

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИКО-СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.И. ЕВДОКИМОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

На правах рукописи

Меркурьева Юлия Александровна

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ
РАССТРОЙСТВ ПРИВЫЧЕК И ВЛЕЧЕНИЙ В ФОРМЕ ИНТЕРНЕТ-
ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

19.00.04 – Медицинская психология (медицинские науки)

ДИССЕРТАЦИЯ
на соискание ученой степени
кандидата медицинских наук

Научный руководитель:
доктор медицинских наук, профессор
Малыгин Владимир Леонидович

Москва - 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАССТРОЙСТВА ПРИВЫЧЕК И ВЛЕЧЕНИЙ В ФОРМЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И ЕГО КОРРЕКЦИИ У ПОДРОСТКОВ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ).....	15
1.1. Критерии диагностики интернет-зависимости	15
1.2. Этиология. Биопсихосоциальная модель формирования интернет-зависимости	20
1.2.1. Ведущие факторы формирования интернет-зависимости.....	20
1.2.1.1. Биологические факторы формирования интернет-зависимости	21
1.2.1.2. Психологические факторы риска формирования интернет-зависимости	25
1.2.1.3. Социальные факторы формирования интернет-зависимости.....	31
1.2.2. Особенности формирования и течения интернет-зависимости в подростковом возрасте	37
1.3. Подходы к коррекции интернет-зависимости и их эффективность	40
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, ОБЪЕМ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ....	46
2.1. Характеристика выборки и условий проведения исследования	46
2.2. Материалы и методы исследования	52
ГЛАВА 3. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ РАССТРОЙСТВА ПРИВЫЧЕК И ВЛЕЧЕНИЙ В ФОРМЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ.....	58
3.1. Результаты исследования индивидуально-психологических особенностей подростков с интернет-зависимостью	58
3.1.1. Нейропсихологические особенности подростков с интернет-зависимостью.....	60
3.1.2. Особенности телесности и эмоциональный интеллект подростков с интернет-зависимостью.....	67
3.1.3. Характерологические особенности подростков с интернет-зависимостью	76
3.1.4. Особенности социальной адаптации и психопатологическая симптоматика у подростков с интернет-зависимостью.....	78
3.2. Кластерный анализ результатов исследования подростков с интернет-зависимостью.....	84

3.3. Дифференцированный подход к психологической коррекции интернет-зависимости у подростков.....	92
3.3.1. Сравнительная эффективность программ психологической коррекции интернет-зависимости у подростков.....	95
3.4. Контрольно-оценочный этап	100
3.4.1. Анализ результатов проведения первой программы психологической коррекции интернет-зависимости	101
3.4.2. Анализ результатов проведения второй программы психологической коррекции интернет-зависимости	102
3.4.3. Анализ результатов проведения психообразовательной программы.	102
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	105
ВЫВОДЫ.....	109
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	113
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	114

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования

Согласно данным интернет-статистики на 2021 год количество пользователей всемирной сети неуклонно растет, так в Северной Америке количество активных пользователей достигает 93,9%, в Европе 88, 2%, в Азии 63,8%. При этом прирост пользователей за последний год в Азии составляет 2,31%, в Европе 601,3%, в Северной Америке 93,9% (Internet World Stats (<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>, 2021)). Несмотря на изменения уклада жизни мирового населения, связанные с пандемией COVID-19, столь выраженный рост обусловлен не только преобладанием дистанционного формата взаимодействий. В целом за последние 5 лет количество пользователей сетей в мире возросло на 5,547 %. Таким образом, высокая вовлеченность населения планеты в различную сетевую деятельность имеет под собой различные основания, среди которых: профессиональные и образовательные мотивы, коммуникационные, развлекательные, онлайн шоппинг, онлайн игры и др. Несмотря на очевидную пользу ресурсов интернет, достаточная часть времени, проводимого в сети, расходуется неэффективно. По данным опросов ВЦИОМ активными пользователями социальных сетей являются 90% подростков в возрасте 13- 18 лет и 53% взрослых (Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), в 2017-2018 годах признаки интернет-зависимости среди подростков отметили 83% респондентов. Статистические данные свидетельствуют скорее о доступности интернет-ресурсов и закономерной озабоченности злоупотреблением ими молодых людей, чем о распространенности интернет-зависимости как расстройства влечений. Тем не менее, именно в подростковом возрасте наблюдается пик использования интернета, который плавно снижается к возрасту 25–30 лет. Согласно данным достоверных научных исследований, основанных на стандартизированных психометрических методах и

репрезентативных выборках (объем выборки от 3000 до 89000), распространенность симптомов интернет-зависимости среди подростков и молодых людей колеблется от 3,7% до 10,0% (Kuss D.J. et al., 2013; Cheng C. et al., 2014; Griffiths M.D., 2013; Pan Y.C., Chiu Y.C. 2020). В российских исследованиях распространенность расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости оценивается от 4,25% до 22,6%. (Кардашьян Р.А., 2018; Кибитов А.О., Трусова А.В., 2019; Егоров А.Ю., 2020). По данным В. Л. Малыгина, Н.С. Хомерики распространенность интернет-зависимости среди московских школьников на период 2013–2014 г. составляла 4,25 %, наличие интернет-зависимости оценивалось с помощью теста Чен, адаптированного и валидизированного авторами (Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., 2015). Следует отметить, что подростки в целом относятся к группе риска развития расстройств влечений и зависимостей, формирование интернет-зависимости у них сопровождается обострением течения возрастного кризиса, а последствия проявляются в виде значительной социальной дезадаптации: снижением мотивации к учебе, затруднениями в приобретении профессии, реализации трудовой деятельности, неудачами в межличностных отношениях, неспособностью к созданию партнерских и семейных отношений. Выраженная степень влияния расстройства влечений в форме интернет-зависимости на социальную адаптацию и дисгармоничное формирование личности в подростковом возрасте позволяют говорить о высокой значимости данного расстройства для социума. При этом задачи терапии и профилактики данного расстройства потребуют серьезных организационных и финансовых затрат, сопоставимых с затратами на лечение таких расстройств как депрессия, шизофрения и др. Актуальность проблемы интернет-зависимости подчеркивает включение ее (в виде зависимости от игр онлайн) в Международную классификацию болезней 11 пересмотра (МКБ 11), что определяет нозологическую принадлежность интернет-аддикций, как болезненного расстройства, хотя и ставит перед исследователями дополнительные вопросы о критериях диагностики, отнесении к группе расстройств и определенной рубрике, этиологии, подходах к терапии и др.

Степень разработанности проблемы

На сегодняшний день одной из наиболее важных научных проблем, связанных с исследованием расстройств привычек и влечений в форме интернет-зависимости, является выявление механизмов формирования интернет-зависимости, что определило бы принципиальные подходы к ее профилактике, терапии и психокоррекции. Существующие в настоящее время отдельные теории: социокультуральные (Shek D.T., 2012), психоаналитические (Kwon J.H., 2014), теория расстройства привычек и влечений, проявляющегося нарушением контроля (Shapira N.A. et al., 2000) и другие, недостаточно полно объясняют сложные патогенетические механизмы формирования интернет-аддикции. Более системной является биопсихосоциальная модель формирования интернет-зависимости (Малыгин В. Л. с соавт., 2015; Солдаткин В.А., Мавани Д.Ч, 2018; Kelly R.V., 2004; Rehbein F. et al., 2010; Kuss D.J., Griffiths M.D., 2012; Mazurek M.O., Engelhardt C.R., 2013; Wittek C. T. et al. 2016). Со стороны биологического фактора ряд исследователей выделяют устойчивую связь сформированности интернет-зависимости и наличия СДВГ в анамнезе (Yoo H.J., 2004; Diamond A., 2005). Некоторые нейровизуализационные исследования указывают на снижение объема базальных ядер, в частности полосатого тела, генетическая предрасположенность выражена полиморфизмом в генах, кодирующих дофаминовые D2-рецепторы (Hou H. et al., 2012), чаще встречаются микроструктурные аномалии мозга (Yuan K. et al. 2011; Lin F. et al., 2012), отмечается также снижение внутримозговых функциональных связей корково-подкорковой области (Hong S.B. et al. 2013). Со стороны психологического фактора исследователи отмечают характерные особенности личностных свойств аддиктов: диффузность или неадекватность самооценки, недостаточная стрессоустойчивость, эмоциональная лабильность, возбудимость, импульсивность или наоборот астеничность, эгоцентризм, социальная тревожность (Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., 2015; Caplan S., 2002; De Berardis D. et al. 2009; Stieger S., Burger C., 2010; Kuss D.J., Griffiths M.D., 2011; Lee H.W., 2012; Li M., Ren Y. et al., 2017). Картина психических предикторов формирования интернет-зависимости весьма не структурирована, на данный

момент мы имеем разрозненные научные данные о различных уровнях личности: характера, особенностей эмоциональной сферы, когнитивных стратегий, ценностно-смысловой сферы. Однако, в большинстве исследований констатируется лишь связь между феноменом интернет-зависимости и различными особенностями личности аддиктов, отсутствует понимание причинно-следственных связей и связей между биологическим, психологическим и социальным факторами формирования расстройства. Лишь в единичных исследованиях отмечается значение телесности, эмоционального интеллекта, нейропсихологических особенностей как предикторов формирования интернет-аддикции, в то время как именно они могли бы стать смысловым связующим звеном для целостного понимания механизмов формирования зависимости от сети интернет. Со стороны социального фактора выявляется следующее: в семьях аддиктов распространен дисгармоничный стиль воспитания, присутствует эмоциональное отвержение со стороны родителей и нарушение семейной иерархии (Малыгин В. Л., 2015; Lam L.T. et al., 2009; Li W. et al., 2016). В работе А. Торрес-Родригес, М. Гриффитса с соавторами выделены следующие значимые предикторы формирования интернет-аддикции: биологические (наследственная отягощенность, нарушения нейромедиаторного обмена, психиатрическая коморбидность с депрессией, тревогой, синдромом дефицита внимания и гиперактивности); психологические (эмоциональная неустойчивость, личностная незрелость, боязливость и диффузность самооценки, недостаточность стрессоустойчивости, несформированность социальных навыков); социальные (попустительский или дисгармоничный стиль воспитания, наличие насилия или хронических конфликтов в семье, буллинг). Таким образом, формирование расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости имеет многофакторный генез, однако большинство предлагаемых программ по психологической коррекции интернет-зависимости у взрослых и подростков не учитывает их в полной мере и опираются лишь на когнитивно-поведенческую терапию (Torres-Rodríguez A., Griffiths M.D., Carbonell X., 2018). Однако, как отмечается в мета обзоре М. Гриффитса (Griffiths M.D., 2018) эффективность

когнитивно-поведенческого подхода в терапии интернет-зависимости частично доказана лишь на выборке с применением психофармакотерапии. Кроме этого, когнитивно-поведенческий подход не оказывает воздействия на другие важные факторы, участвующие в психологических механизмах формирования и развития зависимости: мотивационные, нейропсихологические, патохарактерологические, что затрудняет определение мишеней терапии данного расстройства и обеспечение удержания пациентов в психотерапевтических программах. Все вышесказанное определяет необходимость разработки дифференцированной программы психологической коррекции расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости у подростков.

Таким образом, можно говорить о недостаточной изученности проблемы этиологии и патогенеза интернет-зависимости, большее количество исследований направлено на выявление конкретных личностных характеристик подростков с наличием данного расстройства. Кроме того, большая часть исследований, посвященных разработке терапевтических подходов, опирается на опыт работы со взрослыми пациентами и не включает дифференцированный отбор в терапевтические группы. Ввиду нечеткости критериев диагностики расстройства, недостаточно разработана проблема выявления мишеней психотерапии и психологической коррекции интернет-зависимости. В большинстве случаев программы коррекции, разработанные для интернет-зависимых опираются на коррекцию единичных характерологических или личностных особенностей, либо коррекцию неэффективного поведения в сети. Определение цели нашей работы было обусловлено необходимостью разработки подхода психологической коррекции интернет-зависимости, учитывающего психологические механизмы формирования данного расстройства у различных подгрупп аддиктов.

Цель исследования: изучить личностно-психологические особенности подростков, способствующие формированию интернет-зависимости и разработать дифференцированную модель психологической коррекции расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости у подростков.

Объектом исследования в данной работе является расстройство привычек и влечений в форме интернет-зависимости у подростков, тогда как **предметом** сравнительная эффективность программы дифференцированной коррекции интернет-зависимости у подростков с различными вариантами механизмов формирования зависимости.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) Изучить распространенность и выраженность симптомов интернет-зависимости у подростков
- 2) Исследовать симптомы психических нарушений, сопровождающих интернет – зависимость у подростков
- 3) Исследовать особенности личностных свойств, характерологических черт и специфических нейропсихологических нарушений подростков с интернет-зависимостью
- 4) Исследовать особенности социально-психологической адаптации подростков с интернет-зависимостью
- 5) Выявить и описать различные варианты психологических механизмов формирования интернет-зависимости у подростков
- 6) Определить ведущие личностно-характерологические и нейропсихологические факторы риска формирования интернет-зависимости у подростков
- 7) На основе полученных данных разработать дифференцированную программу психологической коррекции интернет-зависимости у подростков
- 8) Провести оценку эффективности разработанной программы коррекции интернет-зависимости у подростков

Гипотезы исследования:

1. Совокупность личностно-психологических и нейропсихологических особенностей детерминирует различные механизмы формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте.
2. Применение дифференцированного подхода к психологической коррекции интернет-зависимости является эффективным для подростков с

различными механизмами формирования расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости.

Научная новизна

Впервые были выявлены и описаны психологические варианты формирования интернет-зависимости у подростков. Определены группы переменных, обладающих прогностической ценностью в отношении риска формирования интернет-зависимости. Выделены нейропсихологические и характерологические предикторы, определяющие различные психологические механизмы возникновения интернет-зависимости в подростковом возрасте. Определены цели-мишени психологической коррекции интернет-аддикции у подростков, основанные на ведущих факторах, участвующих в формировании различных вариантов аддиктивного цикла. Впервые разработана дифференцированная программа психологической коррекции интернет-зависимости у подростков, основанная на ведущих нейропсихологических факторах, участвующих в формировании интернет-зависимости, проведена оценка ее эффективности.

Теоретическая значимость

Данные о роли различных индивидуально-психологических особенностей в формировании интернет-зависимости, а также протективных факторов у условно здоровых лиц, вносят вклад в решение проблемы понимания интернет-зависимости как феномена, механизмов ее формирования и нозологической принадлежности расстройства. Определение роли индивидуально-психологических характеристик в формировании различных форм интернет-зависимости определяет методологию психологических исследований подростков с интернет-зависимостью при решении задач по оказанию дальнейшей психотерапевтической, психокоррекционной помощи подросткам.

Практическая значимость

Результаты, полученные о механизмах формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте, в большей степени зависящих от совокупности индивидуально-психологических характеристик, а не от специфики поведения в

сети интернет, позволяют выделять более точные и эффективные мишени психотерапии и психологической коррекции у данного контингента. Большую практическую значимость для совершенствования ранней диагностики предрасположенности к интернет-зависимости, разработке мер профилактики и терапии данного расстройства имеет выделение наиболее значимых для формирования зависимости индивидуально-психологических характеристик.

Научные положения, выносимые на защиту:

- Возникновение интернет-аддикции у подростков носит многофакторный характер. Важными звеньями психологического механизма формирования интернет-зависимости являются нейропсихологические нарушения, неразвитость эмоционального интеллекта, выраженность акцентуированных черт характера, высокий индекс симптоматического дистресса и межличностной чувствительности, низкий уровень социальной адаптации.
- Имеются различные психологические механизмы формирования интернет-зависимости у подростков: подростки с нейропсихологическими нарушениями используют ресурсы интернет для внешнего обеспечения активации, коррекции внимания и регуляции деятельности. Подростки с преобладанием акцентуированных черт характера используют интернет-среду для реализации своей гедонистической направленности.
- Различия психологических механизмов формирования интернет-зависимости у подростков предполагают дифференцированность подходов к психокоррекции интернет-аддикции, где целями-мишенями психокоррекции являются ведущие факторы, участвующие в формировании различных вариантов аддиктивного цикла.

Достоверность результатов обследования и личный вклад автора

Использование базовых психологических и психотерапевтических теории при разработке эксперимента и интерпретации результатов, включение в исследование надежных и валидных психодиагностических методов, достаточный объем выборки и применение современных статистических методов обработки данных, обеспечили достоверность результатов диссертационного исследования.

Практическая часть исследования включает результаты клинической беседы и психологического тестирования 1108 подростков, учащихся старших классов школ и студентов колледжей г. Москвы.

Результаты исследования, представленные в диссертационной работе, получены с личным участием автора на выборке подростков с расстройством привычек и влечений, а также условно-здоровых подростков. Дизайн исследования, подбор психодиагностических методов, статистический и качественный анализ полученных данных, подготовка текста диссертации и публикаций выполнены лично диссертантом, что позволило сделать оригинальные выводы.

Личный вклад автора

Автор лично сформировал рабочие гипотезы, заключающиеся в том, что совокупность личностно-психологических и нейропсихологических особенностей детерминирует различные механизмы формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте, а также применение дифференцированного подхода к психологической коррекции интернет-зависимости является эффективным для подростков с различными механизмами формирования расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости. Автор самостоятельно провел анализ клинических, психометрических данных и их динамики в процессе наблюдения; самостоятельно провел статистическую обработку результатов исследования, написал статьи, диссертацию и автореферат.

Автор лично участвовал в разработке дизайна и осуществлении программы исследования, разработке комплекса методов психологической коррекции и психодиагностики в целях дифференциации ведущих факторов формирования интернет-зависимости у подростков, а также реализовал разработанную программу коррекции, участвовал также в разработке методического аппарата для оценки эффективности данного комплекса психокоррекционных мер. Автором самостоятельно проведено клинико-психологическое, психометрическое обследование и коррекция расстройства влечений в форме интернет-зависимости у подростков с применением нейропсихологической коррекции, групповой

психокоррекции, мотивационного консультирования, гештальт-терапии и других психотерапевтических методов.

Внедрение полученных результатов

Результаты диссертационного исследования использованы в образовательной деятельности при обучении специалистов в ФГБОУ ВО «Московский государственный медико-стоматологический университет имен А.И. Евдокимова», в практической деятельности в Центре психотерапии ООО «Медикас», а также в МНПЦ наркологии, клинический филиал №1.

Апробация работы

Результаты диссертационной работы были апробированы на всероссийских и международных конференциях: на научно-практической конференции с международным участием «Мир аддикций: химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства» (Санкт-Петербург, 2012); на международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов 2017» (Москва, 2017); на итоговой научной конференции общества Молодых учёных МГМСУ имени А.И. Евдокимова (Москва, 2019); 7th International conference on pathological gambling and behavioural addictions (Warsaw, Poland, 2019); на международном конгрессе «Современные технологии в диагностике и терапии психических и неврологических расстройств» «Мир аддикций – 2019» (Санкт-Петербург, 2019); на конференции «Медицинская (клиническая) психология: исторические традиции и современная практика» (Москва, 2020); на конференции «Молодых ученых МГМСУ» (Москва, 2020); на всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы психического здоровья молодого поколения в системе среднего и высшего профессионального образования» (Москва, 2020); The 8 th International conference on pathological gambling and other behavioural addictions which takes places (Warsaw, Poland, 2020); на X Российской научно-практической конференции «Психиатрия и наркология в XXI Веке», (Санкт-Петербург, 2020); на международной научно-практической конференции «Зейгарниковские чтения; диагностика и

психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований» (Москва, 2020); на II международной конференции по консультативной психологии и психотерапии «Консультативная психология: вызовы практики», посвященной памяти Федора Ефимовича Василюка (Москва, 2020); «World neurocare & psychiatry congress» (San Francisco USA, 2021).

Публикации

Основные положения и результаты диссертации в полной степени отражены в 8 научных работах, 7 из которых опубликованы в рецензируемых научных журналах, рекомендованных высшей аттестационной комиссией Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.

Объем и структура диссертации

Диссертация изложена на 133 страницах, состоит из введения, 3 глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы. Библиографический список содержит 199 источников, из которых 68 – на русском языке, 131 – на иностранном языке. В работе содержится 14 рисунков, 23 таблицы.

ГЛАВА 1. РАССТРОЙСТВО ПРИВЫЧЕК И ВЛЕЧЕНИЙ В ФОРМЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И ЕГО КОРРЕКЦИЯ У ПОДРОСТКОВ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

1.1. Критерии диагностики интернет-зависимости

Проблему интернет-зависимости невозможно назвать новой для научного сообщества ни с теоретической, ни с практической точки зрения. Первые исследования психопатологического синдрома, связанного с неэффективным использованием ресурсов сети интернет, начались еще в 1996 году и связаны с именем Кимберли Янг. На тот момент для диагностики расстройства К. Янг предлагала четыре критерия: навязчивое желание войти в сеть, предвкушение следующей онлайн сессии, большое количество времени, проводимое в сети, большое количество денег, которые человек тратит в сети (Young K.S., 1996.). Параллельно И. Голдберг предлагает рассматривать свехувлеченность интернетом через призму модели поведенческих аддикций, в частности гемблинга, он же впервые использует для обозначения данного феномена термин интернет-аддикция (Goldberg I., 1996). Впоследствии появляется еще один термин «технологические зависимости», его в 1998 году использует М. Гриффитс (Griffiths M.D., 1998). Он также предлагает опираться на критерии патологического гемблинга для диагностики технологических зависимостей. Уже в 2015 году А.Ю. Егоров резюмирует исследования нозологической принадлежности интернет-зависимости: «Согласно современным представлениям, интернет-аддикции могут быть отнесены к группе технологических аддикций- нехимических (поведенческих) зависимостей, реализуемых посредством современных технологий» (Егоров А.Ю., 2015). Однако, здесь мы сталкиваемся еще с одной диагностической сложностью, связанной с самой спецификой интернет-пространства - наличием большого количества различных видов онлайн

деятельности (от онлайн серфинга до онлайн игр), с одной стороны, и общих характеристик любой онлайн деятельности (опыт потока, анонимность, внешняя регуляция внимания), с другой. Таким образом, для формулировки критериев диагностики необходимо не только описать симптоматические критерии, но и четко понимать какие именно характеристики интернет-пространства мы принимаем как способствующие изменению состояния индивида.

В ходе обсуждения DSM-5 Американской психиатрической ассоциацией также встал вопрос о необходимости выделения интернет-зависимости в отдельную рубрику (American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 2013). Кроме того, также обсуждалась проблема диагностики непосредственно интернет-зависимости, либо зависимости от конкретной онлайн деятельности (гемблинг, шоппинг, онлайн игры, онлайн секс и др.) (Griffiths M.D., 2013). Эксперты предложили включить интернет-зависимость в отдельную секцию для дальнейшей разработки, предлагалось использовать терминологию: проблемное использование интернета или зависимость от онлайн игр (Petry N.M., O'Brien C.P., 2013). Расширение представлений об этиологии и патогенезе расстройства было связано прежде всего с исследованиями патологического онлайн гейминга (онлайн игр) (Griffiths M.D., Kuss D.J., 2012). В последующих исследованиях ведущим также оставался вопрос о возможности диагностики отдельных видов поведенческих аддикций, либо их объединения в общую группу ввиду единственно возможной реализации через сеть интернет (Király O. et al., 2014). М. Гриффитс предлагает использовать следующие критерии для диагностики интернет-зависимости:

1) приоритетность — особая деятельность обладает сверхценностью и превалирует в мыслях, чувствах и поведении;

2) модификация настроения — изменение эмоционального состояния в ходе погруженности в онлайн деятельность (состояние эйфории в игре, либо снижение напряжения и тревоги через использование социальных сетей, просмотра «Сториз» и др.);

3) толерантность — для достижения привычного эффекта требуется большее количество времени в сети, либо расширение репертуара (сочетание онлайн игры с общением внутри нее, либо в социальных сетях);

4) симптомы отмены — возникновение неприятных ощущений, психофизиологических реакций при потере или внезапном сокращении деятельности в сети;

5) конфликт — симптомы, связанные с негативным отношением близких к аддиктивному поведению, а также к внутриличностным конфликтам с ростом психического напряжения;

6) рецидив — возврат к неэффективному использованию ресурсов сети интернет даже после периода длительной ремиссии (Grüsser S. M., Griffiths M.D., 2006).

Вплоть до настоящего времени большая часть исследований в поле интернет-зависимости опирается в диагностике на тестовые самоотчетные методы, которые показывают себя достоверными при верификации специалистами психиатрами (Hur M.H., 2006; Festl R., Scharkow M., Quandt T., 2013; Petry N.M., 2013). Опросники, используемые в современных исследованиях, также опираются на ранее изложенные критерии. Однако, выявленные в многочисленных исследованиях факторы риска, располагающие к развитию интернет-зависимости позволяют предположить неоднородность клинической картины. В одних случаях симптомы эйфории, толерантности и межличностных конфликтов выходят на передний план и оказываются характерными для лиц с выраженной импульсивностью, возбудимостью, поиском новизны, враждебностью, в другом-на передний план выходят синдром отмены, соматические симптомы, характерные для тревожных, астеничных, сензитивных личностей.

Ввиду высокой распространенности и значимости социально-экономических последствий интернет-зависимость решено было включить в МКБ-11 как зависимость от компьютерных игр - патологический гейминг (МКБ-11, 2020). Она входит в рубрику расстройств, обусловленных аддиктивным поведением, хотя

критерии диагностики соответствуют в большей степени расстройству привычек и влечений:

- 1) нарушение контроля над игровым поведением
 - 2) повышении приоритета игры над другими жизненными интересами и повседневной деятельностью
 - 3) продолжении или усилении игрового поведения, несмотря на возникновение негативных социальных, экономических, физических последствий.
- Диагноз актуален при игре онлайн или офлайн.

Становится очевидным, что проблема интернет-зависимости остается не до конца ясной для специалистов. Несмотря на наличие у исследователей схожих представлений о сочетании в симптомокомплексе нарушений контроля над влечениями, мотивационных изменений, сложности в редукции поведения, остается открытым вопрос учета в диагностике специфичности онлайн пространства. На наш взгляд сам феномен сети интернет во многом обуславливает патогенез расстройства, таким образом, он должен быть учтен и в диагностике.

