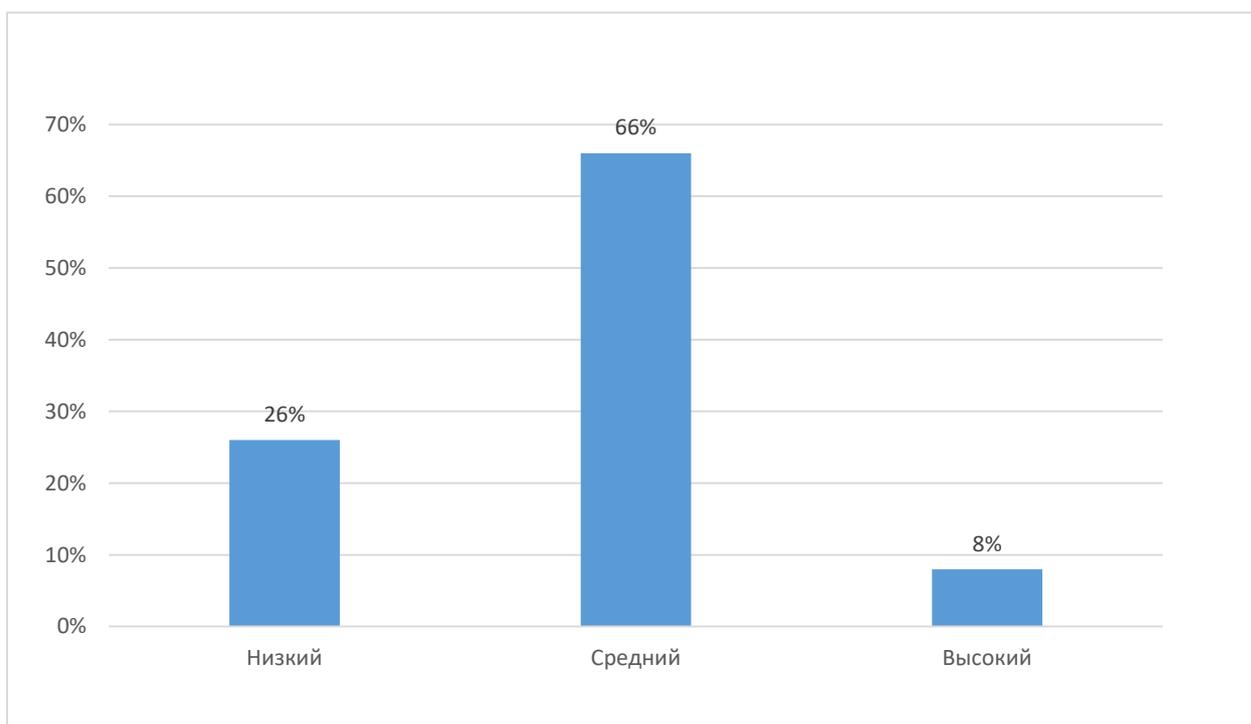


Рисунок 1 – Уровень интернет-зависимости по методике К. Янг (%)

Н
и К данной группе были отнесены 12 респондентов (26%), набравшие от 20 до 49 баллов. Такой результат свидетельствует о гармоничном и контролируемом использовании сети Интернет. Для подростков данной и
й
у

категории характерно адекватное восприятие онлайн-среды как инструмента для достижения конкретных целей: образовательных, профессиональных или коммуникативных. Можно говорить о том, что подростки сохраняют контроль над временем, проводимым в сети, и не испытывают психологического дискомфорта или абстинентного синдрома при отсутствии доступа. Их социальная активность и межличностные связи в реальном мире не страдают от увлечения интернетом, что указывает на отсутствие признаков аддиктивного поведения.

Средний уровень интернет-зависимости.

Группа со средним уровнем, набравшая от 50 до 79 баллов, оказалась наиболее многочисленной – 31 респондент (66%). Данный уровень характеризуется как состояние чрезмерного увлечения интернетом с риском развития зависимости. У подростков в этой категории могут наблюдаться начальные симптомы аддиктивного поведения как: увеличение толерантности, то есть потребность проводить в сети все больше времени; приоритетность – интернет начинает доминировать в мыслях и планах, вытесняя другие сферы жизни; использование интернета в качестве регулятора настроения, где онлайн-активность помогает уйти от реальных проблем, снять стресс или тревогу, а также возникновение проблем в межличностных отношениях, учебе или работе из-за чрезмерного времени в сети. Эта группа находится в зоне риска, поскольку паттерны их поведения свидетельствуют о потенциальной потере контроля над использованием интернета.

В

ы В данную группу вошли 4 респондентов (8%), чьи результаты составили от 80 до 100 баллов. Показатель свидетельствует о сформировавшейся интернет-зависимости, оказывающей значимое негативное влияние на ключевые аспекты жизнедеятельности индивида. Для этого уровня характерны ярко выраженные клинические признаки поведенческой аддикции: йнеспособность регулировать время, проведенное в сети, несмотря на осознание негативных последствий; испытание психологического

у

р

о

(раздражительность, тревога, подавленность) и, в некоторых случаях, физического дискомфорта при невозможности выхода в интернет (синдром отмены); существенное ухудшение отношений с семьей и друзьями, пренебрежение профессиональными и бытовыми обязанностями в пользу онлайн-активности (социальная дезадаптация).

Диагностическая методика 2. Шкала интернет-зависимого поведения Чена (Chen Internet addiction Scale, CIAS). Автор – А. Чен (2003), адаптация: В.Л. Малыгин, К.А. Феклисов (2011).

Цель – выявление степени интернет-зависимого поведения, а также специфических симптомов интернет-зависимости, среди которых: компульсивные симптомы, симптом отмены, толерантность, проблемы, управление временем.

В ходе диагностики были установлены результаты, представленные на рисунке 2.

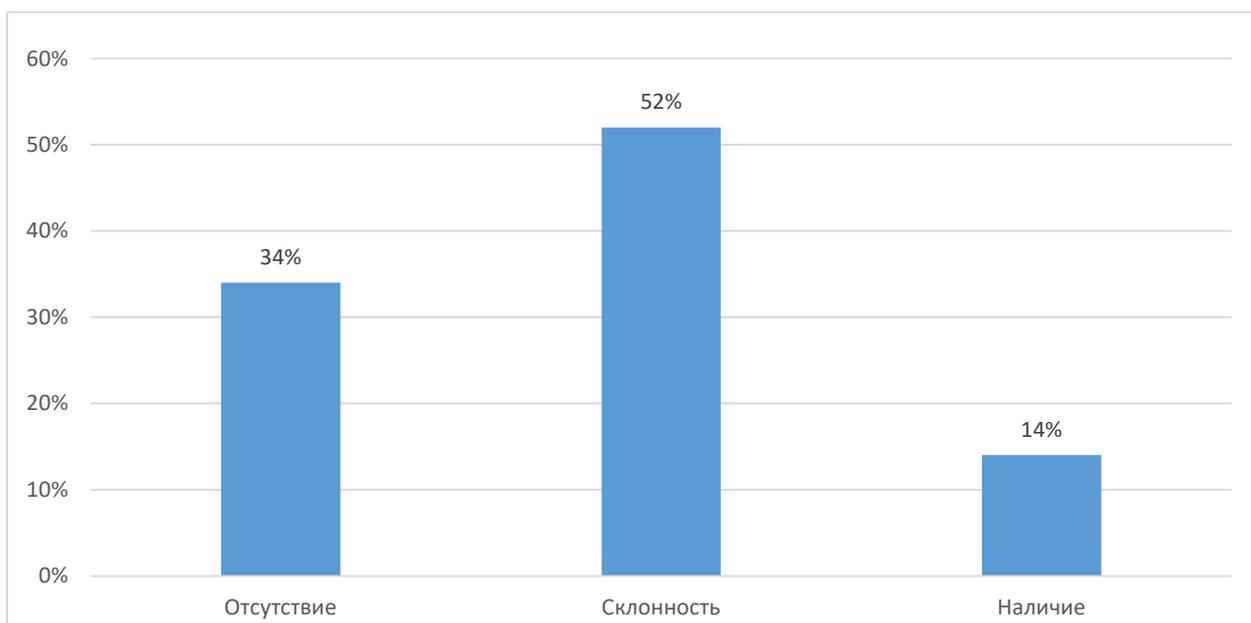


Рисунок 2 – Степень интернет-зависимого поведения по методике Чена (%)

Отсутствие интернет-зависимого поведения (27-42 балла): 16 человек, что составляет 34% от общего числа участников.