Интернет по мнению многих авторов (Пережогин Л.О., 2016; Войскунский А.Е., 2019; Солдаткин В. А., Мавани Д. Ч., 2018) обладает специфичными характеристиками, которые обуславливают его аддиктогенность. А.Е. Войскунский (2019) выделяет следующие характеристики киберпространства:

- 1) Возможность переноса из реальности в пространство Интернета и обратно, а также смешанные («гибридные») формы поведения. То есть включение в киберпространство видов деятельности, социального контекста, материальных задач реальности, и интеграцию возникающих в онлайн среде культурных, информационных, технологических процессов в реальную жизнь. Таким образом, интернет позволяет человеку расширить свои границы (физических и психических возможностей, коммуникаций, обучения и т.д.), за счет подвижности этой среды может восприниматься индивидом как дополнение себя в живом взаимодействии.
- 2) Анонимность. Обеспечивает с одной стороны свободу действий и самовыражения, а с другой девиации коммуникативного поведения (троллинг, кибербуллинг и др.). Имея возможность создать дополнительную личность, многие

люди с проблемами в коммуникациях погружаются в виртуальную личность настолько, что она становится главенствующей.

3) Репутационная прокачка. Изначально термин использовался исключительно в компьютерных играх и означал развитие игрового персонажа за счет продуманной длительной игры, включая наработку репутации в многопользовательских играх за счет командного взаимодействия. На сегодняшний момент он также включает работу над имиджем в социальных сетях, активно разрабатываются подходы к созданию «правильного» аватара, соответствующего ожиданиям целевой аудитории - «подписчиков».

4) Мобильность. Возможность в любом месте и в любое время получить доступ к необходимой информации, снизить тревогу за счет серфинга в сети или пролистывания «сторис», вступить в коммуникацию с нужным человеком, проверить своего персонажа и др. Эта характеристика в том числе влияет на быстрый рост толерантности и ярко выраженный синдром отмены при отсутствии возможности подключиться к сети.

5) Погружение или опыт потока. Изучение опыта потока (flow) опирается на концепцию М. Чиксентмихайи (Csikszentmihalyi M., 2000). Опыт потока, или аутоэлитический опыт ориентирован на процесс, а не на результат. В отечественных работах опыт потока трактуется в рамках когнитивных (Дормашев Ю.Б., 1995) и мотивационных (Войскунский А.Е., Смылова О.В., 2002) процессов. Переживание опыта потока связано с ощущением тотального контроля ситуации, утратой чувства времени, стертой идентичности, снижением напряжения и ощущением удовлетворенности (Novak T, Hoffman D., 1997).

6) Отсутствие ответственности. В сети индивид имеет возможность в любой момент отказаться от принятого решения, «откатиться» на шаг назад, или использовать свойство анонимности. В отличие от реальной жизни действия могут больше не иметь последствий, либо эти последствия можно легко игнорировать.

7) Распределенность поведения. Появление большого количества слабых связей между людьми (на большой эмоциональной дистанции), поддерживаемых общим интересом и быстрой сменой участников. Такое взаимодействие возможно

в реальной жизни лишь короткое время, в сети же такие связи распространены, обеспечивают иллюзию большого количества контактов, но при этом не являются близкими, надежными или доверительными.

Таким образом, деятельность в сети, в том числе и онлайн игра качественно отличается от оффлайн деятельности. В связи с чем, интернет-зависимость или зависимость от онлайн игр в подавляющем большинстве исследований отделяют от других форм поведенческих аддикций.

Л.О. Пережогин (2016) также обращает внимание на проблему разграничения непатологических и патологических форм использования интернета, так как интернет стал средством, необходимым для решения многих практических задач. Им же предлагается использовать следующие клинико-патологические признаки игровой ПК-зависимости: доминантное отношение к ПК-играм и поглощенность общением с друзьями в сети, изменения эмоциональности, снижение когнитивной мотивации вне сети, расстройства научения, личностная незрелость (Пережогин Л.О., Вострокнутов Н.В., 2009).

Несмотря на размытость критериев интернет-зависимости стоит отметить, что к сегодняшнему дню из них были исключены незначимые: время, проводимое в сети, характер предпочитаемых игр (агрессивные, стратегии и т.п.). В целом большинство исследователей сходятся на понимании интернет-зависимости как расстройства привычек и влечений, характеризующейся неэффективным паттерном использования интернета при наличии импульсивности, сверхценности, изменения настроения, синдрома отмены, повышения толерантности и наличия социальной дезадаптации.

1.2. Этиология. Биопсихосоциальная модель формирования интернет-зависимости

1.2.1. Ведущие факторы формирования интернет-зависимости

Размытость критериев интернет-зависимости негативно сказывается на возможности определить факторы, влияющие на ее формирование. Среди

основных моделей и теорий (Мюррей К., 2010) можно выделить: когнитивно-бихевиоральную модель Р. Дэвиса (Davis R., 2001), модель циклической активности Грохола (Grohol, 1999), интегративную модель А.Г. Асмолова (Асмолов А.Г., 2004), теорию дефицита социальных навыков Каплана (Caplan, 2002), социокультуральную (Shek D.T., 2012) и психоаналитическую теории (Kwon, J.H., 2014), теория расстройства привычек и влечений, проявляющегося нарушением контроля (Shapira N. et al, 2000). Все эти модели, несмотря на их научную обоснованность, недостаточно полно объясняют сложные патогенетические механизмы формирования интернет-аддикции. Более комплексной и целостной является биопсихосоциальная модель формирования интернет-зависимости у подростков (Малыгин В.Л.; Мавани Д.Ч, Солдаткин В.А, 2018; Kelly 2004; Rehbein F. et al., 2010; Kuss and Griffiths 2012; Mazurek M. O., Engelhardt C.R., 2013; Wittek et al. 2016).

1.2.1.1. Биологические факторы формирования интернет-зависимости

К общебиологическим факторам формирования интернет-зависимости принято относить генетические, морфофункциональные и другие физиологические особенности индивидов. Различные перинатальные вредности, проблемное течение пренатального и натального периода зачастую провоцируют нарушения развития ЦНС, а учитывая сензитивные периоды развития мозга также оказывают влияние на формирование более поздних структур. Органическая неполноценность ЦНС может проявляться в импульсивности, эмоционально-волевой неустойчивости, нарушении формирования характера, тем самым увеличивая риск формирования аддиктивного расстройства. Различные генетические факторы также оказывают влияние на развитие индивида, обуславливая его темперамент, характер, особенности реагирования на стресс и т.д. При наследственной отягощенности психическими расстройствами, также увеличивается возможность возникновения расстройств зависимости, хотя данная особенность включает в себя и психологический, и социальный фактор развития. В метаанализе, посвященном формированию интернет-зависимости, авторы уделяют особое внимание такой

характеристике как когнитивный контроль (Brand M., Laier C., Young K.S., 2014). Система контроля и регуляции деятельности опосредуется исполнительными функциями систем управления, тесно связанными с дорсолатеральной префронтальной корой (Alvarez J. A., Emory E., 2006; Bari A., Robbins T.W., 2013; Yuan P., Raz N., 2014). Функции активации, эмоциональной регуляции, программирования и контроля обеспечиваются взаимодействием префронтальной коры и базальных ганглий (Hirata Y. et al., 2013). Благодаря работе этих структур реализуется сложное социальное поведение личности через мотивационную и эмоциональную сферы. Согласно научным исследованиям, нарушения, связанные с этими структурами, отмечаются при наличии зависимости. (Alexander G.E., Crutcher M.D., 1992).

Морфологические исследования мозга интернет-аддиктов выявили снижение объема серого вещества в префронтальной, орбитофронтальной и передней поясной коре (Yuan K. et al., 2011), а также объема стриатума (Hou H. et al., 2012). Ряд других работ (Lin F. et al., 2012) указывает на наличие множества микроструктурных изменений в различных зонах белого вещества, что также наблюдается и при других формах зависимостей, в частности зависимости от ПАВ. Существуют данные об изменениях в дофаминовой системе интернет-аддиктов, в частности - снижение уровня экспрессии дофаминового транспортера (Hou H. et al., 2012), а также сниженная доступность рецепторов дофамина-2 в стриатуме, что связано со снижением контроля и целеполагания. В частности, отмечается значение механизмов ингибиторного контроля и вознаграждения, обусловленного нейрометаболизмом дофамина (Lin F., Zhou Y., Du Y. et al., 2012.; Weinstein A., Lejoux M., 2013). S.B. Hong (2013) в ходе исследования мозга интернет-зависимых подростков обнаружил нарушение функциональных взаимодействий корковых и подкорковых структур. Именно эти структуры обеспечивают баланс процессов активации-торможения в головном мозге и обуславливают импульсивность интернет-аддикта. Данную гипотезу подтверждают данные о наличии синдрома дефицита внимания и гиперактивности у части интернет-зависимых. H.J. Yoo с соавторами (2004) выявили у интернет-зависимых

подростков более высокие показатели нарушений внимания, гиперактивности и импульсивности поведения по сравнению с лицами, у которых симптомы интернет-зависимости отсутствовали (Yoo H.J. et al., 2004). Существует гипотеза, что изначально префронтальная кора и вентральный стриатум обуславливают принятие решений о начале аддиктивного поведения. Таким образом, можно включить наличие данного расстройства в ряд биологических факторов, обуславливающих формирование интернет-зависимости. Синдром гиперактивности и дефицита внимания проявляется в первую очередь нарушением устойчивости и произвольности внимания, снижением функции контроля и регуляции деятельности, а также преобладанием процессов активации над торможением, что может приводить к импульсивности в поведении.

При формировании привычки и возникновении спонтанной тяги закрепляется аддиктивный паттерн, что сопровождается изменениями активности в дорсальном стриатуме, поскольку он активизируется благодаря дофаминергической иннервации. Некоторые исследования указывают на высвобождение дофамина в процессе игры (Everitt B.J., Robbins T.W., 2005). Чем дольше продолжается аддиктивная деятельность, тем более постоянными становятся изменения в дофаминергических путях. Предполагается, что активность в передней поясной, орбитофронтальной коре изменяется таким образом, что естественное вознаграждение воспринимается как менее приятное, что еще больше снижает контроль над поведением (Kalivas P.W., Volkow N.D., 2005). Последующая нехватка дофамина в мезокортикальных областях мозга может привести к симптомам абстиненции, для преодоления которых происходит повторное вовлечение в аддиктивное поведение, что в конечном итоге может повлиять на функции орбитофронтальной коры и поясной извилины (Potenza M.N., 2006).

По мнению А. Даймонд, ключевым симптомом расстройства внимания с гиперактивностью является в большей степени быстрое пресыщение деятельностью, чем повышенная отвлекаемость (Diamond A., 2005). Именно поэтому интернет является привлекательной средой для подростков с симптомами

СДВГ. Наличие внешних стимулов, обеспечивающих достаточную мотивацию и сосредоточение, снижают субъективный дискомфорт от выполнения какой-либо когнитивной деятельности. Однако, деятельность в сети через некоторое время также приводит к истощению, и показатели внимания, а значит и любой когнитивной функции снижаются. Дополнительное объяснение привлекательности интернета, а в частности онлайн игр, приводят М.Д. Коерр с коллегами (1998). Согласно результатам их исследования вовлеченность в онлайн-игру повышает продукцию стриарного дофамина, улучшая концентрацию внимания и результативность, что позволяет игроку почувствовать свою успешность (Коерр М.Д. et al., 1998). Также у подростков с СДВГ была выявлена особая активность системы награды, они быстро адаптируются к позитивному подкреплению, а мотив достижения долгосрочных целей оказывается слабым (Castellanos F.X, Tannock R., 2002). Онлайн игра во многом основана на мгновенном позитивном подкреплении, что позволяет подростку с дефицитом внимания чувствовать себя комфортно и не опираться на отсроченные цели. Также становится понятно, что отключение интернета или другие педагогические меры оказываются малоэффективными из-за снижения чувствительности к наказаниям.

Со стороны генетической предрасположенности выявлены существенные ассоциации ряда полиморфизмов с выраженностью различных симптомов интернет-зависимости. Для маркера «функциональный полиморфизм rs 6265 гена нейротрофического фактора мозга» выявлена значимая связь с общим показателем интернет-зависимости и выраженностью всех ее симптомов (Кибитов А.О., 2020).

Необходимо отметить, что большая часть исследований, посвященных биологическим коррелятам интернет-зависимости основана на нейровизуализации изменений со стороны ЦНС и описании отдельных реакций возбуждения-торможения среди интернет-аддиктов, чего явно недостаточно для разработок программ нейропсихологической коррекции имеющихся нарушений. Лишь единичные работы отечественных авторов, посвященные клиническим проявлениям нейропсихологических нарушений, позволяют говорить о том, каким образом обнаруженные структурные изменения ЦНС отражаются на высших

психических функциях. В ходе нейропсихологического обследования интернет-зависимых подростков были выявлены нарушения усвоения двигательных программ, динамического компонента мышления, инертность психических процессов, персеверации, импульсивность, что отражает функциональную несформированность префронтальной отделов коры больших полушарий и дефицитарность подкорковых структур (Малыгин В.Л. и соавт., 2015).

Таким образом, среди интернет-зависимых часто отмечаются нарушения функционирования ЦНС, связанные со структурными изменениями мозга, нарушением обмена нейромедиаторов, а также дисгармоничным созреванием структур головного мозга, что клинически проявляется синдромом дефицита внимания и гиперактивности, инертностью психических процессов, нарушениями динамики мышления, импульсивностью, снижением функции программирования и контроля деятельности. Указанные нарушения относятся к биологическому фактору формирования интернет-зависимости. Следует отметить, что современные подходы к терапии интернет-зависимости должны учитывать данный фактор как базовый и необходимый для осуществления медикаментозного и психокоррекционного воздействия.

1.2.1.2. Психологические факторы риска формирования интернет-зависимости

Большая часть исследований так или иначе связанных с интернет-зависимостью посвящена именно выявлению специфических психологических особенностей интернет-зависимых. Однако, исследования проводятся на различных выборках, не соотносимых по социо-демографическим признакам, что в сочетании с отсутствием единых критериев диагностики затрудняет выявление психологических особенностей, характерных исключительно для интернет-аддиктов.

В самых ранних исследованиях предполагалось, что интернет-зависимые легко адаптируются к длительной изоляции и могут удовлетворять потребности в общении в рамках сети интернет (Young K. S., Rogers R. C., 1998).

Позднее S. Caplan (2002) в ходе исследования интернет-зависимых характеризовал их как застенчивых, эгоцентричных, депрессивных, страдающих от чувства одиночества и отвержения. C.S. Ang с соавторами (2018) в своей работе также указывают на положительную корреляцию между выраженностью интернет-зависимости, застенчивостью и переживанием чувства одиночества. S. Stieger и C. Burger (2010) добавляют к этим особенностям неадекватность самооценки, что можно было описать как комплекс мегаломании-изгойства (резкие переходы от абсолютной самоуверенности к самоуничижению). D. De Berardis et al. (2009) описывают низкий уровень самоотношения, проблемы в выражении эмоций среди интернет-зависимых. Согласно А.Ю.Егорову (2015) на формирование интернет-аддикции оказывают влияние такие личностные свойства подростков, как ощущение одиночества, избегающее поведение и сниженная самооценка. Ценностно-смысловая сфера подростков с интернет-зависимостью, согласно исследованию В.Л. Малыгина и соавт. (2015) инфантильна по сравнению с условно-здоровыми подростками. Их ценностные ориентаций имеют гедонистическую направленность, интернет-зависимые подростки стремятся к сиюминутному удовлетворению потребностей, их инструментальные ценности идут в разрез с терминальными, свое прошлое они оценивают как разочаровывающее, а себя неспособными к изменениям. Ценность «наполненности жизни» и удовлетворенности ею тем меньше у интернет-аддиктов, чем больше выраженность симптомов интернет-зависимости, при этом они проявляют фатализм и считают, что не способны повлиять на окружающую обстановку и свое будущее. Частично это может быть связано с особыми условиями виртуального мира и такими его характеристиками как погруженность, опыт потока, которые подробно описаны в работах Войскунского А.Е. (2016), Лебедчука П.В. (2017).

К психологическим факторам риска также относят: потребность уйти от напряжения (Grusser S.M., 2005; Атапина С.Е., 2017), настойчивое желание расширить сеть контактов (Campbell A.J. et al., 2006), тенденции к гиперконтролю, высокая личностная и социальная тревожность (Lee H.W., 2012; Kuss D.J., Griffiths M.D., 2011; Ren Y. et al., 2017), стремление к избеганию трудностей и негативных

чувств (Achab S. et al., 2011), расхождение между Я-реальным и Я-идеальным, стремление к компенсации через виртуальный образ себя (Dauriat F.Z., 2011; Li D. et al., 2016).

В работах Е.П. Белинской (2009), С.К. Рыженко (2009) было выявлено, что лица с интернет-зависимостью характеризуются низкой стрессоустойчивостью и преобладанием мотивации избегания неудач над мотивацией достижения. В исследовании Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот (2006) выявлены следующие особенности интернет-зависимых: низкая стрессоустойчивость, склонность к эмоциональной диссоциации при воздействии стрессора, неадекватность самооценки, наличие большого количества поверхностных контактов, лживость, проблемы в принятии решений, уход от ответственности, невротичность, склонность к слиянию в близких отношениях, тревожность. D.J. Kuss и M.D. Griffiths (2013) при сплошном исследовании студентов университета выявили, что 4% из них имели склонность к формированию интернет-зависимости, а их личностные качества характеризовались интроверсией, низкой эмоциональной устойчивостью, нейротизмом. N.S. Fučkar с соавторами (2014) в ходе исследования семей подростков с интернет-зависимостью выявили, что появления интернет-зависимости коррелируют с эмоциональным отвержением в семье, психической неустойчивостью и нарушением привязанности.

К общим для всех интернет-зависимых при исследовании выборки студентов N.G. Pshuk (2015) отнесла следующие личностные особенности: диффузное представление о себе, низкую осознанность, повышенную тревожность, неадекватную самооценку, ожидание негативного отношения от окружающих, пессимизм. Также, учитывая частые аффективные вспышки зависимых в конфликтах с близкими были исследованы особенности агрессивности и враждебности, J.A. Lim с соавторами (2016) в своем исследовании выявили, что у подростков с интернет-зависимостью отмечалось более агрессивное поведение, однако преобладал вербальный способ выражения агрессивных импульсов.

К социально-психологическим качествам лиц с интернет-зависимостью И.Л. Матасова и М.А. Шаталина (2017) относят следующие наиболее выраженные:

низкий уровень социально-психологической адаптации и эмоционального комфорта, высокая личностная тревожность, негативное отношение к себе и другим, интернальный локус контроля, замкнутость и эгоистичность. При исследовании копинг-стратегий наиболее выраженной оказалась тенденция к избеганию (эскапизм), стремление избежать негативных чувств путем ухода в виртуальный мир. Отсутствие гибкости, эмоциональная незрелость, жесткость установок, формализм специфичные черты личности с интернет-зависимостью. В том же исследовании выявлено, что эгоцентричность интернет-зависимых проявляется в агрессивной манере самоутверждения и нежелании учитывать интересы окружающих в своем поведении. Н.С. Хомерики (2012) в своем исследовании, проведенном на 1084 подростках, выявила, что «группа риска» формирования интернет-зависимости характеризуется нарушениями волевой сферы: повышенной импульсивностью, беспокойством, отвлекаемостью, трудностью самоконтроля, склонностью к аффективному реагированию и личностной фрустрированностью. Среди акцентуаций характера преобладали: возбудимая, астено-невротическая, интровертированная.

Из приведенных выше исследований видно, что психологические факторы формирования интернет-зависимости изучены достаточно полно, однако не систематизированы. Наряду с общими для всех аддиктов характеристиками, такими как инфантильность или личностная незрелость (Кардашян Р.А., 2017), поиск новых ощущений (Kuss D.J. et al., 2013), неадекватность самооценки (Kuss D.J., 2013; Griffiths M.D., 2016), отмечаются также факторы специфичные именно для зависимых от сети интернет: нейротизм (Maltby J., Day L., Macaskill A., 2010; Müller K.W. et al., 2013), низкая организованность и добросовестность (Burleigh T.L. et al., 2019), тревожность или межличностная сенситивность (Floros G. et al., 2014). Расстройство привычек и влечений в форме интернет-зависимости также связано с целым рядом личностных черт (например, высокий невротизм, импульсивность и агрессия), которые могут взаимодействовать и способствовать приобретению, развитию и поддержанию расстройства (Braun B. et al., 2016; Cole S.H., Hooley J.M., 2013; Gervasi A.M. et al., 2017; Hussain Z., Pontes

Н.М., 2018; Laier C., Wegmann E., Brand M., 2018). Тревожность субъективно ощущается интернет-аддиктами как непереносимое напряжение, беспокойство, при возникновении незначительной тревоги они испытывают желание немедленно снизить уровень напряжения. Интернет-среда становится помощником в снижении напряжения, при этом не давая возможности для опредмечивания потребности и реализации ее в деятельности. Помимо этого, высокая личностная тревожность способствует склонности трактовать жизненные ситуаций как опасные и угрожающие, а в учебной деятельности часто коррелирует со снижением успеваемости.

Н.В. Чудова (2002) предлагает следующий список личностных особенностей, свойственных интернет-зависимой личности: отвержение собственного тела, коммуникативные сложности, склонность к интеллектуализации, чувство одиночества, низкая агрессивность, эмоциональная напряженность, негативизм, расхождение между идеальным и реальным я, снижение самооценки, тенденция к избеганию неудач.

Также отмечается, что для интернет-зависимые обладают более низким эмоциональным интеллектом по сравнению с химическими аддиктами, в частности с лицами зависимыми от каннабиноидов (Малыгин В.Л., 2018). В ряде других работ (Пантелеева Т.В., 2016; Густодымова В.С., Мусаэлян Э.С., 2018) наиболее низкие показатели эмоционального интеллекта отмечены по шкалам межличностный эмоциональный интеллект и понимание эмоций. Т.В Пантелеева (2016) в своих исследованиях обнаруживает, что «у интернет-аддиктов статистически преобладают низкий и очень низкий уровни эмоционального интеллекта, а также неразвитость эмпатических способностей».

Парадоксальными оказались результаты исследования ситуативной тревожности и симптомов тревоги у лиц с интернет-зависимостью, в большинстве работ выявлена низкая тревожность и минимальные проявления симптомов тревоги, что противоречит общей картине личности интернет-аддикта. Однако, объяснение может заключаться в том, что игра помогает противостоять влиянию негативных чувств и стрессовых переживаний, регулируя дистресс (Stetina V.U. et

al., 2011), выступая в качестве дисфункциональной копинг-стратегии (Laconi S. et al., 2017). Игра в данном случае может стать вариантом "психического отступления", ухода, уменьшающего эмоциональный дистресс или фрустрацию и действующего как буфер, временно снижающий напряжение. Высокий уровень невротизма и зависимых от онлайн-игр также был связан с атактическим мотивом, игрой для отвлечения, снижения стресса или снижения напряжения (Chory R.M., Goodboy A.K., 2011). Исследования показывают, что эмоциональная стабильность связана как с интенсивностью стресса, так и со стилем преодоления стресса: люди с низким уровнем фрустрационной устойчивости чаще используют копинг избегания, характеризующийся деструктивным поведением и избеганием стрессовых ситуаций (Сирота Н.А., 2011), или в качестве буфера- особенно те, кто имеет эмоционально-фокусированный стиль преодоления стресса и люди с меньшей социальной поддержкой (Reinecke L., 2009). Однако результаты других исследований позволяют представить себе не замкнутых и эмоционально неудовлетворенных, одиноких людей, наоборот, психологический профиль интернет-зависимого описывает уверенных, социально активных личностей, для которых основной мотивацией является вознаграждающий характер игры, игровые достижения и внутриигровые социальные взаимодействия (Herodotou C., Kambouri M., Winters N., 2014; Billieux J. et al., 2015). Следовательно, научные данные, представленные на сегодняшний день, говорят о том, что расстройство привычек и влечений в форме интернет-зависимости — это гетерогенное, сложное контекстуальное расстройство с разнообразными проявлениями, а лица, страдающие данным расстройством, могут иметь различный «мотив употребления» (Throuvala M.A. et al., 2018).

Изучаемые в приведенных работах переменные находятся на разных ступенях иерархии личностных характеристик. Такие как импульсивность и тревожность больше относятся к характерологическим факторам, самооценка, добросовестность, эмоциональный интеллект и др. в большей мере социально обусловлены и затрагивают мотивационную и ценностно-смысловую сферы личности, поэтому достаточно сложно говорить о них как о изначальных факторах

риска, в особенности в подростковом возрасте. Скорее можно считать часть характеристик изначально предрасполагающими к формированию интернет-зависимости, а остальные могут формироваться и закрепляться в ходе патологического использования ресурсов сети интернет.

1.2.1.3. Социальные факторы формирования интернет-зависимости

При анализе социальных факторов формирования психических расстройств можно выделить макросоциальные и микросоциальные. К микросоциальным относятся стиль воспитания, особенности семейного взаимодействия, характеристики привязанности, семейная конфликтность и др. К макросоциальным относятся особенности взаимодействия с более широким кругом людей, сюда могут быть отнесены группы в учебных учреждениях, спортивные коллективы, и в целом взаимодействие с социумом и его организацией в конкретной стране.

Макросоциальные факторы

Важной характеристикой общества постмодерна является его высокая технологичность, проявляющаяся в том числе информационной революцией (Радугин А.А., Гурина Е.М., 2014). Появление интернет-среды необратимо приводит к изменению социального взаимодействия, многих экономических и технологических условий существования человека. Появляются новые профессии, способы заработка, преобразуется язык, качество коммуникации и многое другое. В свою очередь Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева (2009) отмечают, что «современная культура создает предпосылки для развития различных психических нарушений, негативно влияя на условия нормального развития личности, начиная с младенческого периода и в течение всей последующей жизни». Характеризуя современное общество постмодерна, они отмечают его «социальную флюидность (общество в потоке изменений), ориентированность на удобства и получение немедленного удовольствия, эскапизм, фактор отсутствия времени, затруднение переживания ожидания, потерю стойких социальных связей, изменение уклада семейной жизни, психологический дискомфорт, связанный с экзистенциальной неудовлетворенностью, снижение переносимости фрустраций и учащение

аддиктивных реализаций» (Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., 2009). Высокая занятость родителей, конфликты в семье, низкий экономический статус зачастую приводят к ограниченному детско-родительскому общению. Эмоциональная депривация со стороны родителей при отсутствии компенсации в макросоциальных взаимодействиях приводит к возникновению психических нарушений, задержке эмоционального развития, усилению тревоги и агрессивности. Нарушение контакта с родителями и другими значимыми взрослыми, а затем и со сверстниками в подростковом возрасте не позволяет ребенку получить достаточный опыт для формирования представления о себе. Патологическое течение подросткового кризиса выражается в снижении успеваемости, делинквентном или суицидальном поведении, формировании расстройств привычек и влечений, а также расстройств аддиктивного спектра.

В свою очередь интернет-пространство обладает особыми свойствами, которые способствуют формированию аддиктивного поведения: анонимность, безопасность, избегание и опыт потока. Таким образом, Интернет может обеспечивать возможность бегства от реальности, снижения уровня напряжения. При этом, выходя в интернет, пользователь получает подкрепление в виде дисфункционального совладания с субъективно негативными чувствами или проблемами в повседневной жизни.

В когнитивно-поведенческой модели Дэвиса (Davis, R. A. 2001) отмечается, что интернет-аддикция во многом связана с коммуникативными онлайн-приложениями. В частности, «отсутствие социальной поддержки в реальной жизни и чувство социальной изоляции или одиночества являются основными факторами, способствующими развитию расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости». Подобный взгляд на формирование интернет-аддикции высказывают и другие исследователи, в частности S.E. Caplan (2002).

Микросоциальный фактор

Н.Л. Коо, J.H. Kwon (2014) в ходе анализа исследований последних лет определили высокую значимость семейного фактора в формировании интернет-зависимости. По мнению некоторых авторов, (Yen J. Y. et al., 2007, Park S. K., Kim

J. Y., Cho C. B., 2008; Park S. K., Kim J. Y., Cho C. B., 2008) именно нарушение внутрисемейных отношений зачастую становится предпосылкой к развитию зависимости от он-лайн игр. Н. Хiuqin с соавторами (2010) выявили, что подростки, страдающие интернет-зависимостью, оценивают отношения с родителями как лишённые эмоционального тепла, отвергающие, а материнские методы воспитания скорее как наказания. Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот (2006) отмечали следующие особенности воспитания в семьях зависимых: наличие эмоционального напряжения и тревожности у матери, насилие или травматизация, родительская эмоциональная депривация. В работах В.Л. Малыгина и соавторов (2015) было выявлено, что в семьях подростков, зависимых от интернета преобладали патологические стили воспитания с эмоциональным отвержением, нарушением семейной иерархии, дефицитом требований и запретов.

Проблемы, связанные с внутрисемейными отношениями, выявляются в ходе большинства исследований интернет-зависимых. Такие сложности как отсутствие взаимопонимания, нехватка внимания, конфликтность, злоупотребление ресурсами сети интернет у родителей были отмечены у большинства юношей, обследованных W. Li с соавторами (2016). I.J. Vakken с соавторами (2009) также связывают финансовые сложности с выраженностью симптомов интернет-аддикции. При исследовании лиц со сверхувлеченностью онлайн-играми M. Nicolier (2013) выявили значительно большую выраженность финансовых, семейных, рабочих и социальных проблем, чем у лиц без зависимости. Данные результаты могут быть связаны как с наличием факторов риска, так и с последствиями аддиктивного поведения. Это указывает как на формирование семейной системой предрасположенности к развитию интернет-аддикции, так и на последствия злоупотребления ресурсами сети интернет.

Данные последних исследований позволяют говорить о высокой значимости качества семейных отношений как фактора риска формирования интернет-зависимости. Обобщая, можно выделить следующие особенности семьи, предрасполагающие к формированию зависимости от интернет: семейная дисгармония (Ко С.Н., 2014), воспитательная непоследовательность родителей

(Květon P., Jelínek M., 2016), семейная дисфункция (Li W., Garland E. L., Howard M.O., 2014), конфликтные семейные отношения (Bonnaire C., Phan O., 2017). Низкий уровень сплоченности семьи повышал риск игровой зависимости у тревожных личностей (Stavropoulos V. et al., 2019). Позитивное отцовское отношение может служить протективным фактором (Schneider L.A., King D.L., Delfabbro P.H., 2017), а отсутствие родительской теплоты оказывает выраженное влияние на формирование расстройств психики, в том числе и интернет-зависимости (Santesteban-Echarri O. et al., 2017).

Эти данные также соответствуют фундаментальным принципам, лежащим в основе классических психологических теорий развития и теории привязанности, которые связывают ранний опыт взаимодействия с родителями с последующим эмоциональным и личностным развитием и потенциальным возникновением психопатологических симптомов (Hughes M.M. et al., 2005; Blom I., Bergman A., 2013). Однако, в исследованиях микросоциального фактора формирования интернет-зависимости подчеркивается понимание поведенческих проявлений, как результата фактического неполноценного воспитания в сочетании с субъективно воспринимаемым родительским отвержением, что дополняет представление о роли привязанности. Это подразумевает специфическую когнитивную обработку опыта, которая может быть вызвана когнитивной ригидностью или когнитивным нарушениям, встречающимся у онлайн-игроков (King D. L., Delfabbro P.H., 2014; Pontes H.M., Griffiths M.D., 2015; Wu Y. et al., 2018.).

Кроме того, учитывая эмпирические данные, можно предположить, что низкий уровень самоотношения, сформированный неблагоприятным семейным опытом, может привести к более активному участию в играх для повышения самооценки и самоэффективности. В недавних исследованиях было установлено, что определенный тип привязанности и сформированность идентичности соответствует наличию зависимости, не связанной с психоактивными веществами (Estévez A.N.A. et al., 2017; Monacis L. et al., 2017; Schimmenti A. et al., 2017), а позитивное самоотношение отрицательно коррелирует с интернет-зависимостью (Geng J. et al., 2018). Качество привязанности также влияет на академическую

успеваемость и социальное функционирование в период становления взрослости (Holt L.J., Mattanah J.F., Long M.W., 2018), а избегающая или тревожная привязанность влияет на возникновение проблемного использования Интернета в позднем подростковом возрасте. (Schimmenti A. et al., 2014). По мнению исследователей именно такие нарушения привязанности могут привести к использованию диссоциации, как защитного механизма, предотвращающего проникновение болезненных переживаний в сознание. Бегство от реальной жизни в виртуальные миры для удовлетворения потребностей в безопасности, самоутверждении и внимании, может быть вариантом такой защиты. В частности, было обнаружено, что диссоциация опосредует связь между дезорганизующей привязанностью и интернет-зависимостью (Schimmenti A. et al., 2012).

Более того, можно говорить о частичной привлекательности видеоигр благодаря переживанию «идеального виртуального Я», не нашедшего выражения в реальной жизни (Przybylski A.K. et al., 2012), что обеспечивает привязанность к персонажу - психологическое слияние сознания игрока и персонажа (Bessière K., Seay A.F., Kiesler S., 2007; Bowman N.D., Schultheiss D., Schumann C., 2012). К сожалению, повышение самооценки за счет персонажа является условным, переживается аддиктом лишь в условиях игры и не переносится в реальную жизнь и «реальное-Я».

На уровне семьи и школы данные последних исследований подчеркивают роль семьи и школ в распознавании и раннем выявлении расстройства, а также в проведении профилактических программ (King D., Delfabbro P., 2018.; Griffiths M.D. 2018). Школьные мероприятия могут стать этапом профилактических и коррекционных воздействий, если будут направлены на повышение осведомленности о расстройстве, основных факторах и проблемах, связанных с интернет-зависимостью, а также на улучшение коммуникации между родителями и детьми, установление правил и обучение саморегуляции. Интернет-зависимость по-прежнему остается социально-желательной формой аддикции, большинство родителей истинно зависимых подростков не готовы включаться в процесс терапии или психологической коррекции, в то время как общая озабоченность данным

вопросом среди условно благополучных семей растет. Поэтому, школы могут систематически обучать педагогов и действовать как информационные и скрининговые центры для выявления ранних признаков или стадий проблемного поведения, поддерживая связь с родительским сообществом и службами психической помощи.

Таким образом современные социальные условия, характеризующиеся социальной флюидностью, ориентированностью на получение немедленного удовольствия, потерей стойких социальных связей, искажением семейной жизни, способствуют формированию различных новых форм аддикций, в частности интернет-зависимости. Современные подростки, переживая кризис идентичности, часто лишены поддержки родителей, испытывая ужас и тревогу от нарастающих требований социума, все чаще сбегают в более предсказуемый виртуальный мир. Наиболее часто подвержены формированию интернет-зависимости подростки с возбудимой, астено-невротической, интровертированной акцентуацией характера. К ведущим индивидуально-психологическим факторам риска возникновения интернет-зависимости у подростков можно отнести повышенную возбудимость, снижение способности к самоконтролю, эмоциональную неустойчивость, высокий уровень личностной тревожности, недостаточную развитость эмоционального интеллекта и образа телесного «Я», а также специфические характеристики ценностно-смысловой сферы. Среди интернет-зависимых подростков часто отмечаются значимые нарушения функционирования со стороны ЦНС, обусловленные, как обменом нейрометаболитов, так и дисгармоничным созреванием различных структур головного мозга, что клинически проявляется синдромом дефицита внимания и гиперактивности, инертностью психических процессов, нарушениями динамики протекания интеллектуальной деятельности, импульсивностью, отставанием созревания функции программирования и контроля. Данные нейропсихологические нарушения и личностные особенности являются одними из базовых компонентов психологических механизмов формирования интернет-зависимости.

1.2.2. Особенности формирования и течения интернет-зависимости в подростковом возрасте

При анализе деятельности подростка в сети необходимо учитывать несколько факторов, которые могут отражать естественную увлеченность пребыванием в среде, обеспечивающей потребности, либо патологию влечений с последующим замещением естественных мотивов аддиктивными. Пик использования сети интернет приходится по разным данным на период 14-17 лет (Kuss D.J. et.al., 2013; Griffiths M.D., 2013; Cheng C. et al., 2014). Почти 80% времени бодрствования подростки проводят в сети, реализуя различную деятельность (общение в социальных сетях, онлайн-игры, онлайн-шоппинг, бесцельный серфинг и др.). Очевидно, что не все подростки страдают расстройством привычек и влечений в форме интернет-зависимости, однако интернет является притягательным для них за счет совпадения его свойств с задачами и потребностями индивида в подростковом кризисе. Задачей подросткового кризиса становится формирование идентичности и взрослости в ходе осуществления ведущей деятельности- близкого эмоционально-личностного общения со сверстниками. Подросток задается вопросами: «Кто я? Каков смысл жизни? Какой я и каким хочу стать?». Именно через приобщение к различным группам он начинает познавать себя как личность и все точнее идентифицировать с конкретными ценностями, убеждениями, качествами. Вторая задача- формирование взрослости, неразрывно связана со стремлением к свободе. Свобода в раннем подростковом возрасте еще не подразумевает ответственности, это острое желание избавиться от контроля со стороны взрослых, проверить на реалистичность все правила и при благоприятной социальной ситуации развития сформировать свои собственные представления о последствиях тех или иных действий. Интернет в этот период становится плацдармом для поиска референтной группы, увлечений, реализации, признания в максимально безопасных условиях, обеспечивая анонимность, отсутствие ответственности, снижение напряжения и косвенное удовлетворение потребностей. На сегодняшний день родители чаще

всего расценивают свехувлеченность интернетом как основную причину конфликтов с ребенком, снижения его успеваемости, раздражительности. В реальности же эти проявления относятся скорее к «симптомам» возрастного кризиса и лишь в редких случаях связаны с патологическим способом адаптации дисгармоничной личности к внутренним и внешним изменениям. Для подростков с СДВГ в анамнезе, яркой акцентуированностью характерологических черт, тревожностью, сенситивностью, нарушением привязанности, наличием патологических стилей воспитания в семье проживание возрастного кризиса становится непосильной задачей (Пережогин Л.О., Вострокнутов Н.В., 2009). В целом принято относить подростковый возраст к факторам риска формирования зависимостей (Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г., 2002; Пятницкая И.Н., 2002; Менделевич В.Д., 2007). Параллельно с изменениями взаимодействия подростка со средой происходят изменения функционирования организма в целом. Перестраиваются подкорково-корковые связи, выражены колебания энергетического потенциала и тонуса, за счет гормональных изменений лимбическая система становится функционально лабильной, что приводит к грубым колебаниям настроения, раздражительности, сенситивности, сложностям в концентрации внимания, удержании долгосрочных целей, сложностям в регуляции и контроле деятельности (Микадзе Ю.В., 2012; Рахимкулова А.С., 2017). Таким образом, в условиях возрастного кризиса незрелая личность оказывается особенно уязвима и может выбирать аддиктивное поведение как наиболее простой способ снижения напряжения и частичного удовлетворения потребностей. Интернет в свою очередь предоставляет почву для реализации агрессии, снижения тревоги, получения признания, эскапизма и других тенденций, связанных с подростковым кризисом, в наиболее безопасных условиях.

Таким образом, свехувлеченность ресурсами сети начинается как естественный интерес в сочетании с импульсивным поведением, а затем может закрепляться при условии сочетания нескольких факторов риска. То есть, как и в случае с химическими зависимостями значимым является «мотив употребления» и его связь с преморбидными характеристиками личности. Данное предположение

подтверждается в том числе и данными исследований, включающими структурную нейровизуализацию, оказалось, что при наличии гиперактивации лимбической системы и снижении активности префронтальной коры у всех подростков, в группе интернет-зависимых данные изменения выражены наиболее отчетливо и не компенсируются после отдыха или специализированных упражнений, отмечается корреляция выраженности симптомов интернет-зависимости и низкой активности префронтальных областей, связанных с сенсомоторными процессами и когнитивным контролем (Pan N. et al., 2018).

Для еще более полного понимания расстройство привычек и влечений в форме интернет-зависимости следует рассматривать в более широком контексте формирующейся взрослости. Формирующаяся взрослость - это критический и особый период развития от 18 до 29 лет, означающий переход от позднего подросткового возраста к ранней взрослости, когда происходят критические процессы развития и консолидации идентичности, характеризующиеся: исследованием, нестабильностью, фокусом на себе, значительной независимостью от социальных норм и ожиданий (Pavis S., Cunningham-Burley S., Amos A., 1998; Arnett J.J., 2000; Arnett J.J., Žukauskienė R., Sugimura K., 2014). Этот демографически и субъективно отличный период, ставший нормативным за последние несколько десятилетий, похоже, становится нормативным в цифровую эпоху. Лонгитюдные исследования последних лет свидетельствуют о задержке развития в подростковом возрасте, с отсроченным появлением взрослых обязательств и деятельности (Bleidorn W., Schwaba T., 2017; Twenge J.M. et al., 2018). Поздний подростковый возраст затягивается как хронологически, так и в плане психосоциального развития, что влечет за собой значительные последствия.

Таким образом, период становления взрослости как и подростковый возраст обеспечивает повышенную уязвимость для развития интернет-зависимости, психических расстройств и психосоциальных проблем, частично обусловленную: возросшей автономией и свободой в определении выбора работы, учебы, досуга, а также задержкой в принятии обязательств в отношении взрослых ролей (Bleidorn W., Schwaba T., 2017; Layland E.K., Hill B.J., Nelson L.J., 2018), тревогой

и амбивалентностью, связанными с обилием выбора в отношении работы, образования, формирования отношений и независимой жизни (McMillin J.L., 2017); тенденциями развития стратегий регуляции эмоций и поведения в сторону поиска новизны (Zimmermann P., Iwanski A., 2014; Hussain Z., Williams G.A., Griffiths M.D. 2015; Mitchell S. et al., 2016).

1.3. Подходы к коррекции интернет-зависимости и их эффективность

В связи с неоднозначностью диагностических критериев, представлений о патогенезе и факторах риска, возможные стратегии коррекции, предлагаемые в литературе, разнятся и не имеют общей структуры. В этой работе предпринята попытка описать дифференцированный подход к коррекции, основанный на патогенетической модели и учитывающий ведущие индивидуальные факторы формирования зависимости.

Наиболее распространённым направлением коррекции интернет-зависимости является когнитивно-бихевиоральное. Первоначально выбор этого подхода был предложен К. Янг, основой выбора была ориентация на реструктурирование поведения. Необходимо было обучить пользователя эффективно использовать ресурсы сети: использовать стоп-сигналы, планировать деятельность, обращаться за помощью в случае невозможности прервать пребывание онлайн. Мишени и техники терапии с тех пор значительно изменились, но когнитивно-бихевиоральное направление все еще наиболее часто применяется для работы с интернет-зависимыми, зарекомендовав себя ранее при работе с химическими аддикциями (Лоскутова В.А., 2002; Чудова И.В., 2002; Егоров А.Ю., 2015).

На российской выборке Н.В. Давиденко и М.М. Аконова (2010) также используют методы когнитивно-поведенческой терапии, однако информация об эффективности данной программы не представлена. В отличие от программы К. Янг, данная методика состоит из 8 занятий и проводится индивидуально. Мишенями в данном случае выступают иррациональные установки катастрофизации и долженствования относительно себя, депрессивность и низкая

социальная смелость. Несмотря на то, что данные подходы учитывают особенности интернет-зависимых, на наш взгляд выбор этих особенностей является весьма узким. Современные исследования позволяют уверенно говорить лишь о депрессивном состоянии как факторе развития интернет-зависимости. Остается догадываться о причине выбора мишенной терапии. Однако сопровождение клиента и поведенческие упражнения, по всей видимости, оказываются полезными.

Следует также отметить, что результаты лечения с помощью когнитивно-бихевиоральной терапии все еще недостаточно проанализированы и во многом неоднородны (Wölfling K. et al., 2014). Мета-анализ, проведенный в 2017 году, показал, что когнитивно-бихевиоральная терапия может значительно снизить выраженность интернет-зависимости и психопатологические симптомы (Liu J., Nie J., Wang Y., 2007). Однако, другой мета-анализ эффективности терапии среди подростков в Южной Корее показал, что когнитивно-бихевиоральная терапия менее эффективна по сравнению с интегративной терапией (Chun J.S., Shim H.S., Kim S.A, 2017). Третий мета-анализ показал, что когнитивно-бихевиоральная терапия эффективна для коррекции выраженности симптомов интернет-зависимости и депрессивных симптомов, но время, проводимое обследуемыми в сети, не изменилось (Stevens M.W.R. et al., 2019). Сомнения в абсолютной эффективности для всех интернет-зависимых усиливаются по мере накопления эмпирических данных, так в мета обзоре М. Гриффитса, М.А. Трорувала (Throuvala M.A. et al., 2019) отмечается, что эффективность когнитивно-поведенческого подхода в терапии интернет-зависимостей показана лишь на выборке с применением психофармакотерапии. Кроме этого, когнитивно-поведенческий подход не оказывает воздействия на другие факторы, участвующие в психологических механизмах формирования зависимости: нейропсихологические, патохарактерологические, особенности эмоционального интеллекта и телесной сферы.

В последние годы в стратегию терапии интернет-зависимости предлагают включать сочетание психофармакологических и психотерапевтических методов. По данным большинства иностранных исследований наиболее эффективными

оказываются стимуляторы (амфебутамон, велбутрин, зибан). Фармакологическое действие которых-селективное ингибирование обратного захвата норадреналина и дофамина. (Han D.H., Lee Y.S., Na C., 2009; Han D.H., Hwang J.W., Renshaw P.F., 2011; Huang X., Li M., Tao R., 2010; Song J. et al., 2016). Л.О. Пережогин (2019) предлагает рассматривать эти результаты с учетом того, что большая эффективность данных препаратов показана на выборках с комбинированной психофармакотерапией. Следующие по частоте и сравнительной эффективности фармакологические средства являются скорее симптоматическими: ингибиторы обратного захвата серотонина, стабилизаторы настроения, анксиолитики, в редких случаях назначается налтрексон.

С точки зрения психотерапевтических вмешательств наряду с когнитивно-бихевиоральной терапией предлагается применять семейную и групповую терапию. Для терапии зависимости от онлайн игр начали применять адаптированную программу «12 шагов» (Егоров А.Ю., 2021). Еще одним вариантом психотерапии является сочетание методов когнитивно-бихевиоральной терапии и мотивационного консультирования, также применяемого ранее для работы с химическими аддикциями. В одном из исследований с применением этого подхода у 39% пациентов отмечалось существенное улучшение, у 27% - минимальное улучшение (Егоров А.Ю. 2015).

Д.В. Иванов (2014) описывает программу, разработанную с учетом акцентуаций характера интернет-зависимых подростков. В исследовании было выявлено, что ведущими акцентуациями являются истероидная и эпилептоидная. Оговоримся, что последние исследования и обзоры относительно вклада акцентуаций в развитие интернет-зависимого поведения позволяют говорить о влиянии лишь ярко выраженных черт, то есть количественного показателя, а не качественного. Достоверных корреляций на достаточной выборке между интернет-зависимостью и конкретными акцентуациями выявлено не было. Тем не менее в проведенной программе проводилась работа, направленная на обучение саморегуляции, развитие эмпатии, разрешение конфликтов и т.п. Исследователь

отмечает снижение выраженности интернет-зависимого поведения сразу после проведения программы, однако данных о эффективности программы не получено.

J. Zhang, Y. Zhang, F. Xu (2019) в своей работе анализируют литературу за последние пятнадцать лет, сосредоточившись на двух основных аспектах: подростковый возраст и программы вмешательства при интернет-зависимости. Они также приходят к выводу, что основные подходы, касающиеся психологической коррекции интернет-зависимости сфокусированы на когнитивно-поведенческой терапии (Kuss D.J., Lopez-Fernandez O., 2016; Mihajlov M., Vejmelka L., 2017), которая считается наиболее эффективной моделью (Young K., 2013), а семейная терапия и семейная групповая терапия считаются эффективными психотерапевтическими подходами, особенно при работе с подростками и молодыми взрослыми. Они направлены на обеспечение поддержки со стороны сверстников, содействие сплоченности семьи, коррекцию общения и формирование близости между родителями и детьми (Kuss D.J., Lopez-Fernandez O., 2016; Zajac K. et al., 2017). Однако, они также подчеркивают, что использование фармакотерапии при лечении расстройств, связанных с интернетом, оказывается весьма эффективным, предполагая, что ни один метод лечения не является оптимальным для всех интернет-зависимых. Наиболее эффективным оказывается индивидуальный подход, сочетающий в себе необходимую фармакотерапию и психотерапию (Kuss D.J., Lopez-Fernandez O., 2016). Литература показывает, что системная семейная терапия может быть использована в качестве стратегии вмешательства при лечении цифровой зависимости наряду с другими видами терапии, такими как психосоциальная и когнитивно-поведенческая. В. Vozoglan (2019) пришел к выводу, что семейная система в целом и ее члены в отдельности будут оказывать влияние на цифровую зависимость. Он установил, что семейные системы могут обеспечить адекватные условия для преодоления цифровой зависимости. Рекомендуется организация взаимодействия, при котором у членов семьи было бы общее время и место для совместной деятельности, что позволило бы поддержать чувство принадлежности и единства, необходимое для стабилизации состояния зависимого. Исследование показало, что у подростков и

молодых взрослых также эффективными оказываются групповые программы для психосоциального лечения цифровой зависимости. Психосоциальный подход помогает понять цифровую зависимость, рассматривая ее в контексте отношений. Фокус на межличностных отношениях позволяет преодолеть убежденность индивида в том, что он не несет ответственности за образ жизни и за поведение, которое он выбирает в своих отношениях с другими и самими собой. Этот подход предполагает фокусировку на происходящих в настоящем событиях, при этом событиям прошлого не придается такого значения. Цель данного подхода – изменить убеждения в том, что жизнь предопределена, и что личность ничего не может сделать для изменения контекста отношений, своего будущего и способов реализации. От клиентов ожидается, что они будут думать о себе как о существе с потребностями, выбором, творческим потенциалом, потребностью в самоактуализации, а не как о реагирующем и мотивированном извне существе. Данный подход скорее можно назвать гуманистически направленным.

В целом, как отмечает В.Н. Rudall (1996), появление новых социальных форм взаимодействия не должно удивлять нас в то время, когда технологические изменения происходят так молниеносно. Появление интернета в значительной мере облегчило жизнь современного общества благодаря нескольким видам онлайн-деятельности, но у него есть и негативные эффекты, которые могут привести к проблемам для уязвимой части активных пользователей. Он предлагает повысить осведомленность общества о цифровой зависимости с помощью обучения и контроля за использованием сети интернет дома, в школе, других общественных местах наряду с соответствующим лечением.

Все чаще системный и мультимодальный подход к лечению оказывается более эффективным, чем сосредоточение только на когнитивно-поведенческих аспектах, которые частично устраняют дисфункцию (Kuss D.J., Lopez-Fernandez O., 2016; Throuvala M. A. et al., 2018; Torres-Rodríguez A., Griffiths M. D., Carbonell X., 2018).

В целом, результаты опубликованных на сегодняшний день исследований неоднозначны и нуждаются в получении дополнительных эмпирических

доказательств. Это связано со следующими факторами: отсутствие четкости критериев диагностики расстройства, недостаточное использование принципов доказательной медицины и актуальных эмпирико-статистических методов при анализе эффективности программ, размытые критерии эффективности коррекции (критерий времени должен быть пересмотрен), отсутствие методологически и теоретически обоснованных программ профилактики и терапии, в связи с игнорированием представлений об этиологии и патогенезе расстройства (Throuvala M.A. et al., 2019). Эти факторы, по-видимому, являются решающими при разработке будущих исследований и формулировании новых профилактических и терапевтических программ.

Таким образом, современные подходы к психологической коррекции интернет-зависимости остаются недостаточно разработанными и не учитывают основные звенья психологических механизмов формирования зависимости, что затрудняет определение мишеней терапии данного расстройства.

Данные современной научной литературы свидетельствуют, что формирование интернет-зависимости в подростковом возрасте обусловлено специфическим взаимодействием биологических, психологических и социальных факторов, однако большинство предлагаемых программ по психологической коррекции интернет-зависимости у подростков опирается лишь на когнитивно-поведенческую терапию. Большинство программ реализуется без учета столь значимых биологических факторов, проработки эмоционально-чувственной сферы и особенностей телесности у интернет-аддиктов. Данные факторы риска являются важными звеньями психологических механизмов формирования зависимости, соответственно обуславливают необходимость контрпродуктивного использования ресурсов сети интернет индивидом. Соответственно программы коррекции и терапии, не включающие работу с данными факторами, будут оказывать лишь маскирующее кратковременное действие. Все вышесказанное определяет необходимость разработки дифференцированной программы психологической коррекции расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости у подростков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, ОБЪЕМ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Характеристика выборки и условий проведения исследования

Цель исследования: изучить личностно-психологические особенности подростков, способствующие формированию интернет-зависимости и разработать дифференцированную модель психологической коррекции расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости у подростков.

Объектом исследования в данной работе является расстройство привычек и влечений в форме интернет-зависимости у подростков, тогда как **предметом** сравнительная эффективность программы дифференцированной коррекции интернет-зависимости у подростков с различными вариантами механизмов формирования зависимости. Для реализации цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

- 1) Изучить распространенность и выраженность симптоматики расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости у подростков
- 2) Исследовать симптомы психических нарушений, сопровождающих интернет – зависимость у подростков
- 3) Исследовать особенности личностных свойств, характерологических черт и специфических нейропсихологических нарушений подростков с интернет-зависимостью
- 4) Исследовать особенности социально-психологической адаптации подростков с интернет-зависимостью
- 5) Выявить и описать различные варианты психологических механизмов формирования интернет-зависимости у подростков
- 6) Определить ведущие личностно-характерологические и нейропсихологические факторы риска формирования интернет-зависимости у подростков

- 7) На основе полученных данных разработать дифференцированную программу психологической коррекции интернет-зависимости у подростков
- 8) Провести оценку эффективности разработанной программы коррекции интернет-зависимости у подростков.