Подростки, вошедшие в данную группу, характеризуется использованием Интернета, которое не выходит за рамки адаптивного и функционального поведения. Они демонстрируют высокий уровень контроля над временем, проведенным в сети, и используют онлайн-ресурсы для достижения конкретных целей (обучение, профессиональные задачи, общение, развлечение) без ущерба для других сфер жизни. Их поведение не сопровождается негативными последствиями, такими как ухудшение академической успеваемости, нарушение межличностных коммуникаций или соматические проблемы. Отсутствие симптомов компульсивного использования и синдрома отмены свидетельствует о зрелом и сбалансированном подходе к цифровой среде.

Склонность к интернет-зависимому поведению/доаддиктивный этап (64 балла): 24 человека, что составляет 52% от общего числа участников.

Эта группа подростков является самой многочисленной в выборке и находится на критическом этапе, который можно обозначить как группу риска. Участники уже демонстрируют некоторые ранние признаки проблемного использования Интернета, что может проявляться в трудностях с ограничением времени в сети, появлении дискомфорта или раздражительности (симптомы отмены), когда доступ к Интернету ограничен. Хотя полноценная зависимость еще не сформирована, существует высокий риск её развития. Поведение в этой группе часто характеризуется постепенным смещением приоритетов в сторону онлайн-активности в ущерб реальным социальным контактам, хобби и обязанностям.

Наличие интернет-зависимого поведения (65-100 баллов): 7 человек, что составляет 14% от общего числа участников.

Участники этой группы демонстрируют клинически значимые симптомы интернет-зависимости, которые соответствуют критериям компульсивного расстройства. Их поведение характеризуется утратой контроля над использованием Интернета, выраженным синдромом отмены и формированием толерантности, что приводит к необходимости увеличения

времени онлайн для достижения прежнего уровня удовлетворения. Использование Интернета становится центральной активностью в их жизни, вытесняя все остальные интересы и сферы. Данное аддиктивное поведение приводит к серьезным негативным последствиям в различных аспектах жизни: социальной изоляции, снижению академической или профессиональной продуктивности, конфликтам в семье и ухудшению физического и психологического здоровья.

Для более детального анализа специфических симптомов интернет-зависимого поведения нами был рассчитан средний балл шкал, который показывает «типичное» значение для всей группы.

Среднее арифметическое (M) рассчитывается по следующей формуле:

$$M = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (1)$$

где M – среднее значение;

\sum – сумма баллов всех участников;

x_i – значение i -го элемента в наборе данных, то есть балл конкретного участника;

n

– количество участников. Результат нахождения среднего балла специфических симптомов представлен на рисунке 3.

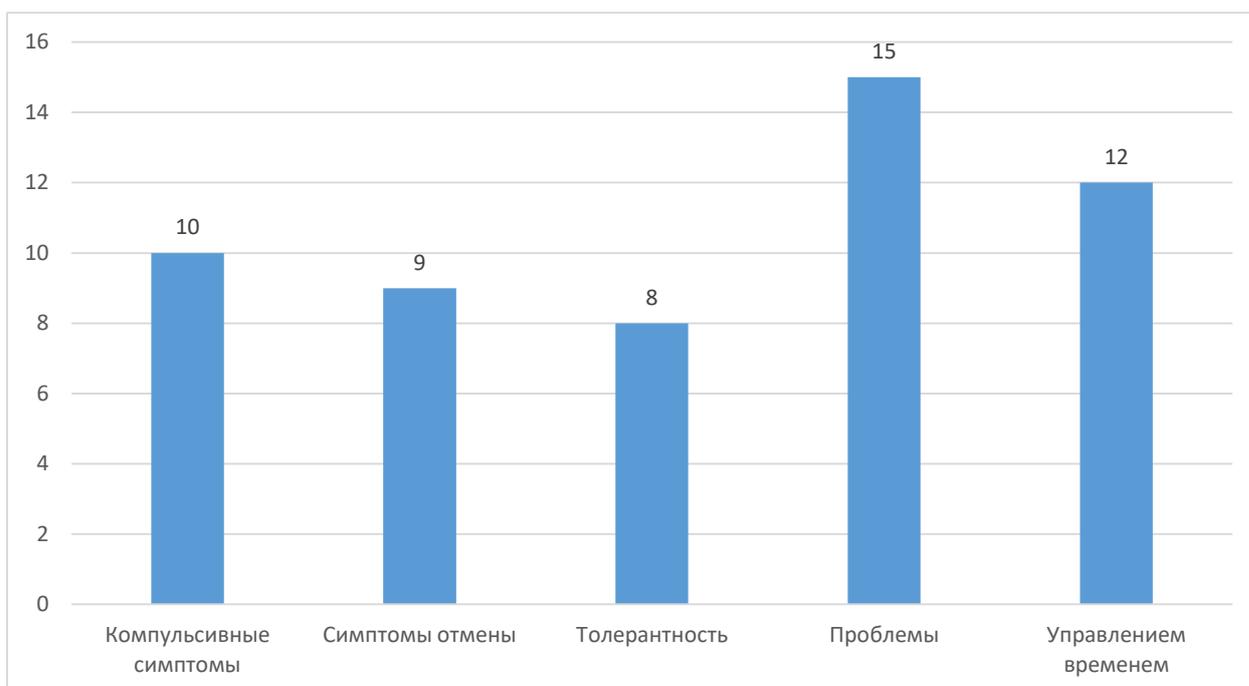


Рисунок 3 – Средний балл шкал симптомов интернет-зависимости

По шкале «Компульсивные симптомы» полученное среднее значение для участников исследования характерно периодическое возникновение навязчивых мыслей об интернете и сложности с контролем времени, проводимого онлайн. Однако данный показатель еще не достиг критического уровня, характерного для клинически выраженной зависимости. Подростки могут осознавать, но не всегда могут противостоять желанию войти в сеть, что указывает на формирование психологической привязанности.

Средний балл (9) по шкале «Симптом отмены» является умеренным и почти совпадает с показателем по шкале компульсивных симптомов. Это может указывать на то, что у подростков при невозможности выхода в интернет начинают проявляться признаки психологического дискомфорта, характерные для синдрома отмены. Они могут испытывать скуку, плохое настроение или нервозность.

По шкале «Толерантность» был выявлен следующий средний балл (8), который является самым низким среди всех показателей. Можно

предположить, что симптом толерантности в исследуемой выборке выражен слабо. Подросткам пока не требуется значительно увеличивать время интернет-активности для получения желаемого эффекта. Вероятно, их интернет-поведение еще не привело к выраженному пресыщению, и они получают достаточное удовлетворение от привычного объема времени в сети.

Полученный средний балл по шкале «Проблемы» (15) является наиболее высоким среди всех шкал. Это свидетельствует о том, что чрезмерное увлечение интернетом уже приводит к ощутимым негативным последствиям в жизни респондентов. Участники могут сталкиваться с конфликтами с близкими, ухудшением успеваемости, невыполнением обязанностей и сокращением живого общения в пользу виртуального.

Средний балл по шкале «Управление временем» (12) является высоким (второй по величине после шкалы «Проблемы»). Это указывает на выраженные трудности у респондентов с саморегуляцией в области использования времени. Интернет-активность может нарушать их повседневные планы, приводить к прокрастинации, сокращению времени на сон и другие важные дела.

Общий балл (54) является интегральным показателем выраженности интернет-зависимости. В соответствии с ключами к методике CIAS, баллы в диапазоне от 40 до 64 интерпретируются как наличие риска развития интернет-зависимости или проблемное использование интернета.

Диагностическая методика 3. Опросник внимательности и осознанности). Автор – К. Браун, Р. Райан (2003), адаптация: А.М. Голубев (2012).

Цель: измерение уровня осознанности и внимательного присутствия в настоящем моменте.