Гипотезы исследования:

1. Совокупность личностно-психологических и нейропсихологических особенностей детерминирует различные механизмы формирования расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости в подростковом возрасте
2. Применение дифференцированного подхода к психологической коррекции интернет-зависимости является эффективным для подростков с различными механизмами формирования расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости.

Для выявления особенностей индивидуально-психологических свойств интернет-зависимых подростков и оценки выраженности симптомов расстройства нами было проведено исследование подростков- учащихся старших классов школ г. Москвы и Подмосковья (Физико-математический Лицей №1581, ГОУ СОШ №1, №4 г. Звенигород, ГОУ СОШ №1948, ГОУ СОШ №1230, МБОУ Одинцовская гимназия №13).

Для разработки и проверки эффективности программы психологической коррекции расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости необходимо реализовать два этапа исследования. Психодиагностический (1 этап) - для уточнения ведущих факторов формирования расстройства, а также выявления подгрупп подростков с различными механизмами формирования интернет-зависимости (Рисунок 1). Психокоррекционный (2 этап) - постановочный эксперимент, включающий реализацию программы коррекции и проверку ее эффективности (Рисунок 2).



Рисунок 1 – Дизайн исследования диагностический этап

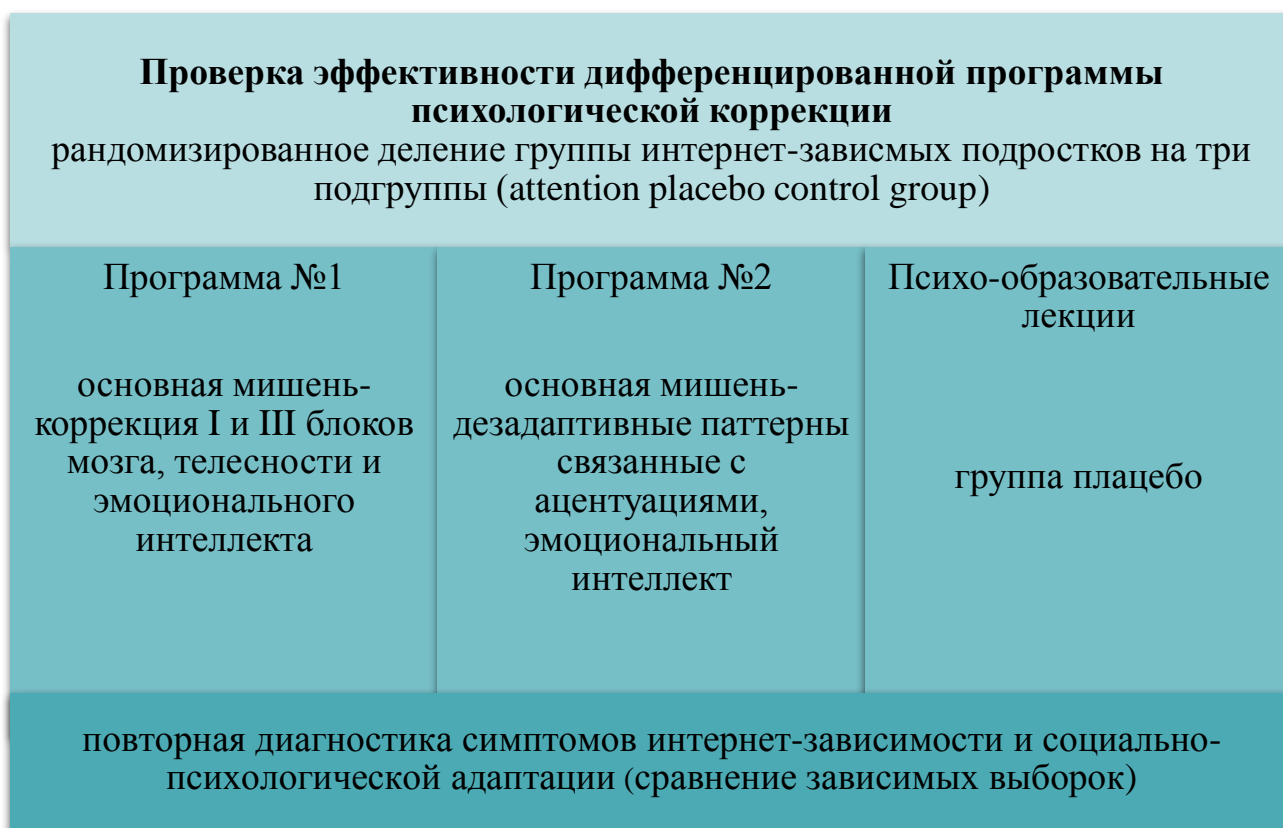


Рисунок 2 – Дизайн исследования психокоррекционный этап

В исследовательские группы вошли 1108 подростков в возрасте 14-17 лет. Распределение по полу в изначальной когорте испытуемых было достаточным для выполнения гендерных сравнений и представлено на Рисунке 3.

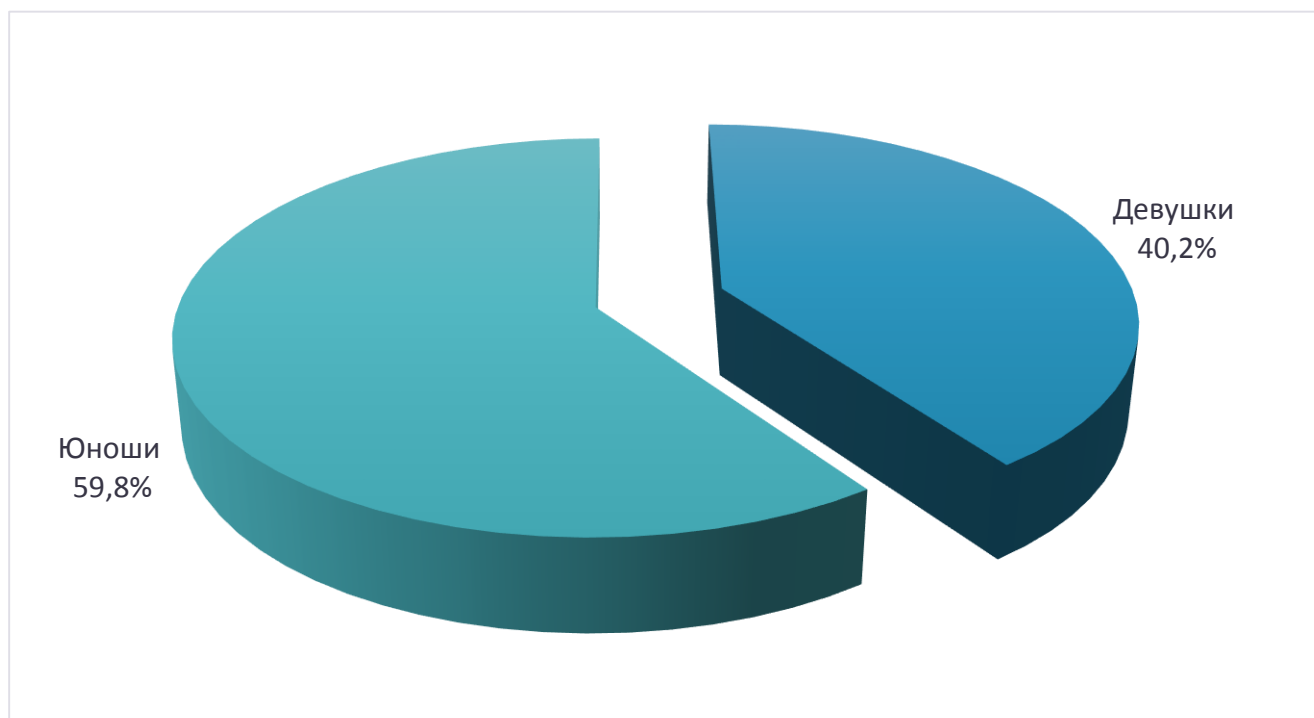


Рисунок 3 – Распределение испытуемых в общей выборке по полу

В ходе клинической беседы проводился сбор анамнеза жизни, полуструктурированное интервью, включающее в себя вопросы о характере отношений с семьей и сверстниками, интересах, увлечениях, успеваемости, эмоциональном состоянии и др.

Для выявления подростков с расстройством привычек и влечений в форме интернет-зависимости, а также формирования экспериментальной и контрольной группы было использовано два критерия: суммарный балл интернет-зависимости по опроснику «Шкала интернет-зависимого поведения (Chen Internet Addiction scale, CIAS)» в адаптации В.Л Малыгина, К.А Феклисова (2011); данные клинико-психологического интервью.

Основной задачей беседы было выявление признаков интернет-зависимости: сверхценность онлайн-деятельности, невозможность субъективного контроля деятельности в сети, увеличение толерантности, наличие синдрома отмены (раздражительность, дисфория при отсутствии возможности получить доступ к

сети), невозможность ограничить пользование интернетом, несмотря на пагубные последствия (снижение успеваемости, конфликты в семье, с друзьями и др.).

При сравнении различий 2 групп подростков, имеющих максимальные и минимальные показатели интернет-зависимости по опроснику «Шкала интернет-зависимого поведения» с помощью критерия Стьюдента были выявлены значимые различия не только по общему баллу, но и каждому симптоматическому ряду в отдельности.

Таким образом, в **экспериментальную группу** вошли подростки с:

1. показателем от 65 баллов и более по методике «Шкала интернет-зависимого поведения CIAS»
2. наличием признаков интернет-зависимости по данным клинико-психологического интервью.

В **контрольную группу** вошли подростки с:

1. показателем 31–41 балл по методике «Шкала интернет-зависимого поведения CIAS».
2. отсутствием признаков интернет-зависимости по данным клинико-психологического интервью. Особенности эмоциональной сферы и ведущей деятельности соответствовали подростковому возрасту.

На первом этапе для дальнейшей диагностики особенностей личности интернет-зависимых нами были сформированы две группы: первая – экспериментальная (интернет-зависимые подростки), вторая – контрольная (условно здоровые подростки, без признаков интернет-зависимости). Распространенность интернет-зависимости и процент исследовательских групп в общей выборке представлены на рисунке 4.

Критерии исключения: наличие эндогенной психической патологии, органических психических расстройств.



Рисунок 4 – Распространенность интернет-зависимости среди подростков (цит. по статье Меркурьева Ю.А., Малыгин В.Л., 2020)¹

Описание исследовательских групп

В группу подростков с расстройством привычек и влечений в форме интернет-зависимости вошли 117 человек (Рисунок 4), 65 юношей и 52 девушки в возрасте от 14 до 17 лет. В контрольную группу вошли 120 условно здоровых подростков, 67 юношей и 53 девушки в возрасте от 15 до 17 лет (Таблица 1).

Группы однородны по показателям возраст, пол, возможность доступа к сети и реализация различной деятельности в сети. Значимых различий между юношами и девушками по показателям симптомов интернет-зависимости выявлено не было. Подростки обеих групп сообщали об активном использовании ресурсов сети для обучения и отдыха (социальные сети- 100%, онлайн-игры- 98%, просмотр сериалов и видеороликов YouTube-84%, онлайн-шоппинг- 57%, порнографические ресурсы- 6%).

¹ Меркурьева, Ю. А. Особенности социально-психологической адаптации и психопатологических феноменов, сопровождающих интернет-зависимость у подростков / Ю. А. Меркурьева, В. Л. Малыгин // Вопросы наркологии. – 2020. – № 4(187). – С. 63-77. – DOI 10.47877/0234-0623_2020_4_63

Таблица 1 – Социально-демографические характеристики группы подростков с интернет-зависимостью и контрольной группы (цит. по статье Меркурьева Ю.А., Малыгин В.Л., 2020)²

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Общее количество, (%)	117 (10,6%)	120 (11%)
муж	65 (56%)	67 (56%)
жен	52 (45%)	53 (45%)
Средний возраст	15,7	16
Время в сети в сутки	11,3 часа	6,5 часа
Посещение кружков и секций	5%	64%

2.2. Материалы и методы исследования

В исследовании использовались следующие психодиагностические методы:

1. Клинико-психологическое интервью
2. «Шкала интернет-зависимого поведения (Chen Internet Addiction scale, CIAS)» в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова (2011)
3. Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А.Е. Личко и Н.Я. Иванова с целью исследования типов акцентуаций характера в модификации С.И. Подмазина и Е.И. Сибиль (модифицированный патохарактерологический диагностический опросник, МПДО), (1996)
4. Методика диагностики эмоционального интеллекта MSCEIT (the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) русскоязычная адаптация Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова (2010)
5. Опросник выраженности психопатологической симптоматики (Symptom check list-90-revised – SCL-90-R) в адаптации Н.В. Тарабриной (2001)
6. Адаптированное нейропсихологическое исследование для подростков «Нейропсихологическая методика экспресс-диагностики «Лурия-90»» Э.Г. Симерницкая (1991)

² Меркурьева, Ю. А. Особенности социально-психологической адаптации и психопатологических феноменов, сопровождающих интернет-зависимость у подростков / Ю. А. Меркурьева, В. Л. Малыгин // Вопросы наркологии. – 2020. – № 4(187). – С. 63-77. – DOI 10.47877/0234-0623_2020_4_63

7. Методика «Выбор дескрипторов интрацептивных ощущений»
А.Ш. Тхостов, О.В. Ефремова (2003)

8. Методика «Телесный образ Я» (М. Feldenkreis, адаптация И. А. Соловьевой) (2002)

9. Методика «Рисунок человека» К. Маховер (1990)

10. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерс-Даймонд, в адаптации А.К. Осницкого (2004).

1. Шкала интернет-зависимого поведения (Тест Chen Internet addiction Scale- CIAS) в адаптации К.А. Феклисова, В.Л.Малыгина

Описание и структура методики: тест, разработанный китайским исследователем С. Чен и коллегами (Chen S.-H., et al., 2003), адаптирован на кафедре психологического консультирования психокоррекции и психотерапии МГМСУ (Феклисов К.А., Малыгин В.Л., 2011). Тест включает в себя пять оценочных шкал:

1. шкала компульсивных симптомов (Com),
2. шкала симптомов отмены (Wit),
3. шкала толерантности (Tol),
4. шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (И),
5. шкала управления временем (ТМ).

Помимо симптоматической оценки существуют 2 типа интегративных критериев – ключевые симптомы непосредственно самой интернет-зависимости включающий в себя первые 3 шкалы и критерий негативных последствий использования интернета (последние 2 шкалы).

2. Модифицированный патохарактерологический опросник С.И. Подмазин (МПДО)

Описание методики: МПДО является модифицированным вариантом опросника А. Личко. Назначение опросника – исследование типов акцентуаций характера подростков (Сибль С.И., Подмазин Е.И., 1996).

Структура методики: Опросник включает 143 утверждения, составляющих 10 диагностических и одну контрольную шкалу (шкалу лжи). В каждой шкале по 13 утверждений. Утверждения в тексте вопросника предъявляются в случайном порядке.

Диагностируются гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, тревожно-педантический, интровертированный, возбудимый, демонстративный и неустойчивый типы (Личко А.Е., 1983).

3. Методика диагностики эмоционального интеллекта MSCEIT (the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) русскоязычная адаптация Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова (2010)

Описание методики: Тест MSCEIT используется для измерения эмоционального интеллекта, включающего в себя способности к опознанию, пониманию эмоций и управлению ими.

Каждому ответу испытуемого приписывается балл, далее осуществляется подсчет среднего балла за каждый раздел, затем за каждую ветвь. Общий балл вычисляется как среднее всех 8 блоков теста (Таблица 2).

Структура методики: методика состоит из 8 секций, исследующих каждый отдельный компонент модели эмоционального интеллекта Дж. Мэйера, П. Сэловея.

Испытуемому предлагается рассмотреть портреты и картины-затем ответить на вопросы о их эмоциональной окраске, либо дать эмоциональную оценку ситуации, представленной в вопросе.

За счет сочетания различных блоков методики обеспечивается возможность оценить способность к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, а также наличие навыка регуляции собственных эмоций и эмоций других людей.

Таблица 2 – Исследуемые компоненты эмоционального интеллекта

№	Компонент	Секции
1.	Восприятие, оценка и выражение эмоций или же идентификация эмоций.	Секция А – измерение восприятия лиц. Секция Е – измерение восприятия картинок.
2.	Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности.	Секции В – измерение способности ассимилировать свой текущий опыт, описывать свои чувства к определенному человеку. Секция F – измерение способности человека описать свои эмоциональные состояния.
3.	Понимание и анализ эмоций.	Секция С – измерение понимания протекания эмоций во времени, а также понимания того, как эмоции следуют одна за другой, сменяют друг друга. Секция G – измерение способности различать смешанные и сложные чувства.
4.	Сознательное управление эмоциями для личностного роста и улучшения межличностных отношений.	Секция D – управление своими эмоциями. Секция H – управление эмоциями других людей.

4. Опросник выраженности психопатологической симптоматики (Symptom check list-90-revised – SCL-90-R) в адаптации Н.В. Тарабриной (2001)

Методика SCL-90-R может быть использована для оценки наличия и глубины выраженности психических нарушений, соответствующих определенной психопатологической симптоматике. Позволяет говорить о актуальном психическом состоянии испытуемого, наличии или отсутствии дистресса и др.

Опросник включает 90 утверждений о симптомах, ощущениях и др., испытуемому необходимо указать из пяти предложенных вариантов тот, который наиболее точно отражает степень выраженности данного симптома в последнее время.

5. Адаптированное нейропсихологическое исследование для подростков «Нейропсихологическая методика экспресс-диагностики «Лурия-90»» Э.Г. Симерницкая (1991)

Методика экспресс-диагностики предполагает относительно кратковременную процедуру обследования той или иной психической функции. В нее были включены задания, направленные на исследования памяти, мышления, внимания и праксиса, которые рассматриваются как интегративные функции, имеющие тесные межфункциональные связи с другими психическими функциями.

6. Методика «Выбор дескрипторов интрацептивных ощущений» А.Ш. Тхостов, О.В. Ефремова (2003)

Была использована для исследования телесности. Испытуемому предлагается 80 слов, из которых он должен выбрать последовательно подходящие для: описания внутренних телесных ощущений; пережитых ощущений; болезненных; опасных, угрожающих здоровью; часто встречающихся; важных, значимых. Далее производится расчет количества выбранных в каждом задании дескрипторов, а также характеристик категорий классификаций «Части речи», «Метафоры-телесные-психические», «Конкретные-диффузные» и «Частотность». Позволяет говорить о сформированности функции телесности, наличии достаточного словаря и способности отнести внутренние ощущения к адекватным ситуациям или эмоциям.

7. Методика «Телесный образ Я» (М. Feldenkreis), адаптация И.А. Соловьевой (2002)

Была использована для диагностики особенностей образа тела. Методика разработана И.А. Соловьевой на основе идеи М. Фельденкрайза и направлена на выявление бессознательного образа тела, или телесного образа. Методика содержит 16 ключевых измерений – минимальное количество, необходимое для создания схематического изображения фигуры человека, измеряются реальные телесные показатели респондента, то есть количественный анализ искажений (математический подсчет ранговой суммы искажений телесного образа Я). Высчитывается, исходя из несоответствия ощущаемого образа тела и реального.

8. Методика «Рисунок человека» К. Махвер (1996) применялась для верификации методики «Телесный образ я», уточнения особенностей образа тела и эмоционально-личностных характеристик.

9. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд, в адаптации А.К. Осницкого (2004)

Использовалась для диагностики социально-психологической адаптации и базовых психических характеристик, которые влияют на адаптивность/дезадаптивность обследуемого.

Испытуемому предлагается 101 утверждение, 37, соответствующих адаптивной личности, 37 — дезадаптивной, 26 — нейтральные и шкала лжи. Основными являются 6 интегральных показателей, позволяющих анализировать результаты опроса: Адаптация; Принятие других; Интернальность (уровень субъективного контроля); Самовосприятие; Эмоциональный комфорт; Стремление к доминированию. Интерпретация результатов опроса осуществляется по нормативам, отличающимся в зависимости от возраста тестируемого. Эксперименты с применением методики проводятся в большинстве случаев с 12-13 лет, в более раннем возрасте — только в индивидуальном порядке.

Статистическая обработка результатов

Статистическая обработка данных проводилась программой Statistica версия 13.0. Для обработки и представления результатов были использованы:

- Описательная статистика: процентный подсчет результатов, среднее арифметическое, стандартное отклонение, табличное и графическое представление данных;

- критерий Манна – Уитни и T- критерий для определения достоверности различий в 2 группах (учитывались результаты со степенью достоверности $p \leq 0,05$);

- корреляционный анализ проводился с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена

- кластерный анализ: древовидная кластеризация и центроидный метод с предположением двух кластеров, метод k-средних.

ГЛАВА 3. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ РАССТРОЙСТВА ПРИВЫЧЕК И ВЛЕЧЕНИЙ В ФОРМЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

3.1. Результаты исследования индивидуально-психологических особенностей подростков с интернет-зависимостью

В качестве базовой теоретической модели исследования особенностей психологических механизмов формирования интернет-зависимости у подростков, была использована биопсихосоциальная модель Джорджа Энджела (Engel G.L., 1980). В рамках данной модели развитие болезни рассматривается с точки зрения влияния 3 факторов: биологического (генетические, анатомические, физиологические, биохимические и другие нарушения), психологического (мышление, эмоции и поведение больного) и социального фактора (микро- и макросоциум). Нами предпринята попытка, опираясь на данные о влиянии этих факторов, сформулировать принципы коррекции для подростков с расстройством привычек и влечений в форме интернет-зависимости.

В соответствии с задачами исследования на основе выделенных критериев интернет-зависимости были сформированы 2 группы. В экспериментальную группу вошли 117 испытуемых, в контрольную – 120.

Проведенное исследование выявило, что из всех обследованных подростков (n=1108), 10,6% имеют признаки интернет-зависимости, 29,5% злоупотребляет интернетом, 59,9 % признаков интернет-зависимости не обнаружили.

С целью выявления преобладающих симптомов зависимости был проведен анализ различий результатов по методике «Шкала интернет-зависимого поведения (Chen Internet Addiction scale, CIAS)» с помощью критерия Манна-Уитни. Распределение выраженности симптомов и значимость различий в группах представлены на рисунке 5 и в таблице 3.

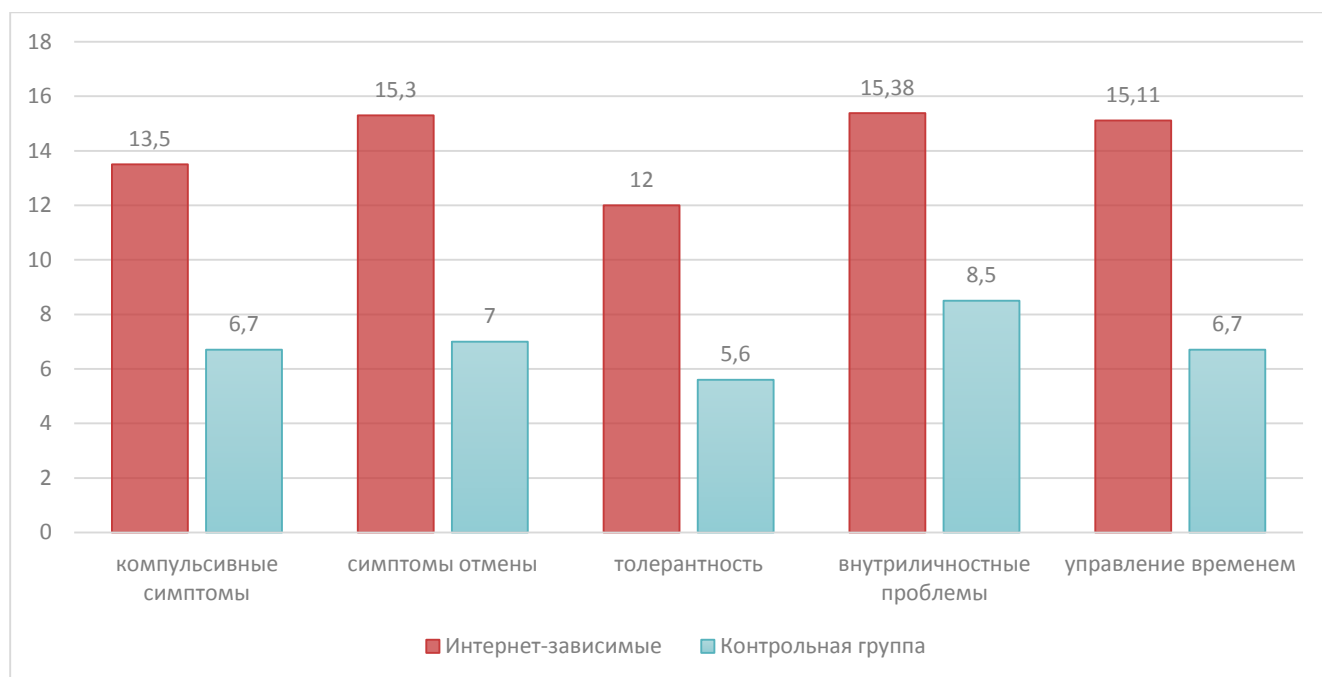


Рисунок 5 – Выраженность отдельных симптомов интернет-зависимости в группе интернет-зависимых и условно здоровых подростков

Согласно результатам статистического анализа, общий показатель интернет – зависимости и показатели отдельных симптомов в экспериментальной и контрольной группах имеют достоверные различия (Таблица 3), что позволяет говорить о наличии интернет – зависимости у подростков с общим баллом по шкале Чен больше 54. В контрольной группе испытуемые набрали от 30 до 37 баллов, что позволяет говорить о том, что наблюдается отсутствие признаков интернет-зависимого поведения.

Наиболее выраженными симптомами интернет-зависимости у контрольной группы являются симптомы отмены ($15,3 \pm 1,65$ баллов), внутриличностные проблемы ($15,38 \pm 1,33$ баллов), интегральный показатель ключевых симптомов интернет-зависимости ($40,83 \pm 7,87$ баллов), без учета субъективно оцениваемых проблем, связанных с последствиями интернет-зависимости, уровень значимости различий по показателям всех симптомов для контрольной и экспериментальной групп высокий ($p \leq 0,05$). Симптомы толерантности выражены не так ярко, что может быть связано с индивидуальными различиями роста толерантности у конкретных подростков. У некоторых из них рост толерантности был постепенным, у других же отмечался скачкообразный рост толерантности с последующим выходом на плато.

Таблица 3 – Выраженность симптомов интернет-зависимости в экспериментальной и контрольной группах

Шкалы опросника	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Значимость различий p=
Шкала компульсивных симптомов	13,5± 2,44	6,7 ± 1,23	0,026*
Шкала симптомов отмены	15,3± 1,65	7,0 ± 3,76	0,030*
Шкала толерантности	12,0± 2,57	5,6 ± 2,34	0,002*
Шкала внутриличностных проблем	15,38± 1,33	8,5 ± 2,89	0,022*
Шкала управления временем	15,11± 3,3	6,7 ± 1,75	0,013*
Ключевые симптомы интернет- зависимости	40,83± 7,87	19,4 ± 5,38	0,001*
Проблемы, связанные с интернет- зависимостью	30,0± 5,38	15,3 ± 4,63	0,005*
Общий балл:	54± 1,39	34 ± 2,51	0,006*

Примечание – * - различие статистически значимо (p<0,05).

3.1.1. Нейропсихологические особенности подростков с интернет- зависимостью

Вклад биологических факторов в формировании интернет – зависимости у подростков изучался на основе особенностей нейропсихологических свойств подростков с интернет-зависимостью.

В соответствии с задачами исследования была проведена нейропсихологическая диагностика в исследуемой когорте подростков. В качестве метода использовался диагностический набор «Лурия-90» (Симерницкая Э.Г.,1991), адаптированного для подростков. Результаты были шкалированы и подверглись статистическому анализу, результаты которого представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Средние значения нейропсихологического исследования по нарушенным функциям для экспериментальной и контрольной групп

Нарушения функции	Подростки с интернет-зависимостью (n=117)	Условно-здоровые подростки (n=120)	p=
Переработка кинестетической информации	0,87	0,46	0,213
Пространственный праксис	0,63	0,3	0,067
Серийная организация движений	0,54	0,26	0,276
Межполушарное взаимодействие	1,53	0,33	0,041*
Оральный праксис	0	0	0
Обработка зрительной информации	0	0	0
Речь	0,31	0,2	0,212
Слухоречевая память	0,93	0,4	0,337
Переработка зрительно-пространственной информации	1,02	0,51	0,327
Зрительно-пространственная память	0,3	0,52	0,252
Счёт	0,36	0,25	0,334
Опосредованное запоминание	1,45	0,1	0,004*
Мышление	0,87	0,34	0,100
Контроль и регуляция деятельности	1,29	0,56	0,016*
Внимание	1,03	0,3	0,005*

Примечание – * - различие статистически значимо ($p < 0,05$).

Более высоким показателям соответствует большее количество ошибок, допущенных подростком при выполнении проб в рамках исследования конкретной функции.

При анализе количественных показателей по нарушенным и несформированным функциям было выявлено: у подростков с Интернет-

зависимым поведением отмечаются более высокие показатели нарушений межполушарных взаимодействий (1,53 баллов), опосредованного запоминания (1,45 баллов), контроля и регуляции деятельности (1,29 баллов), внимания (1,03 баллов), пространственного праксиса (0,63 балла).

Учитывая подростковый возраст, в группе условно здоровых подростков также отмечались ошибки по отдельным пробам, наиболее выраженные: контроль и регуляция деятельности (0,56 балла), рисунок - сформированность пространственно-временных представлений (0,51 балла), кинестетический праксис (0,46 балла). Несмотря на нормативную несформированность функции регуляции и контроля деятельности, а также нарушения произвольности и устойчивости внимания, показатели нейропсихологических нарушений именно в группе подростков с интернет-зависимостью оказались значимо выше. Нарушения функции слухомоторные координации ($p=0,041$), опосредованное запоминание ($p=0,004$), контроль и регуляция деятельности ($p=0,016$), внимание ($p=0,005$).

Различия в экспериментальной и контрольной группе подтверждаются также данными анамнеза подростков. Часть подростков с интернет-зависимостью предъявляли жалобы на ошибки «по невнимательности», сложности переключения, вработываемость. Зачастую замечания родителей и учителей относительно их успеваемости также относились не к общим когнитивным способностям, а к отвлекаемости и сложностям в организации учебной деятельности. Кроме того, интернет-зависимые подростки считали, что подобные сложности были у них всегда, а сейчас лишь стали более выражены. Взрослые часто называли их непоседливыми, неорганизованными, «витающими в облаках». Переход из детского сада в школу многие из них считали тяжелым, им не нравилось обилие правил, урок казался очень долгим, сложно было включаться в работу, не отвлекаться. При этом в группе условно здоровых подростков возрастная перестройка не оказывала столь выраженного влияния на успешность обучения. Подростки из контрольной группы при сборе анамнеза скорее предъявляли жалобы на утомляемость, эмоциональные колебания, раздражительность, что является нормативным для подросткового кризиса.

Чтобы провести дальнейший анализ результатов нами были высчитаны средние баллы по нейропсихологическим пробам для обеих групп (контрольной и экспериментальной), полученные нейропсихологические профили условно здоровых подростков и подростков с интернет-зависимостью представлены на рисунке 6.

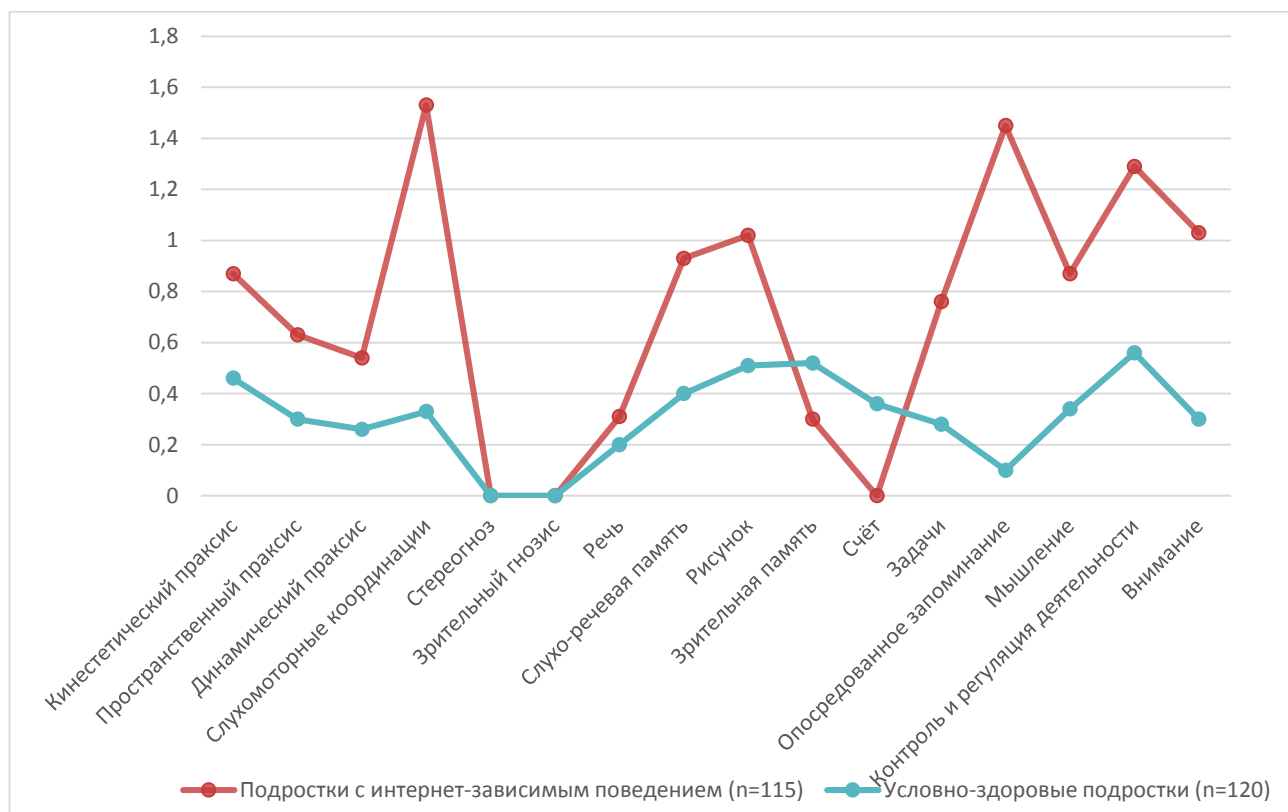


Рисунок 6 – Нейропсихологические профили подростков с интернет-зависимостью и условно-здоровых подростков (цит. по статье Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. 2020)³

В ходе нейропсихологического обследования подростки с интернет-зависимостью допускали следующие наиболее типичные ошибки:

Пространственный праксис был обследован при помощи пробы Хэда, встречались ошибки по типу зеркального отображения позы с последующей самокоррекцией, а также в единичных случаях у подростков в экспериментальной группе наблюдались затруднения в самокоррекции, тогда они путем проб и ошибок перебирали несколько поз, сопоставляя их с той, что была у экспериментатора.

³ Малыгин, В. Л. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3(109). – С. 142-163. – DOI 10.17759/cpp.2020280309

Слухomotorные координации были обследованы с помощью заданий на воспроизведение ритма по слуховому образцу, встречались как единичные импульсивные ошибки восприятия (дефекты акустического внимания) с самокоррекцией, так и частые просьбы повторить предъявляемые инструкции во время проведения нейропсихологического обследования.

Опосредованное запоминание было обследовано при помощи методики «Пиктограмма», типичной ошибкой было название предмета, нарисованного во время методики, а не ассоциированного с ним предъявляемого слова, ошибки корректировались при указании на них. Количество описанных ошибок в среднем варьировалось от 1 до 3. Также отмечались типические стереотипии, застревание на одном элементе, персеверации.

Контроль и регуляция деятельности были обследованы в процессе наблюдения за усвоением инструкции, выполнением предлагаемых методик, встречались ошибки усвоения инструкции с первого предъявления, ошибки выполнения инструкции методики «Пиктограмма», проявляющиеся в использовании букв и знаков в процессе рисования, нарушение мотивации на исследование. Отсутствие заинтересованности в лучшем выполнении задания, медлительность. Также оценивался регуляторный компонент в методике на динамический праксис, «заборчик», «кулак-ребро-ладонь», реакцию выбора.

Внимание было обследовано при помощи методики «Таблицы Шульте», в ходе 5 предъявлений была выявлена утомляемость на 2 и 4 предъявлениях в большинстве случаев, а также грубые колебания внимания. В методике «отсчет от 100 по 7» также отмечались грубые колебания внимания, функция счета при этом не была нарушена. Также стоит заметить, что при предъявлении и обсуждении результатов с подростками с интернет-зависимостью, они отмечали утомляемость и сложность переключения как характерные для себя черты, которые переживаются как субъективно неприятные. Дополнительно внимание оценивалось в ходе всего нейропсихологического тестирования, что также позволило говорить о снижении концентрации, отвлекаемости при работе с нейропсихологическими методиками.

При анализе локализации нарушенных функций можно выделить функциональную несформированность префронтальных отделов мозга, а также, учитывая утомляемость, снижение концентрации внимания, вработываемость, можно говорить о нарушениях функций первого функционального блока мозга—подкорковых стволовых структур.

Таким образом, подросток, использующий онлайн-игры или пребывание в социальных сетях как способ компенсации дискомфорта от наличествующих нейропсихологических нарушений, в момент пребывания в сети не ощущает утомления. В целом как подростки, так и взрослые склонны приравнивать онлайн деятельность к отдыху, однако с точки зрения активности мозга данная деятельность оказывается весьма энергозатратной. С другой стороны, несформированность префронтальных отделов обуславливает компульсивность поведения при входе в интернет, снижает возможность управления поведением в сети и невозможность ограничивать времени, проводимое онлайн. Еще одним важным аспектом обсуждения является то, что несформированные функции могут и должны продолжать развиваться в подростковом возрасте, однако отсутствие активного образа жизни, ограничение реального общения, увеличение нагрузки и отсутствие отдыха, постоянное истощение, как следствие интернет-зависимости, еще больше усугубляют ситуацию. Кроме функциональных нарушений мозговой деятельности использование сети интернет, в частности онлайн-игр, влияет на увеличение выработки дофамина и воздействует на центр награды, аналогично процессам при химических аддикциях (Comings D.E., Rosenthal R.J., Lesieur H.R., 1996).

Таким образом, результаты нейропсихологического исследования позволяют говорить о том, что подростки с интернет-зависимостью значимо отличаются от условно здоровых подростков по показателям функциональных нарушений обработки зрительно-пространственной информации, межполушарных взаимодействий, внимания, контроля и регуляции деятельности, а также опосредованного запоминания. При локализацией нарушенных функций отмечается дефицитарность стволовых и подкорковых структур (первого

функционального блока мозга), а также функциональную несформированность префронтальных отделов.

Данные, полученные по методике «Шкала интернет-зависимого поведения Чен» и показатели нейропсихологических профилей подростков были также подвергнуты корреляционному анализу, результаты которого представлены в таблице 5. Значимые корреляции представлены на рисунке 7.

Таблица 5 – Результаты анализа связей нейропсихологических нарушений (по пробам) и симптомов интернет-зависимости.

Показатели	Компульсивные симптомы	Симптомы отмены	Симптомы толерантности
Контроль и регуляция деятельности	0,39 p=0,15	0,33 p=0,23	0,612 p=0,02*
Внимание	-0,37 p=0,04*	-0,35 p=0,21	0,06 p=0,82

Примечание – * - корреляции статистически значимы при ($p < 0,05$).

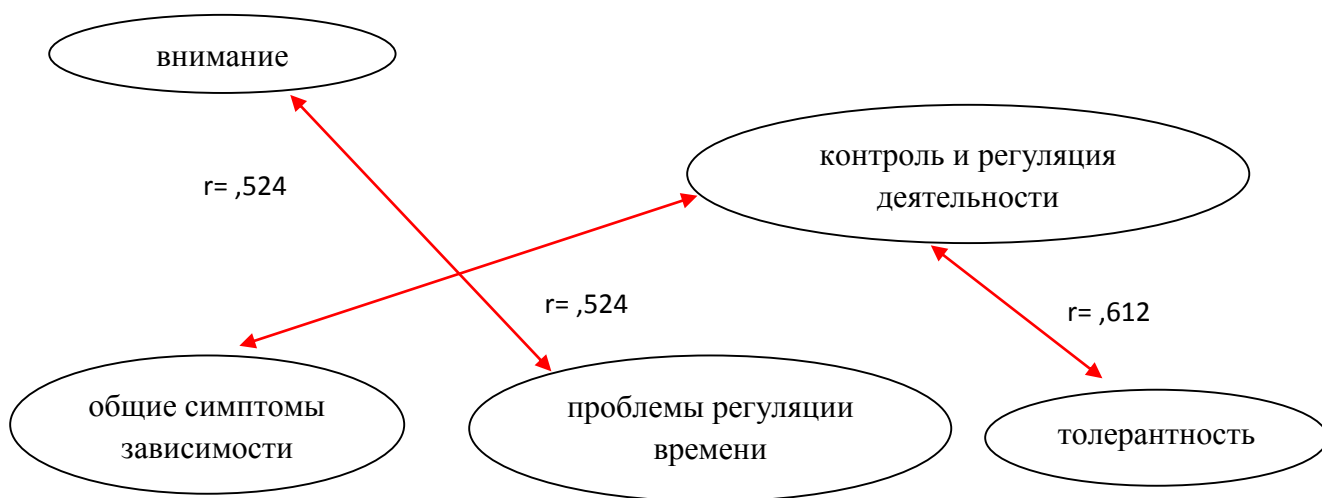


Рисунок 7 – Корреляционные связи симптомов интернет-зависимости и нейропсихологических нарушений (цит. по статье Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. 2020)⁴

Было выявлено, что общий показатель нарушений контроля и регуляции деятельности, обеспечивающийся функциями префронтальных отделов коры больших полушарий положительно связан с общим показателем шкалы толерантности методики интернет-зависимости Чен и имеет тенденцию к

⁴ Малыгин, В. Л. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3(109). – С. 142-163. – DOI 10.17759/cpp.2020280309

корреляции с общим показателем интернет-зависимости. У интернет-зависимых подростков отмечаются сложности в усвоении, конструировании и удержании программы деятельности, они эмоционально лабильны, быстро пресыщаются, что в том числе обуславливает быстрый рост толерантности. Кроме того, они гораздо лучше функционируют в онлайн-деятельности за счет ее специфических характеристик. В ряде исследований (Коепп М.Д. et al., 1998; Castellanos F., Tannock R., 2002) отмечается, что экстернальный контроль внимания и программы действий внутри онлайн-игры стимулирует выработку стриарного дофамина и повышает концентрацию внимания. Однако, полученные нами данные, свидетельствуют о том, что, несмотря на постоянную деятельность в сети, показатели произвольности и устойчивости внимания не увеличиваются. Таким образом, при работе с интернет-зависимыми подростками необходимо учитывать функциональную несформированность префронтальных отделов, которая с одной стороны оказывает влияние на формирование и закрепление интернет-зависимости, а с другой затрудняет выполнение инструкций, целеполагание, контроль результатов деятельности и другие значимые для коррекции функции.

3.1.2. Особенности телесности и эмоциональный интеллект подростков с интернет-зависимостью

В данной работе мы предприняли попытку описать механизмы формирования интернет-зависимости с учетом индивидуально-психологических особенностей аддиктов. Для уточнения наличия процессуальной связи между функциональными нарушениями мозговых структур, эмоциональными нарушениями и низким эмоциональным интеллектом мы использовали исследование функции телесности. Телесность является интегративной функцией, объединяющей в себе схему тела, физические и психические границы личности, смысловой компонент образа тела и базовый конструкт идентичности. Кроме того, телесность обеспечивает достаточную представленность телесных ощущений в сознании индивида для дальнейшей регуляции эмоций. Для исследования телесной сферы подростков с интернет-зависимостью, как психологического предиктора

формирования интернет-зависимого поведения, подростки обеих групп были обследованы с помощью методик «Телесный образ Я» (Feldenkreiz М., адаптация Соловьевой И.А.), «Дескрипторы интрацептивных ощущений» А.Ш. Тхостова и методики «Рисунок человека» К. Маховер.

Результаты сравнительного анализа показателей искажения телесного образа- Я представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты сравнительного анализа методики «Телесный образ я», адаптация И.А. Соловьевой, значимые различия

Искажения представлений о частях тела	Ранговая сумма искажений экспериментальная группа	Ранговая сумма искажений контрольная группа	p-level
Ширина головы	1256	1115	0,056*
Ширина шеи	1220	1407	0,021*
Ширина бедер	1303	1325	0,05*
Длина стопы	1317	1201	0,05*
Длина шеи	1318	1310	0,049*
Длина руки	1683	1185	0,032*

Примечание – * p-level – значимость различий между группами по критерию U Манна-Уитни ($p < 0,05$).

Как видно из представленных данных, в контрольной и экспериментальной группах значимо различаются показатели субъективной оценки ширины головы, ширины шеи, ширины бедер, длины стопы, длины шеи и длины руки. Нами получены результаты, соответствующие значительной степени искажения представлений о реальных размерах своего тела в обеих группах. Что связано с неосознанным объединением представлений, относящихся к схеме тела, количеству интацептивных ощущений, отношению к различным частям тела, наличию специфического телесного опыта (спорт, физическая активность, травмы и др.). Однако, несмотря на наличие искажений в обеих группах, представление о собственном теле интернет-зависимых подростков оказывается менее

приближенным к действительности и отражает проблемы коммуникативной и эмоциональной сфер, а также тенденцию к рационализации.

Для верификации результатов методики «Телесный образ Я» (Feldenkreiz М., адаптация Соловьевой И.А.) нами был проведен качественный анализ результатов с помощью методики Рисунок человека (Маховер К.). Для осуществления сравнения указанных методик нами были высчитаны средние искажения по группе и получено общее для группы изображение образа тела по Фельденкрайзу, соответствующее средним параметрам.

В методике «Телесный образ я» были выявлены следующие символические особенности образа тела:

1) недостаточная эмоциональная устойчивость, потребности в опоре, поддержке;

2) тенденция к отделению телесности от сознания, а также блокирование и отделение эмоций от сознания;

3) высокая значимость интеллекта в системе ценностей, тенденция к гиперконтролю над телесными импульсами;

3) проблемы коммуникаций, уход от общения или его недостаток, недостаточная коммуникативная компетентность;

4) тревога, относящаяся к сексуальности и гендерной идентичности, вызывает тенденцию контролировать свои сексуальные импульсы или их подавление.

В методике «Рисунок человека» были отмечены сходные символические особенности образа тела:

1. Нарушение эмоциональной устойчивости, недостаток поддержки: плотно сдвинутые ступни, отсутствуют или резко преуменьшены, нарисованы штриховыми линиями, стерты, неустойчивая поза. Один из признаков отмечается в 75 % рисунков;

2. Отделение чувств и эмоций от сознания: шея изображена штриховыми линиями, слабым нажимом, не прорисован стык с головой, шея изображена

непропорционально тонкой, отделена полосой или воротником. Встречается в 60% рисунков;

3. Коммуникативные трудности: руки нарисованы за спиной, в карманах, кисть – пальцы отсутствуют или сильно укорочены, нарисованы множественными или штриховыми линиями. Встречается в 80 % рисунков;

4. Внимание к сексуальной сфере, подчеркивание женственности/мужественности: подчеркнуты бедра, грудь, талия, узкие плечи в женской фигуре; мускулатура, широкие плечи, узкие бедра в мужской. Характерно для 80 % рисунков;

5. Недифференцированность рисунка, наличие только границ, что говорит о нарушении контакта с телом, отсутствии знаний о нем, диффузной идентичности (30% рисунков);

6. Отсутствие целостности образа тела, отсутствие границ, разрыв границ, рисование отдельных частей тела (15% рисунков).

Результаты по методике «Выбор дескрипторов интрацептивных ощущений» А.Ш. Тхостова были проанализированы отдельно для контрольной и экспериментальной группы, после чего проведено сравнение полученных данных между группами по следующим величинам:

- Абсолютный показатель количества выборов дескрипторов для каждого этапа исследования;

- Относительный показатель количества выбранных дескрипторов на каждом этапе с учетом категорий.

В таблице 7 представлены данные среднего количества дескрипторов, выбранных испытуемыми на различных этапах теста из общего числа, предъявляемых на этапе (относительный показатель в %) в контрольной и экспериментальной группах. Исследование интрацептивных нарушений позволяет говорить как о разнообразии словаря ощущений (наличие достаточного количества знаков), так и о адекватности применения данных знаков для обозначения специфических ощущений.

Таблица 7 – Среднее количество дескрипторов, выбираемых из общего числа, предъявляемого на данном этапе (относительный показатель, %)

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Общая частота выбора	51,23	52,33
Части речи		
Глаголы	40,51	44,49
Существительные	57,40	59,33
Наречия	52,82	51,92
Прилагательные	37,29	34,02
Причастия	49,63	49,03
Модальность		
«Метафоры»	37,25	34,35
«Телесные»	53,81	54,94
«Психические»	52,95	55,56

В таблице 8 представлены данные среднего количества дескрипторов, выбираемых на различных этапах теста из общего числа, предъявляемых на этапе (абсолютный показатель %) в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 8 – Среднее количество дескрипторов, выбираемых на различных этапах теста из общего числа, предъявляемых на этапе (абсолютный показатель, %)

Этап (количество дескрипторов)	Экспериментальная группа	Контрольная группа
внутренние телесные ощущения	51,23	52,33
испытанные ощущения	78,38	71,58
важные, значимые ощущения	53,51	50,08
опасные, угрожающие здоровью ощущения	53,16	47,85

Результаты сравнения абсолютных значений количества выбранных дескрипторов интрацептивных ощущений в обеих группах приведены в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнительный анализ абсолютных значений количества выбранных дескрипторов на каждом этапе и в различных категориях

Дескрипторы описывающие внутренние телесные ощущения	Экспериментальная группа		Контрольная группа		p-level
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	
По заданиям					
Все выбранные	42,64	17,71	40,29	17,11	0,352
Испытанные	33,45	16,99	28,91	15,43	0,054
Важные, значимые	17,76	12,49	14,73	11,60	0,082
Опасные, угрожающие здоровью	10,09	9,03	6,47	6,70	0,001*
По частям речи					
Глаголы	4,64	3,02	4,75	2,89	0,795
Существительные	28,56	10,10	27,63	10,16	0,525
Наречия	2,75	1,63	2,49	1,67	0,272
Прилагательные	5,11	3,84	4,10	3,48	0,057
Причастия	1,55	1,02	1,41	1,01	0,32
По модальности					
«Метафоры»	4,18	2,88	3,67	2,82	0,209
«Телесные»	22,81	9,73	21,89	8,93	0,498
«Психические»	15,64	7,35	14,83	7,76	0,460

Примечание – * - различие статистически значимо ($p < 0,05$).

Как видно из приведенных данных статистически значимые ($p = 0,001$) отличия отмечены для дескрипторов, описывающих внутренние телесные ощущения как опасные и угрожающие здоровью.

Результаты, полученные в ходе сравнения экспериментальной и контрольной групп, с применением методики «Выбор дескрипторов интрацептивных

ощущений» А.Ш. Тхостова, выявили значимые различия при выборе дескрипторов, описывающих внутренние телесные ощущения. В частности, это выражается в выборе подростками с интернет-зависимостью большего количества слов для описания внутренних телесных ощущений, тенденции к более частому выделению их как испытанных и важных. На фоне значимого увеличения количества прилагательных среди выбранных слов для описания важных и опасных внутренних телесных ощущений, можно предположить когнитивную, оценочную основу для подобных выборов.

В результате корреляционного анализа данных с применением критерия Спирмена были обнаружены статистически значимые связи между показателями методики «Шкала интернет-зависимого поведения Чен» и ВДИО, приведенные в таблице 10.

Таблица 10 – Корреляционные связи между показателями методик ВДИО и CIAS при анализе всей выборки

CIAS шкалы	Дескрипторы	Spearman R	p=
Симптомы отмены	Важные	0,151	0,036*
Симптомы отмены	Опасные	0,221	0,002*
Ключевые симптомы интернет зависимости	Испытанные	0,165	0,022*
Ключевые симптомы интернет зависимости	Важные	0,177	0,013*
Ключевые симптомы интернет зависимости	Опасные	0,222	0,002*
Компульсивные симптомы	Опасные	0,199	0,005*

Примечание – * - корреляции статистически значимы при ($p < 0,05$).

Выявленные взаимосвязи свидетельствуют о повышении оценки интрацептивных ощущений как опасных и угрожающих здоровью при увеличении как общего показателя интернет – зависимости (Шкала Чен), так и отдельных ее симптомов.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о наличии у интернет-зависимых подростков субъективного ощущения дефицита поддержки, наличии эмоциональной нестабильности, недостаточной коммуникативной компетентности, а также отделении телесности от сознания, как стремления блокировать или рационализировать негативные эмоции. Также отмечается отсутствие целостности образа тела. У подростков с интернет-зависимостью преобладает когнитивная (оценочная) основа выбора дескрипторов собственных телесных ощущений, снижение непосредственной чувственной связи между физическими ощущениями и эмоциями, блокирование истинных ощущений и замещение их ментальными, умозрительными представлениями. Что впоследствии приводит к возникновению тревоги в ответ на изменения телесных ощущений, и оценке их как опасных и угрожающих. Данные результаты также могут быть связаны с нарушениями первого блока мозга и нарушениями формирования схемы тела. Лимбическая система, входящая в первый блок, обеспечивает первичную эмоциональную регуляцию, при нарушении ее функций ответ на изменение окружающей среды является чрезмерным, переключение между стимулами снижается, и субъективно данное состояние может оцениваться как угрожающее, так как не поддается контролю и имеет дезорганизирующий эффект.