В ходе диагностики были установлены следующие результаты, мы представили их на рисунке 4.

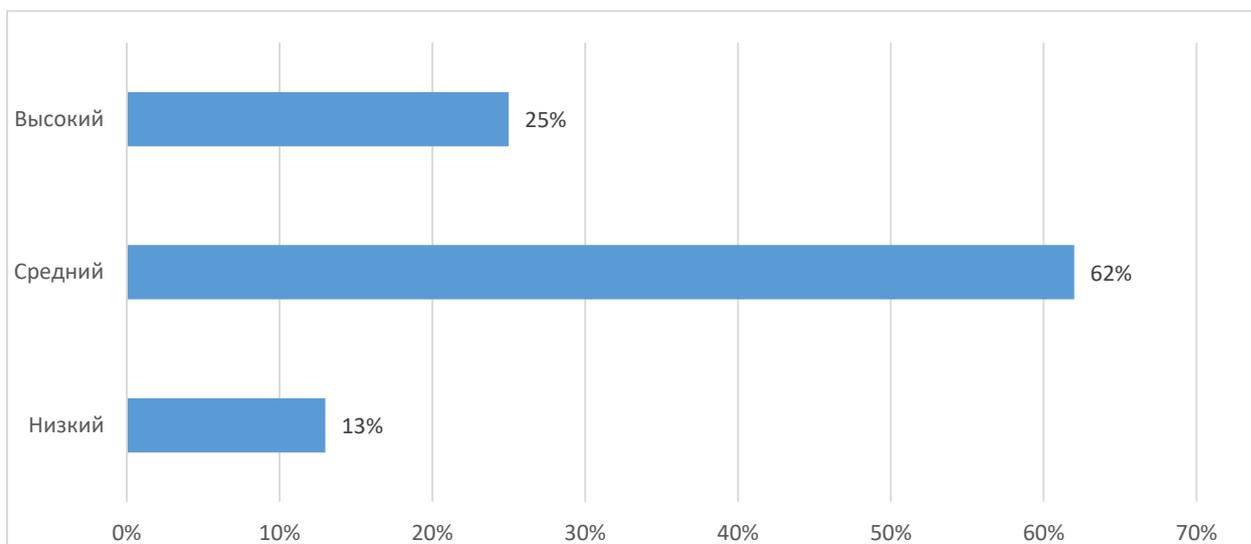


Рисунок 4 – Уровень осознанности и внимательного присутствия в настоящем моменте (%)

Низкий уровень осознанности (0 – 3.3 баллов). В выборке таких людей оказалось 6 (13%). Подростки с низкими значениями характеризуются слабой способностью замечать моменты настоящего, они склонны действовать на «автопилоте» и реже осознают свои мысли, чувства и телесные ощущения.

Средний уровень осознанности (3.4 – 4.6 баллов). Группа является наиболее многочисленной – 29 участников (62%). Средний показатель отражает умеренную осознанность: эти подростки зачастую замечают внешние и внутренние переживания, но могут отвлекаться или не придавать значения некоторым внутренним сигналам.

Высокий уровень осознанности (4.7– 6 баллов). В выборке к ним относятся 12 человек (25%). Высокие баллы свидетельствуют об устойчивой практике присутствия в моменте, внимательном отношении к своему опыту без оценивания. Участники с высокими показателями замечают мельчайшие изменения в своих мыслях, эмоциях и физических ощущениях.

Диагностическая методика 4. Пятифакторный опросник осознанности адаптация Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина (2013).

Цель – измерение пяти аспектов осознанности, внимательного присутствия в настоящем моменте.

Нами были рассчитаны средние баллы по шкалам для более точной диагностики согласно формуле (1). Результат вычисления среднего балла шкал представлен на рисунке 5.

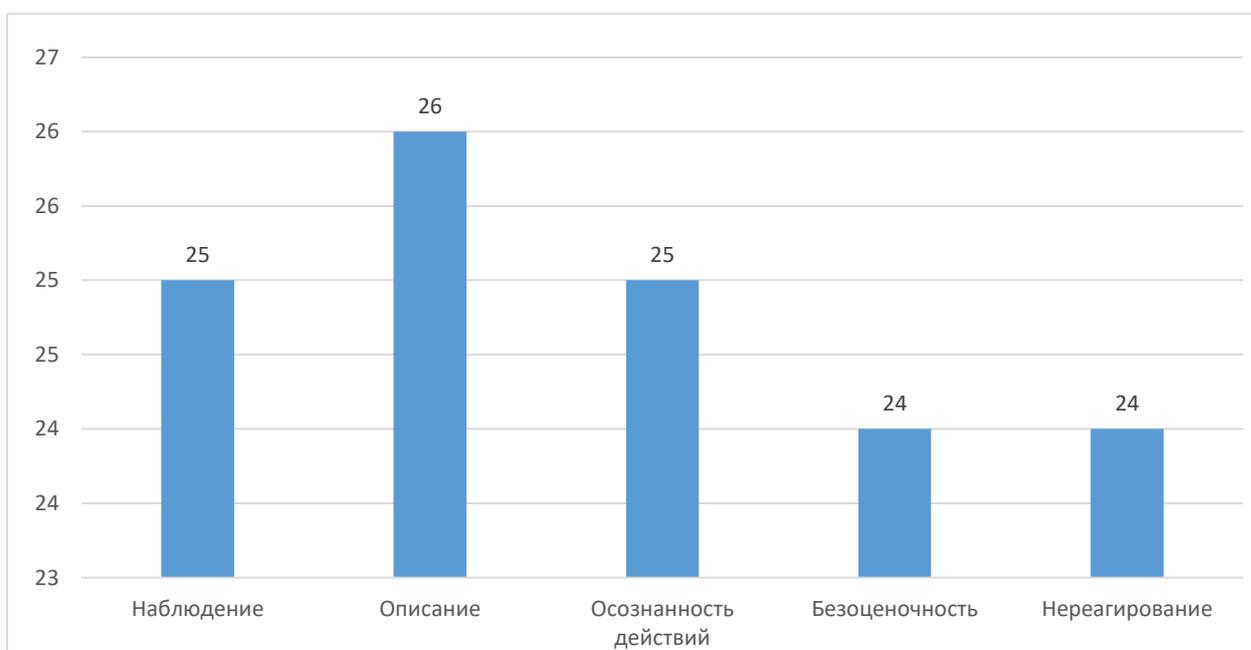


Рисунок 5 – Средний балл шкал пяти аспектов осознанности

Наблюдение: средний балл по данной шкале составил 25 баллов. Это свидетельствует о среднем уровне развития способности к наблюдению за собственными переживаниями у большинства участников.

Описание – среднее значение в группе достигло 26 баллов. Полученные данные указывают на умеренно развитую способность участников вербально описывать свои эмоции и мысли.

Осознанность действий: средний показатель по группе – 25 баллов, что говорит о среднем уровне вовлеченности участников в текущую деятельность.

Безоценочность – средний балл 24. Это указывает на то, что у участников в средней степени развит навык безоценочного принятия своего внутреннего опыта.

Нереагирование – среднее значение по выборке – 24 балла. Данный результат свидетельствует об умеренной способности участников не вовлекаться в поток мыслей и эмоций, сохраняя при этом позицию наблюдателя.

Результаты анализа данных показывают, что у исследуемой группы наблюдается средний уровень развития всех пяти компонентов осознанности. Средние баллы по шкалам находятся примерно в середине возможного диапазона (от 8 до 40), что говорит об отсутствии как крайне высоких, так и крайне низких показателей в целом по выборке.

Наиболее развитым навыком является «Описание» (средний балл 26), а наименее – «Безоценочность» и «Нереагирование» (средний балл 24). Тем не менее, различия между средними значениями всех шкал невелики, что указывает на сбалансированное, хотя и умеренное, развитие навыков осознанности у участников исследования.

Для более глубокого анализа различий в уровне осознанности между подростками с разной степенью интернет-зависимости, выборка была разделена на три группы на основе норм шкалы интернет-зависимости Чена

- группа 1: низкий уровень интернет-зависимости (16 человек);
- группа 2: средний уровень интернет-зависимости (24 человека);
- группа 3: высокий уровень интернет-зависимости (7 человек).

Далее было проведено попарное сравнение основной и контрольной групп по показателю осознанности (Опросник внимательности и осознанности) с использованием U-критерий Манна-Уитни. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программного пакета IBM

Результаты статистического сравнения уровня осознанности между группами подростков, различающимися по степени выраженности интернет-зависимости, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа уровня осознанности в группах с различной степенью интернет-зависимости

Сравниваемые группы	Значение критерия (U)	Уровень значимости (p)
1 и 2		<0,001
1 и 3		<0,001
2 и 3		0,012
– различия значимы на уровне $p < 0,05$ – различия значимы на уровне $p < 0,01$		

Попарное сравнение групп позволило установить следующие закономерности.

Различия между низкой и средней интернет-зависимостью (1 и 2): выявлены статистически значимые различия. Подростки с низким уровнем интернет-зависимости демонстрируют достоверно более высокие показатели осознанности по сравнению со сверстниками, имеющими средний уровень зависимости.

Различия между низкой и высокой интернет-зависимостью (1 и 3): обнаружены наиболее выраженные различия. Группа с низкой зависимостью характеризуется существенно более высоким уровнем осознанности по сравнению с группой высокой зависимости.

Различия между средней и высокой интернет-зависимостью (2 и 3): также зафиксированы статистически значимые различия, указывающие на то, что даже при переходе от среднего уровня зависимости к высокому происходит дальнейшее достоверное снижение показателей осознанности.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что по мере увеличения выраженности интернет-зависимости, уровень осознанности подростков последовательно и статистически значимо снижается. Данная закономерность подтверждает выдвинутую гипотезу о существовании взаимосвязи между интернет-зависимостью и осознанностью у подростков.

Результаты анализа взаимосвязи интернет-зависимости и осознанности у подростков

В соответствии с целью и задачами исследования был сделан анализ взаимосвязи уровня интернет-зависимости и осознанности. Анализ проведен с помощью программного пакета IBM SPSS Statistics 26 и коэффициента корреляции Спирмена.

Установлена сильная, высоко значимая обратная связь между уровнем осознанности по результатам «Опросник внимательности и осознанности» и общим баллом по «Тесту интернет-зависимости», а также по «Шкале интернет-зависимого поведения Чена».

Данный результат является центральным подтверждением выдвинутой гипотезы. Он указывает на то, что подростки, склонные к осознанному поведению, демонстрируют значительно более низкий уровень выраженности признаков интернет-зависимости.

Результаты корреляционного анализа по ключевым переменным представлены в таблице 2.

Структурные компоненты интернет-зависимого поведения по шкале Чена в корреляции с результатами «Опросника внимательности и осознанности»:

- компульсивные симптомы показали сильную связь. Осознанность помогает противостоять навязчивому, неконтролируемому желанию выйти в интернет;
- симптомы отмены: также сильная связь. Можно утверждать, что подростки с высокой осознанностью реже испытывают тревогу или раздражение, когда не имеют доступа к сети;
- толерантность: установлена сильная связь. Осознанные подростки меньше склонны увеличивать время, проводимое онлайн, для достижения удовлетворения;

- проблемы показали также сильную связь. Высокая осознанность ассоциируется с меньшим количеством проблем в учебе, отношениях и здоровье из-за интернета;
- управление временем: очень сильная связь. Это самый высокий коэффициент в таблице, который говорит о том, что ключевой аспект осознанности – это способность лучше контролировать и распределять свое время, проводимое в интернете

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа интернет-зависимости и осознанности

Параметр	Интернет-зависимость	Интернет-зависимое поведение	Компульсивный симптом	Симптом отмены	Симптом Толерантность	Симптом Проблемы	Симптом Управление временем
Внимательность и осознанность	-0.670**	-0.659**	- 0 .	- 0 .	- 0 .	- 0 .	- 0 .
Шкала Наблюдение	-0.394**	-0.483**	- 0 .	- 0 .	- 0 .	- 0 .	- 0 .
Шкала Описание	-0.380**	-0.296*	- 0 .	- 0 .	- 0 .	- 0 .	- 0 .
Шкала Осознанность действий	-0.452**	-0.378**	- 0 .	- 0 .	- 0 .	- 0 .	- 0 .
Шкала Безоценочность	-0.461**	-0.368*	- 0 .	- 0 .	- 0 .	- 0 .	- 0 .
Шкала Нереагирование	-0.408**	-0.451**	- 0 .	- 0 .	- 0 .	- 0 .	- 0 .
– Корреляция значима на уровне 0,05							
– Корреляция значима на уровне 0,01							

Анализ взаимосвязей по пятифакторному опроснику осознанности.

Наблюдение. Обнаружены стабильные, высоко значимые обратные связи умеренной и сильной силы со всеми без исключения показателями зависимости. Наиболее сильная связь установлена с «Компульсивными симптомами». Такой результат позволяет предположить, что умение отстраненно наблюдать за своим желанием войти в сеть, не отождествляясь с ним, является важным механизмом саморегуляции, предотвращающим развитие зависимости.

Описание. Связи по этой шкале оказались наиболее слабыми и менее значимыми. Значимые, но слабые и умеренные обратные связи обнаружены с общим показателем уровня интернет-зависимости, интернет-зависимого поведения Чена, «Компульсивными симптомами» и «Управлением временем». Вероятно, сама по себе способность вербализовать свои чувства играет меньшую роль в регуляции поведения, связанного с интернет-зависимостью, по сравнению с другими аспектами осознанности.

Осознанность действий. Выявлены умеренные, статистически значимые обратные связи со всеми показателями зависимости. Особенно выражена эта связь со шкалой «Симптомы отмены» и «Компульсивные симптомы», что может указывать на то, что способность быть полностью вовлеченным в текущую деятельность (здесь и сейчас) помогает подросткам легче переносить отсутствие доступа к сети и противостоять навязчивым мыслям о ней.

Безоценочность. По данной шкале также установлены умеренные, статистически значимые обратные связи со всеми показателями интернет-зависимости. Наиболее сильные корреляции наблюдаются с общим баллом по тесту интернет-зависимости К. Янг и «Симптомами отмены» по шкале Чена. Исходя из этого можно сделать вывод, что некритичное, принимающее отношение к своим внутренним состояниям позволяет подростку не прибегать к интернету как к способу немедленного избавления от этих неприятных переживаний, что снижает риск формирования зависимости.

Проведенный анализ убедительно подтверждает гипотезу исследования. Нами было установлено, что чем выше у подростка уровень способности к осознанному вниманию и его отдельных аспектов, тем ниже становится выраженность компульсивных симптомов, проблем с контролем времени и других проявлений зависимого поведения в интернет-пространстве.

Наиболее тесно с низким уровнем интернет-зависимости ассоциирован общий уровень осознанного внимания и вовлеченности. Среди отдельных компонентов осознанности наибольший вклад вносят такие способности, как наблюдение за своим внутренним опытом, осознанность действий и безоценочное принятие своих переживаний. Данные качества формируют у подростков важный ресурс психологической устойчивости, позволяющий им лучше регулировать свое поведение, справляться с негативными эмоциональными состояниями без ухода в виртуальную реальность и поддерживать контроль над временем, проводимым в интернете.

Рекомендации по развитию осознанности для профилактики интернет-зависимости в подростковом возрасте

На основании полученных результатов эмпирического исследования, которые выявили статистически значимую обратную корреляцию между показателями осознанности и интернет-зависимостью, была разработана комплексная, многоуровневая система рекомендаций, направленных на развитие дефицитарных навыков саморегуляции. Рекомендации адресованы трем ключевым сферам в системе развития подростка: психолого-педагогическим службам образовательных учреждений, родителям и самим подросткам.

Рекомендации для психолого-педагогических служб образовательных учреждений.

Основное внимание должно быть уделено развитию компонентов осознанности через внедрение практик «Минут осознанности» в учебный

процесс. Приоритетной задачей в рамках образовательного учреждения является систематическое развитие навыков осознанности через интеграцию коротких, в пределах 1-3 минут, практик осознанности в структуру учебного дня. Такой подход, получивший название «Короткий якорь» осознанности, соответствует как возможностям образовательного учреждения, так и особенностям подросткового восприятия, поскольку слишком длинные практики могут вызвать бунт и сопротивление. Механизм действия подобных кратких практик связан с созданием пространства осознанности между стимулом, то есть эмоциональным состоянием, обуславливающим желание использовать интернет, и реакцией, которая выражается в компульсивном использовании гаджета.