Эмоциональный интеллект, как набор навыков и способностей управления собственными эмоциями и эмоциями других людей, надстраивается над функцией телесности и обеспечивает возможность эффективного взаимодействия в социуме, а также помогает подростку понимать собственное состояние, желания, чувства. Одной из задач исследования являлось изучение особенностей эмоционального интеллекта у подростков, как фактора, влияющего на формирование расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости. Эмоциональный интеллект был исследован с помощью «Методики диагностики эмоционального интеллекта MSCEIT», в адаптации Е.А. Сергиенко, И.И. Ветровой.

Данные сравнительного анализа показателей эмоционального интеллекта в контрольной и экспериментальной группах представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты сравнительного анализа показателей эмоционального интеллекта в группе подростков с интернет-зависимостью и условно-здоровых подростков

	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p=
	Среднее± ст.откл.	Среднее± ст.откл.	
Восприятие лиц	6,817±0,61	9,566±1,31	0,002 *
Описание своих чувств к другому человеку	4,414±0,75	5,530±0,74	0,834
Понимание протекания эмоций во времени	8,104±1,32	9,236±1,40	0,322
Управление своими эмоциями	5,084±0,70	5,380±0,70	0,089
Восприятие картинок	6,151±1,88	12,885±1,06	0,027 *
Описание эмоциональных состояний	5,374±1,07	7,553±0,95	0,244
Способность различать сложные чувства	4,887±1,05	4,993±0,90	0,522
Способность управлять эмоциями других людей	2,450±0,51	3,867±1,48	0,055
Суммарный балл	43,25±4,76	52,32±2,15	0,004 *

Примечание – * - различие статистически значимо при ($p < 0,05$).

Из полученных данных видно, что статистически значимые различия ($p < 0,05$) наблюдаются по показателям Секции А «Восприятие лиц» ($p = 0,002$), Секции Е «Восприятие картинок» ($p = 0,027$), а также по общему баллу эмоционального интеллекта ($p = 0,004$). Сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп по Секции D «Управление своими эмоциями» и Секции Н «Способность управления эмоциями других людей» также выявило различия близкие к статистически значимым ($p = 0,08$ и $p = 0,05$ соответственно), что можно интерпретировать как тенденцию. Полученные данные позволяют говорить о значимом снижении у интернет-зависимых подростков способности к пониманию эмоций других людей и эмоционально окрашенных ситуаций, а впоследствии и

затруднениях в регуляции собственных эмоций и эмоций других людей. В частности, при измерении восприятия степени выраженности эмоций при рассматривании фотографий лиц людей, абстрактных изображений и изображений природы. Оба этих фактора входят в базовый конструкт теории эмоции развиваются раньше других способностей из иерархии эмоционального интеллекта и составляют основу для формирования общего навыка понимания эмоций.

Также отмечена тенденция снижения показателей, связанных с более поздно формирующимся навыком управления собственными эмоциями, входящих в способность к осознанному управлению эмоциями в коммуникации. При этом значимое снижение отмечено и по второй шкале данной структуры: «управление эмоциями других людей», что позволяет сделать говорить о сложностях в эмоциональных взаимодействиях за счет несформированности базовых навыков понимания и регуляции эмоций. Снижение суммарного балла эмоционального интеллекта у подростков с интернет-зависимостью представляется очевидным с учетом выраженного снижения результатов по показателям его базовых конструктов.

Несмотря на то, что эмоциональный интеллект представляет собой структуру навыков, которые продолжают формироваться в подростковом возрасте, предпосылки к его развитию у интернет-зависимых ограничены. С одной стороны, мы можем проследить взаимосвязь данного нарушения с особенностями телесности, которая, будучи несформированной, не создает должной базы для развития эмоционального интеллекта. С другой стороны, резкое снижение коммуникаций в реальной жизни также ограничивает возможности формирования эмоционального интеллекта.

3.1.3. Характерологические особенности подростков с интернет-зависимостью

При анализе результатов методики МПДО Подмазина было выявлено, что в группе интернет-зависимых подростков, по сравнению с контрольной группой наиболее выраженные и часто встречающиеся типы акцентуации: астено-

невротический ($p=0,017$), возбудимый ($p=0,0003$) и демонстративный ($p=0,003$) (Таблица 12).

Таблица 12 – Результаты исследования выраженности акцентуаций характера в группах интернет-зависимых и условно здоровых подростков

Акцентуация	Группа		Значимость различий по критерию U-Манна-Уитни
	Интернет-зависимые подростки	Условно-здоровые подростки	
Гипертимный	6,939	7,225	-
Циклоидный	5,772	4,451	-
Лабильный	5,631	5,541	-
Астено-невротический	4,155	2,084	0,017*
Сенситивный	5,010	3,744	-
Тревожно-педантический	4,803	3,293	-
Интровертированный	5,121	4,096	
Возбудимый	5,613	2,653	0,0003*
Демонстративный	6,803	5,354	0,003*
Неустойчивый	4,924	2,664	-
Отсутствие акцентуированности	14	49	0,04*

Примечание – * - различие статистически значимо при сравнении с показателями нормы ($p<0,05$).

Наиболее редко встречающиеся в группе подростков с расстройством привычек и влечений в форме интернет-зависимости типы акцентуации: циклоидный (2,15%), тревожно-педантический (2,93%), сенситивный (4,2%), неустойчивый (4,35%).

При астено-невротической акцентуации подростки характеризуются утомляемостью, раздражительностью, склонностью к ипохондрии, сенситивностью, отмечается непереносимость физического и психического напряжения. Возбудимый тип акцентуации характеризуется преобладанием тоскливо-злобного настроения, аффективной взрывчатостью, импульсивностью. В

то время как демонстративный тип акцентуации в подростковом возрасте проявляется в эгоцентризме, не насыщаемой потребности во внимании, поверхностности чувств, склонности к манипулированию.

В целом для группы интернет зависимых подростков более характерно наличие ярко выраженной акцентуации, профиль личности по акцентуациям выше, чем у условно здоровых подростков, а пики выражены более остро. Такие подростки имеют дисгармоничную структуру личности, склонны проявлять акцентуированность в большинстве жизненных ситуаций, не избирательны, чаще всего имеют специфические семейные условия, заостряющие черты характера, что безусловно приводит к дезадаптивному поведению, сложностям в коммуникации и затруднении реализации собственных потребностей в повседневной жизни. Интернет-среда обеспечивает такому подростку возможность удовлетворения потребностей в получении удовольствия, общении, признании референтной группой без негативных последствий, тем самым еще больше заостряя акцентуацию характера. Можно говорить о значимой роли самой дисгармонии личности, а не наличия конкретного типа характера, для формирования интернет-зависимости. В группе интернет-зависимых подростков лишь у 14% не было выявлено достаточных показателей для определения заострения черты характера. Примечательно, что у 49 % условно-здоровых подростков степень выраженности характерологических черт недостаточна для определения акцентуаций. Таким образом, гибкость характерологических черт и разнообразие их поведенческих проявлений может служить протекторным фактором развития расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости у подростков.

3.1.4. Особенности социальной адаптации и психопатологическая симптоматика у подростков с интернет-зависимостью

В соответствии с одной из задач исследования – изучить симптомы психических нарушений, сопровождающих интернет – зависимость у подростков, проведено сплошное не выборочное исследование изучаемой когорты подростков с использованием «Опросника выраженности психопатологической

симптоматики». Данные сравнительного анализа представлены на рисунке 8 и в таблице 13. По показателям психопатологической симптоматики подростки с интернет-зависимостью характеризуются более высокой межличностной сензитивностью ($p=0,02$), обсессивностью-компульсивностью ($p=0,001$) и симптомами депрессии ($p=0,005$). При этом у них значимо выше показатели симптоматического дистресса ($p=0,034$), что свидетельствует скорее о снижении адаптационных механизмов психики в условиях дистресса, нежели о сформированности тех или иных психопатологических синдромов.

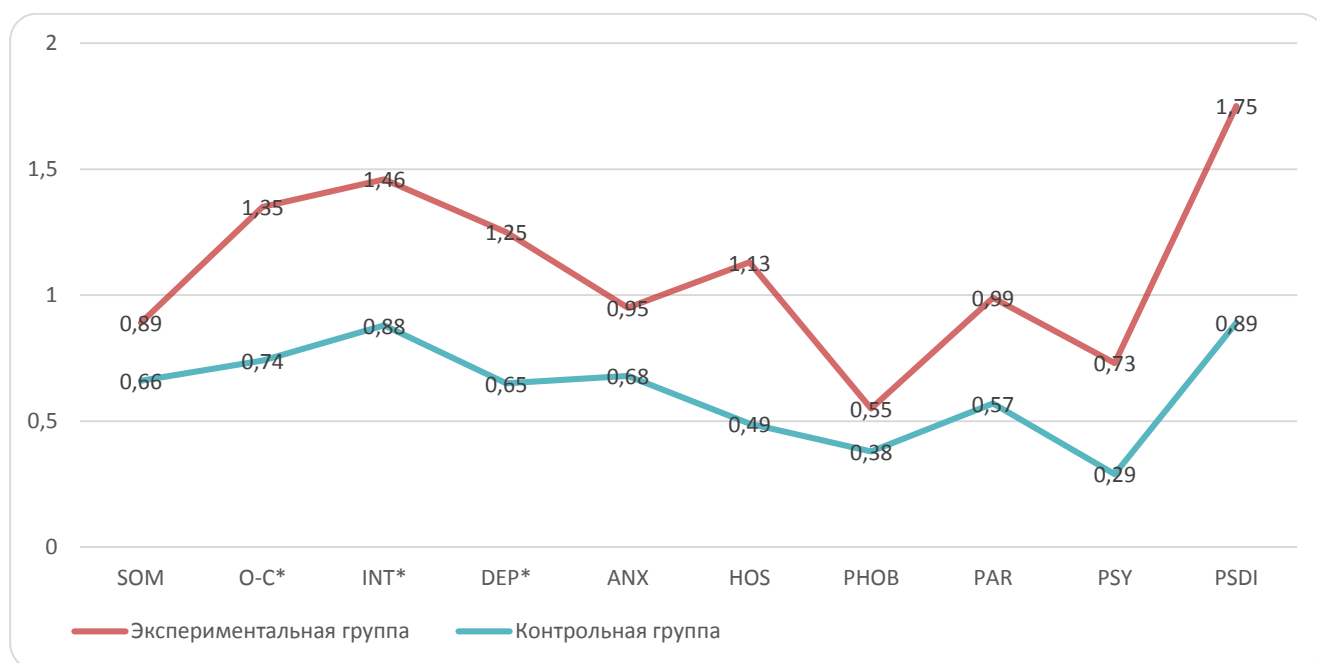


Рисунок 8 – Результаты сравнительного анализа показателей опросника SCL-90-R у подростков (* - различие статистически значимо при ($p<0,05$))

Обнаружено 3 пика симптоматических рядов основной группы: обсессивности-компульсивности, межличностной сензитивности и депрессии. Они значительно превышают таковые показатели контрольной группы. При этом между группами выявлены значимые различия по критерию U Манна-Уитни общему показателю симптоматического дистресса. Это свидетельствует о том, что выявленные симптомы являются скорее транзитным следствием наличного психического дистресса, нежели признаком устойчивых психопатологических нарушений.

Таблица 13 – Результаты сравнительного анализа показателей симптоматического опросника SCL-90R у подростков (цит. по статье Меркурьева Ю.А., Малыгин В.Л., 2020)⁵

Тип	Средние значения в группе		p(UM-W)
	Экспериментальная	Контрольная	
Соматизация (SOM)	0,89±0,37	0,66±0,16	0,239
Обсессивность-компульсивность (O-C)	1,35±0,51*	0,74±0,21	0,001*
Межличностная сензитивность (INT)	1,46±0,73*	0,88±0,33	0,024*
Депрессия (DEP)	1,25±0,6*	0,65±0,15	0,005*
Тревожность (ANX)	0,95±0,61	0,68±0,44	0,347
Враждебность (HOS)	1,13±0,44	0,49±0,27	0,337
Фобическая тревожность (PHOB)	0,55±0,56	0,38±0,18	0,322
Паранойальные тенденции (PAR)	0,99±0,57	0,57±0,34	0,219
Психотизм (PSY)	0,73±0,51	0,29±0,09	0,132
Дополнительные вопросы (ADD)	0,59±0,23	0,36±0,18	0,431
Общий индекс тяжести симптомов (GSI)	1,02±0,42	0,66±0,18	0,211
Общее количество утвердительных ответов (PST)	51,92±12,13*	22,01±9,51	0,014*
Индекс наличного симптоматического дистресса (PSDI)	1,75±0,45*	0,89±0,15	0,034*

Примечание – * - различие статистически значимо при (p<0,05).

⁵ Меркурьева, Ю. А. Особенности социально-психологической адаптации и психопатологических феноменов, сопровождающих интернет-зависимость у подростков / Ю. А. Меркурьева, В. Л. Малыгин // Вопросы наркологии. – 2020. – № 4(187). – С. 63-77. – DOI 10.47877/0234-0623_2020_4_63

Таким образом, чрезмерное использование интернета у подростков связано не только с личностными особенностями, но и с переживаемым дистрессом, неблагоприятным эмоциональным состоянием. Используя ресурсы сети интернет для компенсации сложностей в реальном мире, подростки все же не получают необходимого удовлетворения потребностей и опыта взаимодействия с миром, который мог бы увеличить их стрессоустойчивость. Зачастую они описывают выраженное нежелание возвращаться к реальному общению после длительного пребывания в сети, объясняя это нежеланием сталкиваться с непредсказуемостью жизни и поведения других людей. Следует отметить, что между группами не выявлены значимые различия по симптоматическому ряду тревожности. Мы предполагаем, что это связано с постоянным снижением напряжения и тревоги в интернете до тех пор, пока подросток имеет доступ к нему доступ. Что же касается депрессивной симптоматики, она выражена у подростков с интернет-зависимостью значимо больше, чем у группы условно здоровых (цит. по статье Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. 2020)⁶.

Результаты сравнительного анализа социально-психологической адаптации по методике Роджерса-Даймонд в экспериментальной и контрольной группах представлены в таблице 14 и на рисунке 9.

У подростков с интернет – зависимостью по сравнению, с условно здоровыми, отмечаются достоверно более высокие показатели по шкалам: дезадаптивность, неприятие себя, неприятие других, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль и эскапизм. И достоверно более низкие показателей по шкалам: адаптивность, принятие других и эмоциональных комфорт.

⁶ Малыгин, В. Л. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3(109). – С. 142-163. – DOI 10.17759/cpp.2020280309

Таблица 14 – Результаты сравнительного анализа показателей методики Роджерса-Даймонд в контрольной и экспериментальной группах (цит. по статье Меркурьева Ю.А., Малыгин В.Л., 2020)⁷

Шкалы методики Роджерса-Даймонд	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p=
Адаптивность	119,9±20,8	134,4±23,9	0,023*
Дезадаптивность	129,6±30,8	80,8±19,8	0,001*
Лживость	16,9±4,9	15,4±5,4	0,465
Правдивость	14,2±4,4	15,9±4,01	0,147
Приятие себя	41,2±8,5	40,9±12,5	0,935
Неприятие себя	21,5±8,3	14,7±5,4	0,007*
Приятие других	21,4±6,2	27,9±7,9	0,013*
Неприятие других	23,9±5,8	17,3±4,6	0,0005*
Эмоциональный комфорт	22,4±6,4	29,5±6,5	0,004*
Эмоциональный дискомфорт	28,4±9,1	13,6±5,7	0,000*
Внутренний контроль	49,4±12,5	50,2±10,4	0,946
Внешний контроль	30,1±10,06	20,7±9,6	0,012*
Доминирование	10,1±4,07	10,8±3,3	0,473
Ведомость	21±5,3	18,4±4,8	0,185
Эскапизм	18,3±4,5	13,6±5,5	0,007*

Примечание – * - различие статистически значимо при (p<0,05).

⁷ Меркурьева, Ю. А. Особенности социально-психологической адаптации и психопатологических феноменов, сопровождающих интернет-зависимость у подростков / Ю. А. Меркурьева, В. Л. Малыгин // Вопросы наркологии. – 2020. – № 4(187). – С. 63-77. – DOI 10.47877/0234-0623_2020_4_63

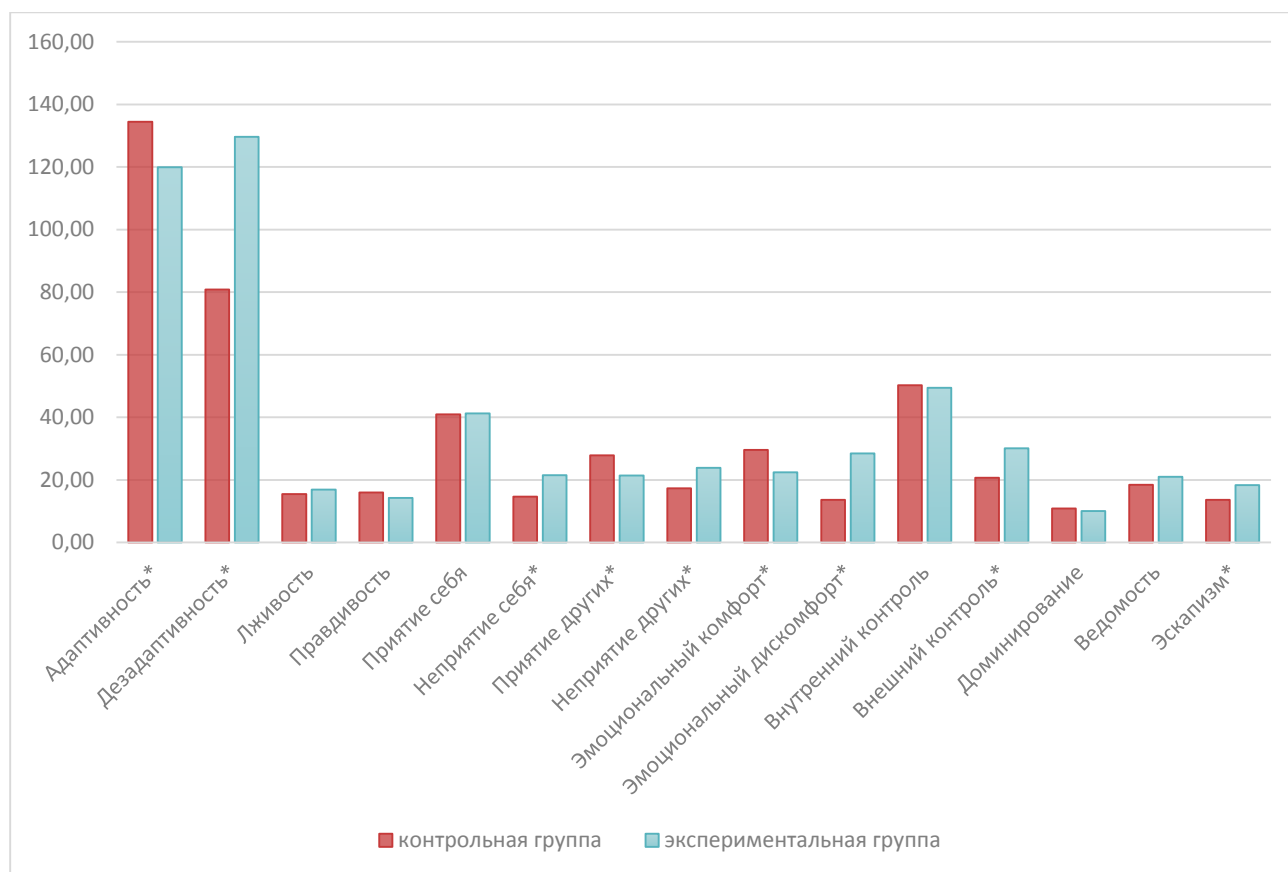


Рисунок 9 – Результаты сравнительного анализа показателей методики Роджерса-Даймонд в экспериментальной и контрольной группах (* - различие статистически значимо при $(p < 0,05)$)

Согласно более высоким показателям по шкале «деадаптация», подростки с интернет-зависимостью характеризуются незрелостью личности, невротичностью, дисгармонией в сфере принятия решений, являющиеся результатом постоянных неуспешных попыток подростка реализовать цель, либо наличием двух и более равнозначных целей. По шкале «неприятия себя» выявляется высокая степень неудовлетворённости своими личностными чертами. Низкие показатели по шкале «принятия других» и высокие по шкале «неприятия других» говорят о низкой выраженности потребности подростка в общении, взаимодействии, совместной деятельности. По шкалам «эмоциональный комфорт», «эмоциональный дискомфорт» выявляется неопределённость в эмоциональном отношении (неуверенность, подавленность, вялость и т.п.) к окружающей социальной действительности. Также определяется предрасположенность этих подростков к экстернальной форме локуса контроля. При котором доминирует склонность

объяснять причины происходящего внешними факторами (окружающая среда, судьба или случай). По шкале «эскапизм (уход от проблем)» определяется более высокий уровень избегания проблемных ситуаций, уход от них (цит. по статье Меркурьева Ю.А., Малыгин В.Л., 2020)⁸.

Подростки с интернет-зависимостью обладают скудным набором эффективных стратегий социальной адаптации при яркой выраженности дезадаптивных. Тенденция к эскапизму как нельзя лучше реализуется при погружении в виртуальную реальность, реальный мир с давлением ответственности уходит на второй план и напряжение снижается. Однако, возможность адаптироваться в реальности становится тем меньше, чем больше подросток пребывает в сети. При нормативном прохождении кризиса эмоционально незрелый подросток мог бы сформировать адаптивные стратегии поведения, научиться брать ответственность, принимать собственные особенности и особенности других людей. В случае развития интернет-зависимости приобретение новообразований подросткового кризиса отдалается и обеспечивает большую социально-психологическую дезадаптацию.

3.2. Кластерный анализ результатов исследования подростков с интернет-зависимостью

Полученные корреляции и качественный анализ данных позволили нам предположить наличие подгрупп внутри выборки испытуемых с интернет-зависимостью. Данное предположение было обосновано также тем, что специфика среды интернет позволяет реализовать различные мотивы, а наши испытуемые различались по характеру деятельности в сети. Мы использовали метод k-средних, предположив 2 кластера, а также древовидную кластеризацию. Полученные данные представлены на рисунке 10 и в таблице 15.

⁸ Меркурьева, Ю. А. Особенности социально-психологической адаптации и психопатологических феноменов, сопровождающих интернет-зависимость у подростков / Ю. А. Меркурьева, В. Л. Малыгин // Вопросы наркологии. – 2020. – № 4(187). – С. 63-77. – DOI 10.47877/0234-0623_2020_4_63

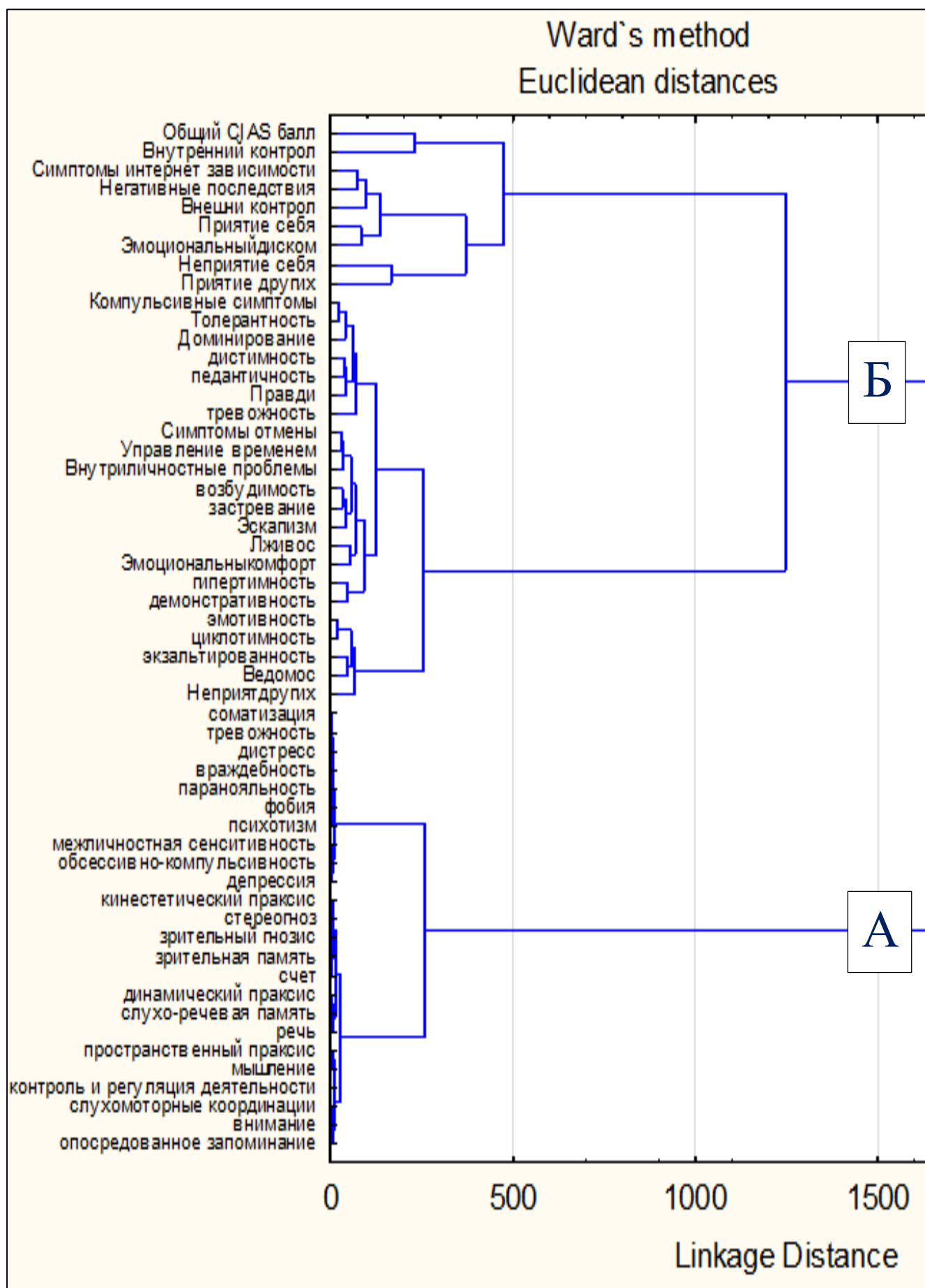


Рисунок 10 – Кластеризация группы подростков, зависимых от интернета

Таблица 15 – Кластерный анализ (показатели, вносящие большой вклад в формирование кластера) (цит. по статье Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. 2020)⁹

Шкалы	Кластер А	Кластер Б	p=
Общий балл Интернет-зависимости	66,8104	59,8750	0,013
Межличностная сензитивность	1,4121	1,0500	0,025190
Враждебность	1,3317	0,7938	0,002821
Психотизм	0,9145	0,4875	0,031151
Внимание	4,1034	3,7500	0,020890
Гипертимность	15,0000	18,3750	0,018956
Дистимность	11,5345	15,0000	0,002437
Возбудимость	15,2069	18,3750	0,000704
Адаптивность	110,1724	120,0000	0,001343
Неприятие себя	20,7931	117,0000	0,000000
Приятие других	18,9310	65,0000	0,000000
Неприятие других	24,8276	18,0000	0,000000
Эмоциональный комфорт	18,9828	13,0000	0,000003
Эмоциональный дискомфорт	32,6897	42,0000	0,000000
Внутренний контроль	50,4483	12,0000	0,000000
Ведомость	20,2241	28,0000	0,000000
Эскапизм	17,9655	13,0000	0,000000
Понимание протекания эмоций во времени	6,7586	8,3750	0,001937
Способность к описанию собственных эмоциональных состояний	6,1724	4,8750	0,001664
Способность различать смешанные и сложные чувства	5,9483	7,7500	0,002917
Важные и значимые ощущения	23,2931	24,3750	0,027736

⁹ Малыгин, В. Л. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3(109). – С. 142-163. – DOI 10.17759/cpp.2020280309

Кластерный анализ позволил нам выделить две основных подгруппы подростков, зависимых от сети интернет: с преобладанием функциональных нарушений мозговой деятельности (кластер А) и подростков с дезадаптивными паттернами поведения без нейропсихологических нарушений (кластер Б).