Содержание «Минут осознанности» может включать следующие практики.

Практика концентрации на дыхании. Подростку предлагается принять удобную позицию (сидя за партой), закрыть глаза или направить взгляд вниз и сосредоточить внимание на процессе дыхания. Инструкция: «Заметьте естественный ритм вашего дыхания. Не стремитесь его изменять. Просто наблюдайте: как воздух входит в ноздри, как расширяется грудь, как выходит воздух. Если внимание отвлекается, мягко верните его к дыханию, не критикуя себя за отвлечение»;

Практика сканирования тела с установкой на осознанность. Инструкция: части тела, двигаясь вниз к ногам. Заметьте каждое ощущение без суждения: где напряжение, где расслабленность, где есть ощущение, а где нет. Ваша задача не расслабиться и не что-то исправить, а просто заметить». Данная техника развивает осознанность телесных ощущений, которая часто снижена у подростков с интернет-зависимостью, так как тело часто игнорируется в пользу виртуального опыта;

Практика осознанного прослушивания звуков окружающей среды. Инструкция: «Закройте глаза и в течение одной минуты слушайте все звуки,

которые вас окружают, не пытаясь их анализировать или категоризировать. Просто замечайте каждый звук: его громкость, длительность, тембр. Звуки появляются и исчезают, как облака на небе». Это упражнение помогает в развитии навыка присутствия в текущем моменте и создает ощущение связанности с непосредственной реальностью.

Внедрение кратких практик осознанности предлагается в следующие ключевые моменты учебного дня:

- в начале учебного дня (1-2 минуты) для включения внимания, снижения академической тревожности и создания состояния эмоциональной готовности к обучению;
- в начале или конце урока, требующего высокой концентрации (1-3 минуты), для мобилизации внимания или восстановления после периода интенсивной работы;
- перед контрольными работами и экзаменами (2-3 минуты) для снижения экзаменационной тревожности и оптимизации когнитивного функционирования;
- в моменты между уроками как переходная практика для восстановления эмоционального равновесия и переключения внимания.

Также, немаловажным является формирование осознанного управления временем. Например, через практики, которые формируют намеренность.

Одной из таких практик является «Три вопроса перед использованием гаджета». Подростку предлагается, перед каждым использованием смартфона или компьютера вне учебных целей, задавать себе три последовательных вопроса: «Зачем я сейчас беру телефон/компьютер?», «Это действительно то, что мне сейчас нужно?», «Сколько времени мне на это потребуется?». Механизм действия связан с переводом использования интернета из автоматического режима в осознанный. Развитие этого навыка должно происходить постепенно, начиная с осознания во время использования, с целью перейти к осознанному выбору до использования.

Дополнительно следует рассмотреть практику «Контрактное соглашение с собой о границах использования времени». Рекомендуется помочь подростку разработать письменное соглашение с самим собой о конкретных временных границах использования интернета в различных контекстах. Например, «В школьные дни я использую социальные сети после 18:00 и не более 1 часа в день»; «Я не использую телефон за столом во время еды»; «Перед сном я откладываю телефон минимум на 30 минут». Письменное оформление такого соглашения увеличивает его психологическую значимость и способствует лучшему соблюдению. Важно, чтобы соглашение было реалистичным и соответствовало возможностям подростка, иначе оно станет источником фрустрации и снизит мотивацию.

Рекомендации для родителей и членов семьи.

Главным элементом является создание развивающей семейной среды через практики совместного присутствия. Улучшение качества семейного взаимодействия является мощным средством профилактики интернет-зависимости. Рекомендуется введение четких и согласованных семейных правил, направленных на создание периодов совместного присутствия без цифровых устройств. Это могут быть следующие действия.

Ужин без телефонов. Введение правила, согласно которому все члены семьи откладывают мобильные устройства на время приема пищи. Исследования показывают, что совместные приемы пищи без отвлечения на гаджеты усиливают ощущение семейной связанности, способствуют развитию навыков вербального общения, позволяют детям ощутить, что их родители полностью присутствуют и заинтересованы в них. На уровне профилактики интернет-зависимости такие моменты удовлетворяют подростку часть его потребности в принадлежности и признании, снижая его мотивацию искать это в виртуальной среде;

Семейный час перед сном.

Рекомендуется введение периода 30-60 минут перед сном, когда семья собирается вместе для общения, настольных игр, чтения вслух или

совместного просмотра кино с обсуждением. Это время предварительно согласуется и формирует положительные ожидания. Такая практика решает несколько задач: создает регулярную возможность для эмоциональной связи, что особенно важно для подростков, часто находящихся в поиске понимания; формирует здоровый режим перед сном, что само по себе оказывает профилактическое воздействие на ночное компульсивное использование интернета; демонстрирует подростку, что семья ценит время, проведенное вместе, больше, чем виртуальное общение.

Выходной день от цифровых устройств. Рекомендуется выделить хотя бы один день в неделю, когда семья минимизирует использование гаджетов и сосредотачивается на совместной деятельности в реальном мире. Это создает здоровое ощущение баланса между цифровым и физическим миром и демонстрирует подростку, что жизнь может быть полной смысла и увлекательности без постоянного подключения к интернету.

Важный момент. Введение подобных правил должно происходить через переговоры и согласование с подростком, а не через авторитарное навязывание, так как подростки чувствительны к контролю и могут развить сопротивление. Оптимальным подходом считается тот, в котором родитель предлагает идею, объясняет ее логику, выслушивает возражения подростка, и они совместно разрабатывают правило, которое кажется справедливым обеим сторонам.

Также, подростковый возраст характеризуется выраженной потребностью в самоидентификации и одновременно с этим у них присутствует страх осуждения со стороны значимых взрослых. Однако в семье, где есть безопасное пространство для самовыражения, подросток может удовлетворить эти потребности, не используя интернет-пространство. В связи с этим, рекомендуется развитие у родителей навыков безоценочного слушания через следующие практики.

Активное слушание без советов или критики. Часто подросток не ищет решения – он ищет понимания и подтверждения того, что его чувства важны и допустимы.

Принятие эмоциональных реакций без осуждения. Рекомендуется развитие установки на то, что все эмоции допустимы, но в пределах допустимого и не вредящего другому. Таким образом родитель демонстрирует, что он принимает эмоцию, но при этом предлагает более адаптивный способ ее выражения.

Избегание использования обвинительного языка и ярлыков. Фразы по типу «Ты всегда зависишь от этого телефона» или «Ты никогда не можешь контролировать себя» формируют у подростка негативный образ себя и способствуют выученной беспомощности. Более конструктивный подход: «Я замечаю, что в последнее время ты проводишь много времени в интернете. Это вызывает у меня беспокойство. Помощь мне понять, что происходит?». Такой подход оставляет пространство для диалога и не наделяет подростка деструктивным ярлыком.

Не маловажным является, чтобы сами родители осознанно демонстрировали здоровые модели использования технологий. Если родитель замечает, что он сам проводит чрезмерное время в интернете, рекомендуется предпринять сознательные шаги для изменения этого поведения. Такая стратегия демонстрирует подростку ценность саморефлексии и готовность изменяться.

Рекомендации для самих подростков, включающие инструменты самопомощи и личностного развития.

Использование технологий как инструмента решения проблемы.

Mindfulness-приложения и цифровые помощники. Рекомендация может показаться парадоксальной, но использование цифровых инструментов для развития осознанности представляет собой новаторский и эффективный подход, учитывая естественную склонность подростков к цифровым технологиям и их готовность использовать приложения. Данный вариант

трансформирует смартфон из источника проблемы в инструмент её решения. Рекомендуется установка и использование специализированных приложений осознанности, основанных на научно обоснованных программах. Например, приложения, основанные на методологии Дж. Кабат-Зинна или программа

- управляемые медитации длительностью 5-10 минут, специально адаптированные для подростков по содержанию и языку;
- модульная структура, позволяющая выбирать конкретные темы в зависимости от текущих потребностей: управление тревогой, улучшение концентрации, развитие эмоциональной регуляции, помощь со сном;
- отслеживание прогресса, которое способствует развитию личной мотивации и ощущению достижения;
- напоминания и уведомления, которые помогают интегрировать практику в ежедневный распорядок;
- сообщество пользователей, где подростки могут делиться опытом и получать поддержку от сверстников.

Прямое использование смартфона для здоровых целей создает положительные ассоциации с устройством, снижает ощущение полного отказа от технологии, что может вызывать сопротивление у подростков, и перенаправляет часть времени, которое иначе было бы потрачено на социальные сети и развлекательные приложения, на развитие навыков саморегуляции.

Также, одной из наиболее практичных и научно обоснованных техник является методика «Пауза», специально разработанная для работы с импульсивностью и компульсивным поведением. Она основана на фундаментальном механизме действия осознанности – создании психологического пространства между стимулом и реакцией. Суть заключается в том, что, когда подросток ощущает сильное, навязчивое желание войти в интернет, например, проверить социальные сети, посмотреть видео,

пообщаться в онлайн-игре, вместо автоматического подчинения этому импульсу, рекомендуется следующая последовательность действий.

Остановка. Подросток переводит себя в состояние полной паузы. Это может быть буквальная остановка всех движений, если подросток уже тянулся к устройству, или просто момент внутреннего зависания перед действием.

Глубокое дыхание. Подросток осознанно делает три глубоких вдоха и выдоха. Инструкция: «Вдохните на счет 4, задержите дыхание на счет 4, выдохните на счет 4. Повторите три раза». Данное действие активирует парасимпатическую нервную систему, противостоя автоматической активации симпатической системы, вызванной стремлением.

Осознанное наблюдение желания. Подросток мягко направляет внимание на само желание, без попытки его изменить или подавить. Ключевой момент заключается в использовании формулировки «У меня есть мысль/желание...» вместо «Я хочу...», что создает метапозицию наблюдения.

Называние желания как проходящего события. Подросток повторяет себе: «Это желание всего лишь ментальное событие. Оно может уйти, как облако. Мне не нужно реагировать на него немедленно». Простое признание импульса без осуждения и без немедленной реакции приводит к его ослаблению через 30-60 секунд.

Осознанный выбор действия. После паузы подросток выбирает, что делать: использовать ли устройство или выбрать альтернативное действие.

Регулярное применение этой техники приводит к ослаблению импульсивных реакций и развитию способности просто замечать импульс без автоматического подчинения ему.

Применение техники «Якорь в реальности» (5-4-3-2-1) для управления триггерными эмоциями. В моменты, когда подросток испытывает триггерные для интернет-зависимости эмоции (стресс, тревога, скука, одиночество, неуверенность), рекомендуется использование техники сенсорного заземления эмоционального состояния в текущий непосредственный опыт.

Схема техники заключается в том, что подростку предлагается провести последовательное сканирование пяти органов чувств:

- 5 вещей, которые находятся в поле зрения. Подросток мысленно или вслух называет пять вещей в его непосредственном окружении. Важно сосредоточиться на деталях;
- 4 звука, которые слышны. Подросток слушает окружающие звуки, не анализируя их;
- 3 тактильных ощущения. Подросток обращает внимание на физические ощущения;
- 2 запаха. Подросток замечает любые запахи вокруг себя;
- 1 вкус. Подросток может заметить остаток вкуса чего-либо, или сознательно положить что-то небольшое, например, мята или лимон, в рот.

Данная техника пробуждает сознание, максимально отвлекает внимание от внутренних негативных эмоций и переориентирует его на физическую реальность. Практический совет: практиковать технику «5-4-3-2-1» следует в моменты спокойствия, чтобы развить навык, прежде чем использовать её в момент высокой эмоциональной активации, когда сложнее сосредоточиться.

Ведение «Дневника эмоций и триггеров» для развития самосознания и выявления паттернов. Ведение такого дневника можно осуществлять несколькими способами: письменно в блокноте, в специальных приложениях для отслеживания настроения, или даже в заметках на телефоне, если написание коротких заметок более привлекательно для подростка. Ключ – в регулярности и честности записей. Формат дневника включает в себя ежедневные краткие записи в любое время, отвечающие на два основных вопроса: «Что я сейчас чувствую?», описывая свое эмоциональное состояние, стараясь быть как можно более конкретным, и «Что вызвало это чувство?», размышляя о событиях или мыслях, которые предшествовали этому эмоциональному состоянию. Со временем подросток может обнаружить паттерны: например, «Я почти всегда чувствую желание использовать

социальные сети, когда я чувствую одиночество или когда чувствую себя неуверенно» или «Я использую интернет как отвлечение, когда я чувствую тревогу о будущем».

Выявление этих паттернов – это первый шаг к изменению. Зная свои триггеры, подросток может предварительно спланировать альтернативные действия. Например, если он замечает, что одиночество является основным триггером, он может запланировать связаться с другом, заняться спортом или своим хобби в моменты, когда у него появляется это чувство.

Развитие реальной социальной активности и альтернативных источников удовлетворения также является ключевым способом профилактики. Рекомендуется активный и планомерный поиск и развитие реальных хобби, интересов и социальной активности:

- выбор и регулярное занятие хобби или спортом, которые приносят подлинное удовольствие и чувство компетентности. Это может быть командный спорт, где развиваются социальные навыки и чувство принадлежности, творчество, научные интересы или физические навыки;
- участие в групповых видах деятельности, где подросток может получить социальное признание и чувство принадлежности: спортивные команды, школьные клубы, волонтерская деятельность, творческие кружки, молодежные организации;
- развитие глубоких дружеских отношений в реальной жизни через регулярное проведение времени вместе, участие в совместных деятельности и глубокие разговоры. Качество социального взаимодействия в реальном мире обычно превосходит качество виртуального общения в вопросе удовлетворения социальных потребностей, несмотря на большую легкость и доступность последнего.

Выводы по второй главе

По итогам второй главы можно сделать следующие выводы.

Эмпирическая часть исследования была реализована на базе МБОУ «Гимназия №9» г. Тольятти. Выборку исследования составили 47 респондентов в возрасте 13-15 лет. Диагностический инструментарий включал комплекс валидизированных методик.

Результаты констатирующего этапа эмпирического исследования подтвердили актуальность изучаемой проблемы. Согласно данным, полученным посредством методики по выявлению уровня интернет-зависимости, у 66% респондентов диагностирован средний уровень зависимости, а у 8% высокий. Таким образом, 74% совокупной выборки находятся в зоне риска или демонстрируют явные признаки аддиктивного поведения. Применение шкалы интернет-зависимого поведения Чена продемонстрировало сходную дистрибуцию: 52% подростков находятся на доаддиктивном этапе, 14% демонстрируют наличие интернет-зависимого поведения.

Анализ уровней осознанности показал, что большинство подростков демонстрируют недостаточно высокие показатели развития этого качества. Показали среднее значение. Лишь 25% участников (12 человек) достигли высокого уровня осознанности.

Пятифакторный опросник осознанности подтвердил общую тенденцию: подавляющее большинство участников продемонстрировало среднее или ниже среднего развитие отдельных компонентов осознанности (наблюдения, описания, осознанных действий, безоценочности и нереагирования). Средние баллы по подшкалам варьировались в диапазоне, указывающем на недостаточную сформированность ключевых навыков саморегуляции, необходимых для противостояния аддиктивному поведению. Исходя из этого,

полученные результаты свидетельствуют о том, что в исследуемой выборке преобладают подростки с недостаточно развитыми навыками осознанности.

На следующем этапе, с целью верификации гипотезы, подростки были разделены на три группы по уровню интернет-зависимости, после чего был проведён сравнительный статистический анализ уровня осознанности, выявивший значимые различия между группами. Центральным результатом исследования стало эмпирическое подтверждение выдвинутой гипотезы.

Далее был осуществлен корреляционный анализ, с использованием непараметрического коэффициента корреляции Спирмена, между показателями зависимости и показателями осознанности.