В кластер А вошли интернет-зависимые подростки, характеризующиеся следующими особенностями: преимущественно атактический мотив использования интернета (социальные сети, общение в онлайн-играх), наличие нейропсихологических нарушений (снижение концентрации внимания, дисбаланс процессов активации – торможения, несформированность функции регуляции контроля деятельности), скудный словарь для описания телесных ощущений, которые все оцениваются как опасные, высокий индекс симптоматического дистресса и показателя межличностной сенситивности, низкие показатели социальной адаптации. Наибольший вес имеют такие показатели как нарушение внимания, межличностная сенситивность, снижение эмоционального интеллекта и низкая адаптивность.

К кластеру Б относятся интернет-зависимые подростки, характеризующиеся следующими особенностями: преимущественно гедонистический мотив использования интернета (онлайн игры), наличие ярко выраженной одной из акцентуаций (возбудимый, гипертимный, демонстративный), более богатый словарь интрацептивных ощущений, высокие показатели депрессивной и обсессивно-компульсивной симптоматики, враждебности и высокий показатель социальной дезадаптации.

В соответствии с полученными данными было выделено две модели формирования зависимости от сети интернет в подростковом возрасте, которые наглядно представлены на рисунках 11 и 13.

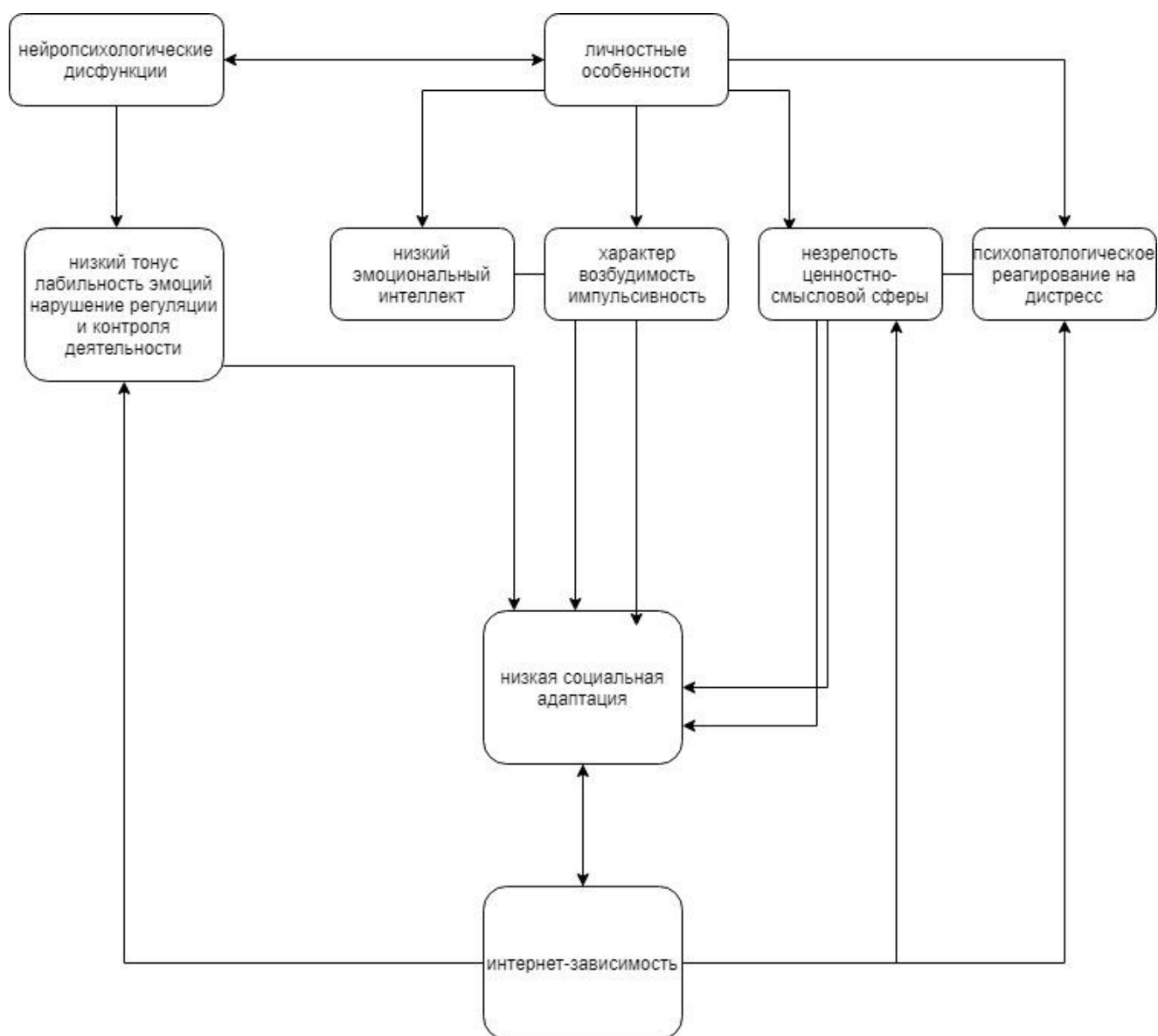


Рисунок 11 – Модель формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте кластер А (цит. по статье Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. 2020)¹⁰

¹⁰ Малыгин, В. Л. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3(109). – С. 142-163. – DOI 10.17759/cpp.2020280309



Рисунок 12 – Цикл формирования интернет-зависимости при наличии нарушений I и III блоков мозга (цит. по статье Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. 2020)¹¹

Данный аддиктивный цикл наглядно демонстрирует, каким образом формируется интернет-зависимость в кластере А (Рисунок 12). Подростки с нейропсихологическими нарушениями, зачастую имеющие в анамнезе СДВГ в детском возрасте, выбирают интернет онлайн-игры, как способ стимулировать активность, сконцентрировать внимание и удерживать цель деятельности. Специфика онлайн-деятельности позволяет им чувствовать себя эффективными в сети, снижает напряжение и тревогу, однако отдаляет их от истинных мотивов и понимания ситуаций, спровоцировавших напряжение. Кроме того, пребывание в сети вызывает у подростков истощение и впоследствии приводит к появлению более выраженных симптомов нарушения внимания, импульсивности, эмоциональной лабильности. Таким образом подростки, с интернет-зависимостью

¹¹ Малыгин, В. Л. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3(109). – С. 142-163. – DOI 10.17759/cpp.2020280309

могут использовать интернет как способ поддерживать активность и концентрировать внимание, так как постоянное появление новых стимулов внешне регулирует концентрацию внимания, однако в то же время способствует большому истощению и утомлению, что стимулирует повторные обращения к играм онлайн, тем самым формируя порочный аддиктивный цикл.

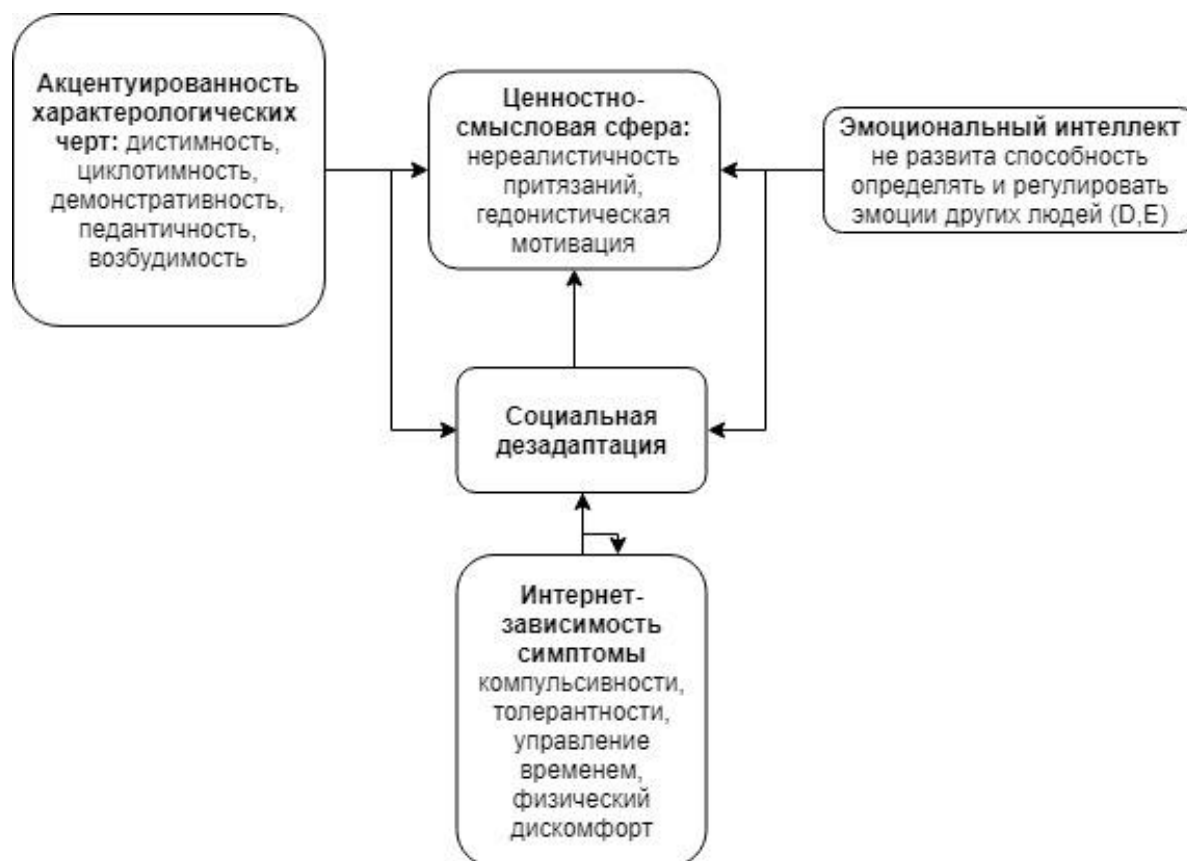


Рисунок 13 – Модель формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте кластер Б (цит. по статье Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. 2020)¹⁰

Второй аддиктивный цикл описан для кластера Б (Рисунок 14), где акцентуированность черт характера мешает подростку адаптироваться в социуме и снижает его коммуникативные возможности. В интернет-пространстве подросток может удовлетворять потребность в новизне, удовольствии, признании, используя дезадаптивные стратегии поведения без каких-либо значимых последствий. Именно постоянное влечение к новизне и относящаяся к демонстративной акцентуации потребность во внимании, а также конституционально обусловленная импульсивность, которые невозможно реализовать в реальной коммуникации,

возвращают такого подростка к интернет-среде и обуславливают аддиктивный цикл (цит. по статье Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. 2020)¹².



Рисунок 14 – Цикл формирования интернет-зависимости при высокой выраженности акцентуированных черт характера (цит. по статье Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. 2020)¹³

В свою очередь онлайн-игры и коммуникации в сети стимулируют систему награды, обеспечивая столь необходимое удовольствие. В то же время кратковременность эффекта вознаграждения вызывает рост толерантности, формируя патологический аддиктивный цикл. Систематическое пребывание в

¹² Малыгин, В. Л. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3(109). – С. 142-163. – DOI 10.17759/cpp.2020280309

¹³ Малыгин, В. Л. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3(109). – С. 142-163. – DOI 10.17759/cpp.2020280309

интернет-среде приводит к нарушению социальной адаптации и закреплению патологических паттернов поведения.

3.3. Дифференцированный подход к психологической коррекции интернет-зависимости у подростков

Вторым этапом нашей работы являлся формирующий эксперимент, целью которого было определение сравнительной эффективности дифференцированной программы психологической коррекции интернет-зависимости у подростков с различными механизмами формирования интернет-зависимости.

Исходя из приведенных выше результатов, подростки с интернет-зависимостью имеют следующие эмоциональные особенности: общая эмоциональная неустойчивость, наличие депрессивной симптоматики, сензитивность, обидчивость, при нормальном уровне тревожности. Подростки с интернет-зависимостью не обладают достаточной коммуникативной компетентностью, эмоциональным интеллектом, плохо осознают свои эмоции, не имеют опыта получения адекватной поддержки, принятия. В сети интернет подросток может в полной мере реализовать тенденцию к эскапизму, выходя из коммуникаций, которые вызывают напряжение, агрессию или тревогу, и переключаясь на другую активность. Что помогает подростку ситуативно справляться с его эмоциональными трудностями, тогда как эмоциональная компетентность, необходимая в реальной жизни не только не развивается, но и снижается.

Неспособность адаптивно удовлетворять потребности во внимании, удовольствии, признании со стороны сверстников, поддержке со стороны значимых близких, в сочетании с выраженными особенностями личности, предрасполагающими к развитию аддикции, могут оказывать негативное воздействие на приверженность к лечению и мотивацию изменений у подростков в рамках коррекционных программ и в ходе других терапевтических вмешательств. Подростку с интернет-зависимостью недостает интрапсихических и внешних ресурсов, необходимых для преодоления состояния регрессии, ритуального

самопоглощения и зависимости, которые определяют аддиктивное участие в онлайн-деятельности.

В связи с этим начальный этап психокоррекционной работы должен быть направлен на компенсацию этих особенностей, а затем могут быть поставлены цели для более адаптивного функционирования, такие как повышение самооценки и самоэффективности, принятие более функциональных стратегий преодоления стресса и обучение развитию навыков межличностного общения - как подчеркивалось в предыдущих исследованиях (Kuss D., Pontes H.M., 2019). В нашей работе для преодоления истощаемости, эмоциональной лабильности, импульсивности были использованы методы нейропсихологической сенсомоторной коррекции и телесно-ориентированной терапии. В рамках коррекции интернет-зависимости у подростков, необходимо использование упражнений для восстановления и коррекции эмоциональной и коммуникативной компетентности, образа-Я, а также коррекции негативных эмоциональных состояний и эмоционального напряжения.

На сегодняшний день существуют программы, предлагающие в качестве мишеней коррекции интернет-зависимости: акцентуации характера, депрессивное состояние подростков, повышенную тревожность, непосредственно симптомы интернет-зависимости (компульсивность, снижение контроля). Данные программы не учитывают особенности лиц с минимальной мозговой дисфункцией (СДВГ в анамнезе), подростков со снижением тонуса и динамического компонента высших психических функций, нарушениями и несформированностью блока регуляции и контроля деятельности. У подростков с такими особенностями выполнение стандартных упражнений когнитивно-поведенческой терапии вызывает сложности и фрустрацию, что в итоге снижает их мотивацию к лечению. Ввиду неустойчивости к фрустрациям, данные подростки могут выходить из программы уже после 1-2 встреч. В рамках нашей работы мы добавили к стандартным психокоррекционным мероприятиям, направленным на коррекцию эмоционального фона, формирование коммуникативной компетенции, развитие эмоционального интеллекта, дополнительный блок коррекции нарушений тонуса и

переключаемости, формирования функции контроля и регуляции деятельности. В практическом смысле это оказалось удобным, так как коррекция I блока осуществляется за счет дыхательных упражнений, сенсомоторной коррекции и упражнений из телесно-ориентированной терапии, которые также обеспечивают развитие телесности и эмоциональной компетентности и на первых этапах работы за счет своей легкости создают позитивный опыт работы в группе в рамках психокоррекционной программы.

С точки зрения формы работы, для психологической коррекции подростков преимущественно применяется групповая. Такая форма позволяет использовать ведущую деятельность подросткового возраста - интимно-личностное общение со сверстниками (Эльконин Б.Д., 1994) как терапевтический фактор. Содержанием данного возрастного периода выступает установление близких отношений с партнёром, самопознание и формирование здорового и гибкого образа-я через общение с другим. Таким образом, проводя программу коррекции в группе подростков-сверстников, мы используем те элементы деятельности, которые непосредственно связывают подростка с источниками психического развития в этом возрасте. В групповом формате мы можем достичь цели расширения представлений о себе, сформировать адекватный Я-образ, способность управлять своими эмоциями и поведением, а также отработать важные навыки коммуникативной компетентности.

Для практической реализации задачи по оценке эффективности дифференцированной программы коррекции экспериментальная группа путем рандомизации была поделена на три, с двумя из которых были проведены программы коррекции, а с третьей цикл психопрофилактических лекций и бесед о здоровом образе жизни и методах эффективного использования ресурсов сети интернет.

3.3.1. Сравнительная эффективность программ психологической коррекции интернет-зависимости у подростков

Этапы исследования:

1. Диагностический

На данном этапе с подростками, у которых была выявлена интернет-зависимость, проведена диагностика выраженности симптомов интернет-зависимости и показателей социальной адаптации на входе в программу. Далее происходило рандомизированное распределение подростков с интернет-зависимостью в группы. Три группы для двух различных программ психологической коррекции и одного курса лекций (плацебо) по 30 человек каждая.

Критерии включения в группу психологической коррекции интернет-зависимости:

- наличие интернет-зависимости (Тест Chen Internet addiction Scale-CIAS в адаптации Феклисова К.А., Малыгина В.Л.) – общий балл от 55.
- соответствие объективных психометрических показателей субъективным переживаниям подростков
- добровольное желание принять участие в коррекционной программе

Критерии исключения:

- наличие других зависимостей
- психическая патология.

2. Психокоррекционный

В группе 1 проводилась психокоррекционная программа №1 - с применением нейропсихологической коррекции, и включающая также развитие телесности, эмоциональной компетентности, коммуникативных навыков, навыков тайм-менеджмента (Таблица 16).

Таблица 16 – Характеристика групп сравнения

Группа		Группа 1 Комплексная коррекция интернет- зависимости	Группа 2 Коррекция дезадаптивных паттернов поведения	Группа 3 Лекции «Интернет зависимость, признаки и способы профилактики»
Возраст		15±0,43	15±0,51	15±0,35
Пол	м	17	18	15
	ж	13	12	15
Время проведения программы		2 месяца 2 раза в неделю	2 месяца 2 раза в неделю	2 месяца 1 раз в неделю
Кол-во занятий		16	16	8
Домашние задания		Есть	Есть	Есть

В группе 2 была реализована психокоррекционная программа №2 – дублирующая все блоки программы № 1 кроме нейропсихологической коррекции.

Группа 3 (контрольная) посещала психообразовательные лекции «Интернет зависимость, признаки и способы профилактики»

Методика и технология реализации

Психокоррекционные программы 1 и 2 рассчитаны на 16 тренинговых занятий, продолжительностью 1,5 часа. Частота встреч- 2 раза в неделю. Тренинговая форма работы подразумевает численность участников группы не более 15 человек, в связи с чем каждая группа была поделена на подгруппы по 15 человек, занятия проводились в одни и те же дни в разное время (цит. по статье Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. 2020)¹⁴.

Каждая встреча проводилась с соблюдением временного регламента, а порядок активности в ходе встреч соответствовал правилам проведения групповых программ и обеспечивал стабильность и безопасность участникам групповой работы.

¹⁴ Малыгин, В. Л. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3(109). – С. 142-163. – DOI 10.17759/cpp.2020280309

Программы 1 и 2 частично различались по целям/мишеням психологической коррекции, что влияло на выбор методов и техник коррекции. В качестве мишеней психологической коррекции нами были выбраны ведущие факторы, связанные с формированием интернет-зависимости у подростков: 1) нейропсихологический профиль, свидетельствующий о функциональных нарушениях первого и третьего блоков мозга; 2) характерологические особенности, связанные с дезадаптивными паттернами поведения; 3) недостаточность развития эмоционального интеллекта; 4) несформированность телесности как высшей психической функции (цит. по статье Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. 2020)¹⁴ (Таблица 17).

В качестве теоретических основ написания коррекционной программы нами были использованы концепция замещающего онтогенеза, основы телесно-ориентированной терапии, гештальт-терапии и когнитивно-бихевиоральной терапии в рамках коррекции зависимого поведения.

Основными целями 1 коррекционной программы являлись:

- коррекция функциональных нарушений первого и третьего блоков мозга: повышенной истощаемости, процессов активации и торможения, психовегетативных нарушений; коррекция мотивационной сферы: развитие способности к целеполаганию и регуляции деятельности
 - развитие телесности
 - усиление личностных ресурсов
 - развитие навыков регуляции собственных эмоций и умения оценивать эмоции других людей, развитие коммуникативной компетентности
 - снижение высокого уровня межличностной сензитивности
 - развитие самосознания, расширение Я-концепции, формирование адекватной самооценки
- формирование адаптивных способов совладания со стрессом

Таблица 17 – Структура психокоррекционной встречи

Этап	Методы	Время
Разминка	Подвижная игра, настраивающая на атмосферу и тему тренинга	5 мин
Обсуждение темы встречи и/или домашнего задания (если было)	Коллективная дискуссия и/или обсуждение результатов домашнего задания	5-10 мин
Создание условий для получения нового телесного и эмоционального опыта (упражнение)	Дыхательная гимнастика и массаж Сенсомоторная коррекция Телесно-ориентированные техники Техники танце-двигательной терапии	20-40 мин
Задания на формирование коммуникативных навыков	Дискуссия Игра Скульптура	5-20 мин
Обратная связь	Дискуссия	5-10 мин
Домашнее задание	Наблюдение Тренировка навыков Самонаблюдение Упражнения (сенсомоторная коррекция, дыхательные упражнения, релаксация)	5 мин

Основными целями 2 коррекционной программы являлись:

- усиление личностных ресурсов
 - развитие эмоциональной и коммуникативной компетентности, развитие навыков разрешения конфликтов
 - коррекция акцентуированных черт характера, выражающихся в дезадаптивных паттернах поведения: повышенная возбудимость, демонстративность, враждебность, паранойяльность, конфликтность
 - развитие самосознания, расширение Я-концепции, формирование адекватной самооценки, формирование адаптивных форм совладания со стрессом
- Краткое описание программ приведено ниже (Таблицы 18, 19).

Таблица 18 – Структура программы 1

Блоки тренинга	Темы
1. Формирование группы	1. Знакомство, формирование безопасности в группе, запрос.
	Цель: знакомство, снижение тревоги, формирование мотивации
	2. Формирование навыков эффективного общения в группе.
	Цель: Создание условий для ведения дальнейшей эффективной групповой работы.
	3. Принятие правил группы.
	Цель: Принятие ответственности, обеспечение безопасности
2. Коррекция первого блока мозга, телесности	1. Тонус и переключаемость
	Цели: выравнивание тонуса, формирование переключаемости, формирование навыков релаксации
	2. Образ тела
	Цели: формирование способности чувствовать свое тело, осознание и чувствование ранее не осознаваемых и заблокированных ощущений, формирование навыка дифференцировать эмоции.
	3. Я-образ
	Цели: расширение представлений о собственном образе-Я, социальных ролях, Я-реальном, Я-идеальном
	4. Тело и эмоции
Цели: развитие способности локализовать эмоции в теле, идентифицировать их, выражать невербально и вербально. Формирование способности использовать эмоций в процессе коммуникации.	
3. Развитие коммуникативной компетенции	1. Умение понимать и регулировать эмоции других людей.
	Цель: Формирования навыка активного слушания, безоценочности.
	2. Невербальное общение. Невербальные признаки эмоций
	Цель: Фокусировка на значимости невербальных компонентов общения. Развитие способности передавать эмоции и информацию невербально, а также распознавать их.
	3. Развитие коммуникативных навыков
	Цель: формирование навыков поведения в конфликте, асертивности, способности размещать в контакте с другим собственные эмоции, чувства.
4. Коррекция эмоциональных состояний и эмоциональная компетентность.	1. Коррекция негативных эмоциональных состояний.
	Цель: с помощью методов телесно-ориентированной терапии снизить эмоциональное напряжение
	2. Эмоции и чувства
	Цели: формирование и развитие навыков осознания эмоций, их регуляции и выражения.
	3. Коррекция тревожности и межличностной сенситивности
	Цель: улучшить контакт ментальности с эмоциональностью, мотивами и желаниями (техники телесно-ориентированной психотерапии)

Таблица 19 – Структура программы 2

Блоки тренинга	Темы
1. Формирование группы	1. Знакомство, формирование безопасности в группе, запрос.
	Цель: знакомство, снижение тревоги, формирование мотивации
	2. Формирование навыков эффективного общения в группе.
	Цель: Создание условий для ведения дальнейшей эффективной групповой работы.
	3. Принятие правил группы.
	Цель: Принятие ответственности, обеспечение безопасности
2. Развитие коммуникативной компетенции	1. Умение понимать и регулировать эмоции других людей.
	Цель: Формирования навыка активного слушания, безоценочности.
	2. Невербальное общение. Невербальные признаки эмоций
	Цель: Фокусировка на значимости невербальных компонентов общения. Развитие способности передавать эмоции и информацию невербально, а также распознавать их.
	3. Развитие коммуникативных навыков
	Цель: формирование навыков поведения в конфликте, асертивности, способности размещать в контакте с другим собственные эмоции, чувства.
3. Коррекция эмоциональных состояний и эмоциональная компетентность.	1. Коррекция негативных эмоциональных состояний. Цель: с помощью методов телесно-ориентированной терапии снизить эмоциональное напряжение
	2. Дезадаптивные паттерны Цели: осознание неэффективных способов поведения, формирование адаптивных навыков разрешения конфликтов, целеполагания, интимно-личностного общения
	3. Коррекция импульсивности. Цель: улучшить контакт ментальности с эмоциональностью, мотивами и желаниями (техники телесно-ориентированной психотерапии), формирование навыка контейнирования эмоций

3.4. Контрольно-оценочный этап

Для оценки результативности проведенных программ нами были проведены два этапа контрольного измерения показателей по шкале Чен, опроснику социальной адаптации Роджерса – Даймонд, по окончании прохождения психокоррекционных программ и 3 месяца спустя.