По его результатам уровень выраженности компульсивных симптомов, симптомов отмены и проблем с контролем времени были ниже у подростков с более высоким общим показателем осознанности и развитыми навыками безоценочности и нереагирования.

Также, подростки с доминирующей способностью к осознанным действиям и наблюдению меньше подвержены компульсивному поведению в сети и трудностям с управлением временем.

Склонность к интернет-зависимости, проявляющаяся в виде симптомов отмены и толерантности, чаще встречается у подростков с низким уровнем осознанности действий и безоценочного отношения к своему внутреннему опыту. Следовательно, в рамках проведенного исследования было выявлено, что осознанность выступает важным личностным ресурсом и реальным защитным фактором, снижающим уязвимость подростков к развитию интернет-зависимости.

Таким образом, на основании полученных выводов были разработаны практические рекомендации для психолого-педагогических служб образовательных учреждений, родителей и самих подростков.

Заключение

В ходе настоящего исследования мы рассмотрели проблему интернет-зависимости и её взаимосвязь с такой личностной характеристикой как осознанность. Понятие интернет-зависимости используется в различных областях знаний и науках, ему даются различные определения, соответствующие широкому или узкому пониманию; анализируются причины его возникновения, механизмы развития и особенности проявления, а также последствия. Исследования проблемы интернет-зависимости в психологической науке базируются на положениях теории интернет-зависимости К. Янг и М. Гриффитс. Особый вклад в развитие данной области знаний был внесен А.Ю. Егоровым, В.Л. Малыгиным, Т.Б. Венцовой, Д.Д. Шиткиным, И. Голдбергом и другие.

Научно-технические инновации, непрерывно внедряемые в процесс обучения и жизни подростка в целом, являются положительными тенденциями. Однако при чрезмерном и неконтролируемом использовании интернета происходит формирование дезадаптивного поведения у подростков, что приводит к развитию интернет-зависимости, наряду с теми особенностями подросткового периода, которые уже заведомо являются риск-факторами. В связи с этим нами была поднята проблема взаимосвязи осознанности как личностного ресурса с уровнем интернет-зависимости подростков, их способностью контролировать своё поведение в сети и уровнем психологического благополучия.

В результате реализации эмпирической части исследования взаимосвязи интернет-зависимости и осознанности у подростков были получены следующие результаты.

Преобладающее большинство подростков демонстрируют наличие риска развития интернет-зависимости или проблемное использование интернета. Подростки отмечают высокий уровень проблем, связанных с чрезмерным использованием интернета, особенно в сферах управления

временем и контроля поведения. При этом у большинства исследуемых подростков наблюдается среднее по выраженности компульсивное стремление к использованию интернета и умеренные симптомы отмены при ограничении доступа в сеть. Наиболее выраженной проблемой является неспособность эффективно распределять время, проводимое в интернете, что приводит к нарушениям учебной деятельности и социальных отношений.

Уровень осознанности у подростков, принимавших участие в исследовании, выражено варьируется. Значительная часть респондентов демонстрирует средний уровень осознанности, некоторая имеет высокий уровень, и меньшая часть характеризуется низким уровнем осознанности. Это указывает на наличие значительного потенциала для развития навыков осознанности у большинства подростков. При этом наиболее развитым является навык описания, а наименее развитыми являются способности к безоценочному восприятию и нереагированию на автоматические импульсы.

В ходе работы была проведена статистическая обработка данных для выявления различий в уровне осознанности между подростками с разной степенью выраженности интернет-зависимости. Использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни, позволивший определить, что уровень осознанности статистически значимо различается между группами с низким, средним и высоким уровнем интернет-зависимости. Результаты попарного сравнения показали, что подростки с большей выраженностью интернет-зависимости демонстрируют более низкую осознанность по сравнению со сверстниками из групп с меньшим риском аддикции. Таким образом, полученные результаты подтвердили наличие тенденции к снижению осознанности по мере увеличения интернет-зависимости. Проведённый анализ позволил обосновать связь между этими двумя показателями в подростковой выборке. Гипотеза была подтверждена.

Корреляционный анализ установил наличие статистически значимых отрицательных связей между уровнем осознанности и интернет-зависимостью. Наиболее сильная связь выявлена между показателями

методики «Опросник внимательности и осознанности» и общим показателем интернет-зависимости.

Анализ отдельных компонентов осознанности показал, что все аспекты осознанности (наблюдение, описание, осознанность действий, безоценочность и нереагирование) обнаруживают значимые обратные связи с компонентами интернет-зависимости. Наиболее ярко проявляется связь осознанности с контролем над управлением временем, что подчеркивает критическую роль осознанности в развитии навыков саморегуляции поведения в цифровой среде.

На основании проведенного эмпирического исследования были разработаны практические рекомендации по развитию осознанности как способу профилактики интернет-зависимости подростков. Рекомендации направлены на развитие навыков внимательности и осознания настоящего момента; формирование безоценочного отношения к своим мыслям и эмоциям; развитие навыков эмоциональной регуляции и конструктивного совладания со стрессом; повышение осознанности в повседневной деятельности; укрепление межличностных отношений и социальной адаптации; повышение самосознания и формирование здоровой самооценки; снижение импульсивности и развитие способности к осознанному выбору поведения. Предложенные рекомендации могут быть внедрены в образовательные программы, использованы родителями в домашних условиях и применены подростками самостоятельно для профилактики развития интернет-зависимости и повышения качества жизни.

Список используемой литературы

1. Айвазова, А. Е. Психологические аспекты зависимости / А. Е. Айвазова. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 120 с.
2. Бергис, Т. А. Взаимосвязь интернет-зависимого поведения и особенностей межличностного общения личности раннего юношеского возраста / Т. А. Бергис, Л. Р. Азизова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 1. С. 46–49.
3. Бикметов, И. А. Восприятие реального мира и интернет-пространства у подростков с выраженной интернет-зависимостью / И. А. Бикметов, Е. К. Веселова // Человек. Социум. Общество. 2022. № 10. С. 38–42.
4. Венцова, Т. Б. Индивидуально-личностные характеристики интернет-пользователей раннего юношеского возраста со склонностью к интернет-зависимости / Т. Б. Венцова, Д. Д. Шиткин // Ярославский психологический вестник. 2020. № 2 (47). С. 14–16.
5. Выготский, Л. С. Вопросы детской (возрастной) психологии : собрание сочинений : в 6 т. Т. 4 / Л. С. Выготский. Москва : Просвещение, 2004. 385 с.
6. Голубев, А. М. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности / А. М. Голубев, Е. А. Дорошева // Сибирский психологический журнал. 2018. № 69. С. 46–68.
7. Голубев, А. М. Природа полноты сознания. Адаптация опросника внимательности и осознанности MAAS / А. М. Голубев // Вестник НГУ. Серия: Психология. 2012. Т. 6, вып. 2.
8. Гоулман, Д. Изменённые черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело / Д. Гоулман, Р. Дэвидсон ; перевод с английского Ю. Гиматовой. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. 336 с.
9. Гриффитс, М. Интернет-зависимость: факт или выдумка? / М. Гриффитс // Психолог. 1999. № 5. С. 246–250.

10. Дьяков, Д. Г. Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy / Д. Г. Дьяков, А. И. Слонова // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27, № 1. С. 30–47.

11. Егоров, А. Ю. Клинико-психопатологические особенности лиц с интернет-зависимостью: опыт пилотного исследования / А. Ю. Егоров, Н. А. Андреева, Д. В. Асадуллин [и другие] // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2020. Т. 120, № 3. С. 13–18.

12. Егоров, А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции / А. Ю. Егоров // Аддиктология. 2007. № 1. С. 65–77.

13. Егоров, А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров, Н. Кузнецова, Е. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2015. № 2. С. 20–27.

14. Епифанов, М. Ю. Интернет в нашей жизни. Интернет-зависимость / М. Ю. Епифанов // Конкурентоспособность территорий : материалы XX Всероссийского экономического форума молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 20-22 апреля 2017 г. В 8-ми частях. Ч. 7. Екатеринбург : Издательство УрГЭУ, 2017. С. 109–112.

15. Захарченко, И. Л. [Заглавие тезисов или доклада] / И. Л. Захарченко // Неделя науки 2023 : сборник тезисов, Ростов-на-Дону – Таганрог, апрель 2023 г. Ростов-на-Дону ; Таганрог : ЮФУ, 2023. С. 263–266.

16. Кабат-Зинн, Дж. Куда бы ты ни шёл – ты уже там: медитация полноты осознания в повседневной жизни / Дж. Кабат-Зинн ; перевод с английского М. Белобородовой. Москва : Независимая фирма «Класс»; Издательство Трансперсонального института, 2001. 208 с. (Библиотека психологии и психотерапии ; вып. 70).

17. Кондрашенко, В. Т. Девиантное поведение у подростков: социально-психологические и психиатрические аспекты / В. Т. Кондрашенко. Минск : Беларусь, 2018. 207 с.

18. Копейкин, А. А. Осознанность и ее влияние на регуляцию эмоций и психологическое благополучие / А. А. Копейкин, Е. В. Беловол // Вестник Московской международной академии. 2024. № 1. С. 95–104.

19. Левит, Л. З. Осознанность и самоосознанность: рациональное применение / Л. З. Левит // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2019. № 1. С. 68–73.

20. Малыгин, В. Л. Интернет-зависимое поведение: критерии и методы диагностики / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева, Н. С. Хомерики [и другие]. Москва : МГМСУ, 2011. 32 с.

21. Малыгин, В. Л. Формирование компьютерной зависимости / В. Л. Малыгин. Москва : МГМСУ, 2011. 32 с.

22. Малыгин, В. Л., Хомерики, Н. С., Меркурьева, Ю. А., Искандирова, А. С., Пахтусова, Е. Е. Био-психо-социальная модель интернет-зависимого поведения у подростков. Факторы риска формирования и принципы терапии // Неврологический вестник. 2017. Т. XLIX. № 1. С. 88–90.

23. Матвеева, Е. Ю. Анализ копинг-стратегий и роль практики осознанности в становлении психологического равновесия / Е. Ю. Матвеева // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2021. № 3. (дата обращения: 11.05.2025).

24. Меркурьева, Ю. А. Нейропсихологическая диагностика интернет-зависимости у подростков / Ю. А. Меркурьева, В. Л. Малыгин, А. С. Искандирова // Психиатрия. 2013. № 4 (60). С. 56.

25. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. Москва : Азбуковник, 1999. 736 с.

26. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения / Юмартова, Н. М.; Гришина, Н. В. // Психологический журнал. 2016. Т. 37, № 4. С. 105–115.

27. Паддикомб, Э. Медитация и осознанность: 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок / Э. Паддикомб ; перевод с английского Е. Милицкой. Москва : Альпина нон-фикшн, 2014. 330 с.

28. Перлз, Ф. С. Опыты психологии самопознания: практикум по гештальт-терапии / Ф. С. Перлз, Р. Ф. Хефферлин, П. Гудман ; перевод с английского М. Папуше Гиль-Эсте. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 1993. 240 с.

29. Полянцева, В. В. Проблема интернет-зависимости подростков / В. В. Полянцева // Российская наука: актуальные исследования и разработки : сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции, Самара, 20-21 мая 2022 г. В 2 частях. Ч. 1. Самара : СамНЦ РАН, 2022. С. 211–215.

30. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 713 с.

31. Руководство по аддиктологии / под редакцией В. Д. Менделевича. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 768 с.

32. Рыбалтович, Д. Г. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? / Д. Г. Рыбалтович, В. В. Зайцев // Вестник психотерапии. 2017. № 40 (45). С. 23–34.

33. Сангилбаева, А. О. Развитие личности человека как способ предотвращения интернет-зависимости / А. О. Сангилбаева, Л. О. Сарсенбаева

34. Саченко, Л. А. Психология : учебное пособие / Л. А. Саченко. Минск : РИПО, 2022. 343 с.

35. Севрюкова, Ю. И. Формирование ценностных ориентаций как фактор профилактики у подростков зависимости от интернета / Ю. И. Севрюкова // Проблема личности в общей, социальной и клинической психологии : сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Чита, 25-26 мая 2017 г. Чита : ЗабГУ, 2017. С. 384–388.

36. Смирнова, О. Б. Исследования «Я-концепции» и самоотношения в психологии : учебное пособие / О. Б. Смирнова. Тула : Издательство ТулГУ, 2007. 150 с.

37. Спиркина, Т. С. Особенности эмоционально-личностной сферы пользователей сети Интернет, склонных к интернет-зависимости / Т. С. Спиркина // Медицинская психология в России. 2011. № 6 (11).

38. Терещенко, С. Ю., Смольникова, М. В. Нейробиологические факторы риска формирования интернет-зависимости у подростков: актуальные гипотезы и ближайшие перспективы // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11, № 1. С. 55–71.

39. Тран, Э. Книга любви к себе: терапевтическая стратегия поддержки и принятия себя / Э. Тран ; перевод Ксении Артамоновой. Москва : Альпина Паблишер, 2024. 256 с.

40. Умняшкин, В. Г. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением / В. Г. Умняшкин, Е. А. Дорошева // Актуальные вопросы психиатрии, наркологии и клинической психологии : материалы IV Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15-16 ноября 2023 г. Чебоксары : Чувашский госуниверситет, 2023. С. 418–427.

41. Формы и методы профилактики детской агрессии : научно-методические рекомендации / под редакцией Н. М. Платоновой. Санкт-Петербург : ООО Стринг, 2013. 213 с.

42. Холина, О. А. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением / О. А. Холина, Е. В. Казанцева, Е. Г. Петрова // Психология и психотехника. 2019. № 3. С. 15–28. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=30532 (дата обращения: 11.05.2025).

43. Шаталина, М. А. Анализ факторов, влияющих на формирование интернет-аддикции / М. А. Шаталина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. № 1. С. 188–192.

44. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. Москва : Академический Проект ; Трикста, 2017. 336 с.

45. Янг, К. С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24–29.

46. Apaolaza, V. Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: the mediating roles of self-esteem and social anxiety / V. Apaolaza, P. Hartmann, C. D'Souza, A. Gilsanz // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2019. Vol. 22, No. 6. P. 388–396.

47. Baas, M. Specific mindfulness skills differentially predict creative performance / M. Baas, B. Nevicka, F. S. Ten Velden // *Personality & Social Psychology Bulletin*. 2014. Vol. 40, No. 9. P. 1092–1106.

48. Baer, R. A. Self-focused attention and mechanisms of change in mindfulness-based treatment / R. A. Baer // *Cognitive Behaviour Therapy*. 2009. Vol. 38, sup1. P. 15–38.

49. Benge, J. F. A meta-analysis of technology use and cognitive aging / J. F. Benge, M. K. Scullin // *Nature Human Behaviour*. 2025. URL: <https://www.nature.com/articles/s41562-025-02159-9> (date of access: 12.05.2025).

50. Bishop, S. Mindfulness: A proposed operational definition / S. Bishop, M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N. Anderson, J. Carmody, et al. // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. Vol. 11. P. 230–241.

51. Burnett, R. Mindfulness in Schools: Learning Lessons from the Adults, Secular and Buddhist / R. Burnett // *Buddhist Studies Review*. 2011. Vol. 28, No. 1. P. 79–102.

52. Chung, S. Personal factors, Internet characteristics, and environmental factors contributing to adolescent internet addiction: a public health perspective / S. Chung, J. Lee, H. K. Lee // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16, No. 23. P. 4635–4642.

53. Schoeberlein, D. Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything / D. Schoeberlein, S. Sheth. Boston : Wisdom Publications, 2009. 203 p.

54. Siegel, D. J. Internal Education and the Roots of Resilience: Relationships and Reflection as the New R's of Education / D. J. Siegel, M. W. Siegel, S. C. Parker

// Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice / editors K. A. Schonert-Reichl, R. W. Roeser. New York : Springer, 2016. P. 47–63.

55. Sitdikova, S. M. Twenty years of Internet addiction ... Quo Vadis? / S. M. Sitdikova, I. M. Kumar // Indian Journal of Psychiatry. 2016. Vol. 58, № 1. P. 1–3.