3.4.1. Анализ результатов проведения первой программы психологической коррекции интернет-зависимости

Таблица 20 – Результаты проведения первой программы психологической коррекции интернет-зависимости (Комплексная коррекция интернет-зависимости)

	CIAS Общий показатель интернет- зависимости	Адаптивность Роджерс-Даймонд	Дезадаптивность Роджерс-Даймонд
До проведения программы	58±0,56	123,1±5,2	110,4±3,4
После проведения программы	35±1,3	136±6,0	80,6±9,8
Через 3 месяца	34,4±1,3	135±3,1	85,3±11,6
Значимость различий Т-критерий Уилкоксона	0,006*	0,022*	0,001*

Из таблицы 20 видно, что до проведения коррекционной программы показатели интернет-зависимого поведения были значимо выше и составляли в среднем 58 баллов. Сразу после проведения программы показатели значительно снизились (среднее значение 35 баллов), это говорит о снижении проявлений интернет-зависимого поведения. В группе, где были проведены психообразовательные лекции за 3 месяца показатели практически не изменились. И через 3 месяца после проведения программы в группе контроля показатели остались прежними, тогда как в группе программы 1 они незначительно снизились (среднее значение по группе 34 балла). Таким образом, мы можем говорить о сохранении результата коррекции.

3.4.2. Анализ результатов проведения второй программы психологической коррекции интернет-зависимости

Таблица 21 – Результаты проведения второй программы психологической коррекции интернет-зависимости (Коррекция дезадаптивных паттернов)

	CIAS Общий показатель интернет- зависимости	Адаптивность Роджерс- Даймонд	Дезадаптивность Роджерс- Даймонд
До проведения программы	54±1,03	119,9±8,2	128,6±14,5
После проведения программы	37±2,5	134,7±9,3	83,3±19,1
Через 3 месяца	40,5±2,7	129,8±7,7	83,1±9,6
Значимость различий Т-критерий Уилкоксона	0,005*	0,020*	0,011*

Из таблиц 20 и 21 видно, что после проведения коррекционной программы показатели адаптивности повысились, а дезадаптивности снизились, что свидетельствует о появлении у подростков более эффективных способов поведения, что также подтверждается обратной связью от родителей и учителей школ. При этом, при высокой значимости различий до-после ($p=0,005$) в группе с программой коррекции №2 через три месяца отмечена тенденция к увеличению симптоматики интернет-зависимости, а 10% подростков, принимавших участие в программе, посещали встречи нерегулярно, один – вышел из программы.

3.4.3. Анализ результатов проведения психообразовательной программы

На первой психообразовательной лекции присутствовали 100% подростков, на вторую же пришли лишь 50%, мотивировав это тем, что уже знают всю эту информацию и не страдают никаким расстройством (проявление анозогнозии). Учитывая доступ к подросткам через администрацию школы, нам удалось

провести повторное исследование проявлений интернет-зависимости и социально-психологической адаптации после проведения программы и через 3 месяца у всех, включенных в нее изначально, испытуемых. Отмечалось незначительное снижение показателей интернет-зависимости сразу после проведения программы (50 баллов), а показатели социально-психологической адаптации оставались прежними. Через три месяца выраженность симптомов интернет-зависимости вернулась к изначальным показателям 54-55 баллов, значимых различий между данными измерений до проведения психообразовательных лекций и после выявлено не было.

Таблица 22 – Результаты проведения психообразовательной программы

	CIAS Общий показатель интернет- зависимости	Адаптивность Роджерс- Даймонд	Деадаптивность Роджерс- Даймонд
До проведения программы	54±1,39	119,9±8,2	128,6±14,5
После проведения программы	50±1,5	119,7±11,3	130,4±23,1
Через 3 месяца	55±1,5	110,3±20,7	130,5±12,6
Значимость различий Т-критерий Уилкоксона	-	-	-

При анализе различий показателей интернет-зависимости и социально-психологической адаптации отдельно для подростков, вошедших в кластер 1 и в кластер 2 было выявлено, что для подростков с преобладанием нейробиологических нарушений (кластер 1) более эффективной оказалась программа 1. Все подростки из кластера 1 полностью прошли программу коррекции и не прерывали участие, были активны в работе, хотя и испытывали некоторые сложности в начале программы, связанные в первую очередь с появлением тревожности в группе. При этом подростки из кластера 1, проходившие программу №2, чаще пропускали занятия, один испытуемый прекратил участие в коррекционных мероприятиях, все из них высказывали

жалобы на колебания настроения, усталость во время встреч, нежелание посещать занятия, часто отказывались от участия в упражнениях (Таблица 23).

Таблица 23 – Анализ различий результатов проведения коррекционных программ для двух кластеров (цит. по статье Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. 2020)¹⁵

Кластер	CIAS Общий показатель интернет-зависимости		Адаптивность Роджерс-Даймонд		Дезадаптивность Роджерс-Даймонд		Значимость различий Т-критерий Уилкоксона
	До	После	До	После	До	После	
	Средний показатель ± Ст.откл		Средний показатель ± Ст.откл		Средний показатель ± Ст.откл		
Программа №1							
Кластер 1	60,0± 3,03	34 ± 2,51*	110,9±2,8	134,4±4,9*	129,6±5,8	80,85±9,8*	p1-p2=0,006 p3-p4=0,024 p5-p6=0,000
Кластер 2	57,9± 1,75	35 ± 1,33*	120,9±3,6	130,0±4,7*	130,2±6,5	76,44±7,3*	p1-p2=0,005 p3-p4=0,03(3) p5-p6=0,001
Программа №2							
Кластер 1	61, 0± 2,20	50 ± 9,32	119,9±5,8	129,4±3,6	129,6±5,8	120,77±5,3	p1-p2=0,073 p3-p4=0,07(7) p5-p6=0,126
Кластер 2	56± 3,74	36 ± 2,14*	129,9±3,4	136,0±2,7*	130,3±7,8	80,35±9,4*	p1-p2=0,000 p3-p4=0,005 p5-p6=0,000

Для подростков, вошедших в кластер 2 обе программы коррекции оказались эффективны, они посещали все занятия, активно участвовали в работе группы. Таким образом можно предположить, что при работе с подростками из кластера 2 может быть применима и программа №1 и программа №2. Выбор программы в их случае должен опираться на возможности организаторов программ. При небольшой группе их можно включать в программу №1, а при ограниченности временных и профессиональных ресурсов в программу №2.

¹⁵ Малыгин, В. Л. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3(109). – С. 142-163. – DOI 10.17759/cpp.2020280309

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Диссертация направлена на исследование личностно-психологических особенностей подростков, способствующих формированию интернет-зависимости и разработке дифференцированной модели психологической коррекции интернет-зависимости. Указана значимость оценки ведущих факторов формирования расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости для разработки программы психологической коррекции, что противопоставляется наиболее распространенному когнитивно-поведенческому подходу терапии интернет-зависимости. Проведен анализ отечественной и зарубежной литературы по данной проблеме. С современных позиций показана многофакторность формирования данного рода расстройства привычек и влечений в форме интернет-зависимости. Описано значение биологических, психологических и социальных факторов риска формирования интернет-зависимости. Отмечено, что среди современных концепций формирования интернет аддикции наиболее комплексной и объемной является биопсихосоциальная модель. Подчеркивается значение биологических факторов (дефицит нейротрансмиттеров, психиатрическая коморбидность (депрессия, тревога, СДВГ), личностно-психологической уязвимости, факторов окружающей среды (конфликтное отношение в семье, отсутствие сплоченности, привязанности и надзора, крупные кризисы, горе). Обращается внимание на сложный многофакторный генез формирования интернет аддикции.

Специальный параграф посвящен критическому анализу современных подходов к психологической коррекции интернет-зависимости у подростков. Так отмечается, что большинство предлагаемых программ психологической коррекции интернет-зависимости у подростков опирается на когнитивно-поведенческую терапию (Yang K., Rodríguez A., Griffiths M.D., Carbonell X., 2017). Однако, как отмечается в мета обзоре Гриффитса (Griffiths M.D., 2018) эффективность когнитивно-поведенческого подхода в терапии интернет-зависимостей недостаточно

доказана, в связи с этим активно ведутся исследования эффективности семейной, интегративной, групповой терапии. Акцентируется внимание на необходимости разработки программ коррекции, опирающихся на ведущие факторы формирования расстройства и учитывающих индивидуально-психологические особенности лиц, зависимых от интернета.

Подробно изложен план экспериментального исследования, материалы и методы исследования.

Приведен методический комплекс, в который вошли методики: Шкала интернет-зависимого поведения (Малыгин В.Л., Феклисов К.А., 2011) Патохарактерологический диагностический опросник (Подмазин С.И. и Сибиль Е.И.), Методика диагностики эмоционального интеллекта MSCEIT (Сергиенко Е.А., Ветрова И.И.), Опросник выраженности психопатологической симптоматики (Тарабрина Н.В.), Адаптированное нейропсихологическое исследование для подростков «Нейропсихологическая методика экспресс-диагностики «Лурия-90» (Симерницкая Э.Г.), Методика «Выбор дескрипторов интрацептивных ощущений» (Тхостов А.Ш., Ефремова О.В.), Методика «Промеры по Фельденкрайзу» (Feldenkreiz M., адаптация Соловьевой И.А.), Методика «Рисунок человека» (Маховер К.), Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерс-Даймонд (Осницкий А.К.).

В качестве основных критериев разделения выборки на экспериментальную и контрольную группы были использованы показатели интернет-зависимости по методике CIAS (Chen Internet Addiction scale) и данные клинико-психологического интервью. На втором этапе исследования для проверки эффективности разработанной программы экспериментальная группа путем рандомизации была поделена на 3, в дальнейшем с ними параллельно были проведены 2 программы коррекции и одна психообразовательная программа.

Представлены нейропсихологические, социально-психологические, личностные особенности экспериментальной группы. С помощью анализа различий выборок было выявлено, что в выборке подростков с интернет зависимостью значимо чаще, по сравнению с условно здоровыми подростками

отмечались низкий эмоциональный интеллект, низкая социально-психологическая адаптация, нарушения I и задержка формирования функций III блока мозга, яркая выраженность акцентуированных черт характера, нарушения функции телесности.

Кластерный анализ полученных данных позволил выделить и описать различные психологические механизмы формирования интернет-зависимости у подростков: 1) Подростки с нейропсихологическими нарушениями выбирают интернет, как эффективный психоактивный агент стимуляции психической деятельности, внешне регулирующий тонус и внимание. Это позволяет им реализовать потребность в достижении удовольствия, но, с другой стороны, приводит к истощению, обостряя трудности с концентрацией внимания, регуляцией и контролем деятельности. Таким образом, подростки с интернет-завистью могут использовать интернет как способ поддерживать активность и концентрировать внимание, так как постоянное появление новых стимулов внешне регулирует концентрацию внимания, однако в то же время способствует еще большему истощению и утомлению, что стимулирует повторные обращения к сети, тем самым формируя аддиктивный цикл. Подростки с преобладанием нейропсихологических нарушений характеризуются следующими особенностями: преимущественно атарактический мотив использования интернета (социальные сети, общение в онлайн-играх), наличие нейропсихологических нарушений (снижение концентрации внимания, дисбаланс процессов активации –торможения, несформированность функции регуляции контроля деятельности), скудный словарь для описания телесных ощущений, которые оцениваются как опасные, высокий индекс симптоматического дистресса и межличностной сенситивности, низкие показатели социальной адаптации. 2) Подростки с преобладанием акцентуированных черт характера с трудом адаптируются в социуме, в то же время интернет-среда, предоставляя многообразие способов для реализации их гедонистической направленности, за счет заострения акцентуированных черт еще больше снижает адаптивность в реальном мире. Постоянное влечение к новизне у данной группы подростков и не насыщаемая потребность в привлечении внимания, подталкивают их к игровой деятельности в сети. Однако, кратковременность

эффекта вознаграждения в рамках онлайн деятельности вызывает необходимость все чаще обращаться к игре, тем самым повышая толерантность к игровой деятельности и формируя аддиктивный цикл. Систематическое пребывание в интернет-среде приводит к еще большему нарушению социальной адаптации и закреплению патологических паттернов поведения. У группы подростков с гедонистической мотивацией преобладают следующие особенности: наличие ярко выраженной одной из акцентуаций (возбудимый, гипертимный, демонстративный), более богатый словарь интрацептивных ощущений, высокие показатели депрессивной и обсессивно-компульсивной симптоматики, враждебности, и высокий показатель социальной дезадаптации.

На следующем этапе исследования на основе особенностей психологических механизмов формирования интернет-зависимости была разработана дифференцированная программа психологической коррекции интернет-зависимости у подростков: а) для интернет-зависимых подростков с нейропсихологическими нарушениями более эффективной оказывается программа коррекции, в которой первый блок включает в себя нейропсихологическую коррекцию и техники релаксации, а второй блок – формирование навыков понимания и регуляции эмоций, коммуникативных навыков и разрешения конфликтных ситуаций. б) для интернет-зависимых подростков с преобладанием дезадаптивных черт характера одинаково эффективны оба блока программы коррекции. Программой выбора является программа №2, так как она более краткосрочна.

Согласно результатам диссертации, использованные методики оказываются эффективными при диагностике психологических особенностей подростков с расстройством привычек и влечений в форме интернет-зависимости, а также могут быть применимы для отбора в группы психологической коррекции интернет-зависимости и выбора наиболее эффективной программы коррекции.

Результаты диссертационного исследования позволили сформулировать следующие выводы.

ВЫВОДЫ

1. Распространенность интернет-зависимости среди обследованных подростков средних школ города Москвы и Подмосковья составляет 10,6 %, злоупотребляющих интернет-ресурсами - 42%. Наиболее выраженные симптомы: симптомы отмены, внутриличностные проблемы, физические симптомы (синдром карпального канала, боли в спине).

2. Интернет-зависимость у подростков сопровождается следующими психопатологическими симптомами: симптомами депрессии, высокой межличностной сензитивностью, обсессивностью-компульсивностью, высокий уровень симптоматического дистресса, что свидетельствует о тревожно-депрессивном реагировании на длительное стрессовое воздействие. Данные симптомы являются скорее транзиторным следствием наличного психического дистресса, нежели признаком устойчивых психопатологических нарушений.

3. Личность интернет-зависимого подростка характеризуется:

- a) Выраженностью акцентуированных черт характера. В группе интернет-зависимых подростков, по сравнению с контрольной группой акцентуированные черты характера отмечаются в 78 % случаев. Среди условно-здоровых подростков степень выраженности характерологических черт в 49 % недостаточна для определения акцентуаций. Среди интернет-зависимых подростков наиболее часто встречаются такие типы акцентуации как астено-невротический, демонстративный и возбудимый.
- b) Низким эмоциональным интеллектом, по сравнению с условно-здоровыми подростками по показателям базового конструкта эмоционального интеллекта - восприятие, оценка и выражение эмоций, идентификация эмоций.
- c) Особенностью телесной сферы: большей выраженностью когнитивной оценки собственных телесных ощущений, снижением способности к восприятию непосредственного интрацептивного опыта и его эмоциональной обработки,

что обуславливает тревожное реагирование на любые телесные ощущения, так как большинство из них оцениваются как важные, опасные и угрожающие здоровью.

- d) Нейропсихологический статус подростков с интернет-зависимостью значительно отличается от статуса условно здоровых подростков и характеризуется высокими показателями функциональных нарушений пространственного праксиса, слухомоторных координаций, внимания, контроля и регуляции деятельности. Полученные данные отражают функциональную слабость межполушарных комиссур, префронтальной коры и первого блока мозга. Выявлено, что высокий общий показатель нарушений контроля и регуляции деятельности, относящийся к префронтальным отделам коры головного мозга, положительно коррелирует с быстрым увеличением толерантности, большей выраженностью симптомов зависимости.

4. Исследование социально-психологической адаптации интернет-зависимых подростков обнаружило, что личность подростка с интернет-зависимостью характеризуется незрелостью, невротичностью, дисгармонией в сфере принятия решений. По сравнению с условно здоровыми подростками отмечается преобладание дезадаптивных стратегий над адаптивными. Наиболее значимыми проявлениями дезадаптивности: неприятия себя; эмоциональный дискомфорт, проявляющийся неуверенностью, подавленностью, вялостью; склонность приписывать причины происходящего в социальном взаимодействии внешним факторам (окружающей среде, судьбе или случаю); высокий уровень избегания проблемных ситуаций, стремление к уходу от них.

5. Кластерный анализ полученных данных позволил выделить и описать различные психологические механизмы формирования интернет-зависимости у подростков:

- 1) Подростки с нейропсихологическими нарушениями выбирают интернет, как эффективный психоактивный агент стимуляции психической деятельности, внешне регулирующий тонус и внимание. Подростки с интернет-зависимостью используют интернет как способ поддерживать активность и концентрировать

внимание, так как постоянное появление новых стимулов внешне регулирует концентрацию внимания, однако в то же время способствует еще большему истощению и утомлению, что стимулирует повторные обращения к сети, формируя аддиктивный цикл.

2) Подростки с преобладанием акцентуированных черт характера с трудом адаптируются в социуме, интернет-среда предоставляет многообразие способов реализации их гедонистической направленности. Влечение к новизне, не насыщаемая потребность в привлечении внимания, кратковременность эффекта вознаграждения вызывает необходимость чаще обращаться к игре, повышая толерантность к игровой деятельности. Приводит к заострению акцентуированных черт характера, большему нарушению социальной адаптации, тем самым формируя аддиктивный цикл.

6. Учитывая различные психологические механизмы формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте, можно выделить две группы факторов риска:

- а) преимущественно атарактический мотив использования интернета, наличие нейропсихологических нарушений (снижение концентрации внимания, дисбаланс процессов активации – торможения, несформированность функции регуляции контроля деятельности), скудный словарь описания телесных ощущений, которые оцениваются как опасные, высокий индекс симптоматического дистресса и межличностной сенситивности, низкие показатели социальной адаптации, низкий эмоциональный интеллект.
- б) гедонистическая мотивация использования сети интернет, наличие ярко выраженной акцентуации (возбудимый, гипертимный, демонстративный тип), более богатый словарь интрацептивных ощущений, высокие показатели депрессивной и обсессивно-компульсивной симптоматики, враждебности, высокий показатель социальной дезадаптации.

7. На основе особенностей психологических механизмов формирования интернет-зависимости разработано две программы психологической коррекции интернет-зависимости у подростков. В первую программу входило два блока:

первый блок включает в себя нейропсихологическую коррекцию, техники релаксации и телесно-ориентированную психотерапию, а второй блок – формирование навыков понимания и регуляции эмоций, коммуникативных навыков, разрешения конфликтных ситуаций и тайм-менеджмент. Во вторую программу входил только второй блок.

8. Была доказана эффективность дифференцированной программы психологической коррекции с учетом распределения подростков по кластерам: а) для интернет-зависимых подростков с нейропсихологическими нарушениями более эффективной оказывается программа психологической коррекции №1, включающая нейропсихологическую коррекцию, телесно-ориентированную психотерапию, б) для интернет-зависимых подростков с преобладанием акцентуированных черт характера одинаково эффективны оба блока программы коррекции. Программой выбора является программа №2, так как она требует меньших временных затрат. Дифференцированный подход позволяет распределить подростков в различные группы коррекции для получения большей эффективности при различных механизмах формирования расстройства.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В рамках диагностики групп риска развития интернет-зависимости эффективными оказываются следующие методики: «Шкала интернет-зависимости Чен» в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова, «Опросник психопатологической симптоматики SCL-90-R», а также нейропсихологическое обследование. Рекомендуется применять данные методики в школьных скринингах, а также использовать результаты этих методик для распределения подростков в группы для коррекции интернет-зависимости.

2. Для эффективной коррекции интернет-зависимости среди подростков необходимо внедрить дифференцированный подход с применением нейропсихологической и групповой коррекции в работу школьных психологов, а также практику медицинских психологов подростковых наркологических отделений.

3. Внедрить в программы обучения и повышения квалификации медицинских психологов этапы формирования навыков групповой работы с интернет-зависимыми подростками, основанной на дифференцированном подходе с применением этиопатогенетической модели формирования расстройства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов, А.Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / А.Г. Асмолов, Н.А. Цветкова, А.В. Цветков // Мир психологии. – 2004. – № 1. – С. 179–192.
2. Атапина, С.Е. Исследование Интернет-зависимости у подростков //Амурский научный вестник. – 2017. – №. 1. – С. 11–16.
3. Бабаева, Ю.Д. Интернет: Воздействие на личность / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, О.В. Смылова // Гуманитарные исследования в Интернете/Под редакцией А.Е.Войскунского – М.:Можайск-Терра, 2000.
4. Белинская, Е.П. Взаимосвязь Интернет-зависимости и стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями // Интернет-зависимость. Психологическая природа и динамика развития/под ред. АЕ Войскунского. М.: Акрополь. – 2009. – С. 188–199.
5. Бурова (Лоскутова), В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : дис. ... канд. мед. наук : 14.00.18 / Лоскутова Виталина Александровна. – Новосибирск, 2004. – 157 с.
6. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский, // Психологический журнал. – 2004. – Т.25. – №1. – С. 90–100.
7. Войскунский, А.Е. Мотивация потока и ее изучение в деятельности хакеров / А.Е. Войскунский, О.В. Смылова // Современная психология мотивации. – под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. – С. 244–277.
8. Войскунский, А.Е. Современные тенденции киберпсихологических исследований / А.Е. Войскунский // Цифровое общество в культурно-исторической парадигме : Коллективная монография / Под редакцией Т.Д. Марцинковской, В.Р. Орестовой, О.В. Гавриченко. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. – С. 6–13.

9. Густодымова, В.С. Особенности эмоционального интеллекта подростков, склонных к интернет-зависимости / В.С. Густодымова, Э.С. Мусаэлян // Гуманитарные науки. – 2018. – №. 4 (44). – С. 96–102.
10. Давиденко, Н.В. Программа психологической коррекции Интернет-зависимого поведения с использованием методов когнитивной психотерапии / Н.В. Давиденко, М.М. Аكوпова // Актуальные проблемы психол. знания. – 2010. – №. 3. – С. 62.
11. Дормашев, Ю.Б. Психология внимания / Ю.Б. Дормашев, В.Я. Романов. – М.: Тривола, 1995.
12. Егоров, А.Ю. Актуальные подходы к терапии интернет-зависимости / А.Ю. Егоров // Вопросы наркологии. – 2021. – № 9(204). – С. 27–42. – DOI 10.47877/0234–0623_2021_09_27
13. Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции: вопросы типологии, диагностики и классификации / А.Ю. Егоров // Вопросы наркологии. – 2020. – №. 4. – С. 7–23.
14. Егоров, А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции / А.Ю. Егоров // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – N4(33). – С. 4 [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>.
15. Егоров, А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции / А.Ю. Егоров// Медицинская психология в России. – 2015. – №. 4 (33)
16. Иванов, Д.В. Профилактика склонности к аддиктивному поведению подростков с акцентуациями характера / Д.В. Иванов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20. – №. 3.
17. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия. – М: Медицина, 1985. – 304 с.
18. Кардашьян, Р.А. Компьютерная игровая зависимость у учащихся общеобразовательных учреждений / Р.А. Кардашьян //М.: Изд-во РУДН. – 2018.
19. Кардашьян, Р.А. Факторы риска, способствующие формированию компьютерной игровой зависимости у школьников общеобразовательных учреждений / Р. А. Кардашьян // Вопросы наркологии. – 2017. – № 6(154). – С. 128–129

20. Кибитов А.О. Генетические маркеры риска интернет-зависимости: связь с анамнестическими и клиническими характеристиками / А.О. Кибитов, Н.А. Чупрова, С.В. Гречаный, А.Ю. Егоров // Вопросы наркологии. – 2020. – №. 7. – С. 66–90.
21. Кибитов, А.О. Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты / А.О. Кибитов, А.В. Трусова, А.Ю. Егоров // Вопросы наркологии. – 2019. – №. 3. – С. 22–47.
22. Корнеева, В.А. Нейропсихологическая коррекция пограничных состояний у детей и подростков (теория и практика) / В.А. Корнеева, Ю.С. Шевченко. – М: ИП ТАКТ, 2010. – 154 с.
23. Короленко, Ц.П. Homo Postmodernus. Психологические и психические нарушения в постмодернистском мире / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева– 2009.
24. Лебедчук, П.В. Компьютерная зависимость: причины, следствия, пути преодоления / П.В. Лебедчук, С.Н. Ванина, Д.Д. Киршина // Инновационная деятельность в модернизации АПК. – 2017. – С. 363–366.
25. Личко, А.Е. Подростковая наркология: руководство для врачей / А.Е. Личко, В.С. Битенский. – Л.: Медицина: Ленингр. отд., 1991. – 301 с.
26. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – Л.: Медицина, 1983. – 256 с.
27. Малыгин, В.Л. Био-психо-социальная модель интернет-зависимого поведения у подростков. Факторы риска формирования и принципы терапии / В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, Ю.А. Меркурьева [и др.] // Неврологический вестник. – 2017. – Т. 49. – № 1. – С. 88–90.
28. Малыгин, В.Л. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков / В.Л. Малыгин, Ю.А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3(109). – С. 142–163. – DOI 10.17759/cpp.2020280309
29. Малыгин, В.Л. и др. Сравнительные особенности психологических свойств и социальной адаптации интернет-зависимых подростков и подростков, зависимых от каннабиноидов / В.Л. Малыгин, Ю.А. Меркурьева, Ю.С. Шевченко,

- Я.В. Малыгин, М.В. Пономарева // Национальный психологический журнал. – 2018. – №. 3 (31). – С. 90–97.
30. Малыгин, В.Л. Индивидуально-психологические свойства подростков как факторы риска формирования интернет-зависимого поведения / В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, А.А. Антоненко // Медицинская психология в России. – 2015. – №. 1 (30). – С. 7.
31. Малыгин, В.Л. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика / В.Л. Малыгин, А.Б. Искандирова, Е.А. Смирнова, Н.С. Хомерики. – М.: Арсенал образования, 2010. – 136 с.
32. Малыгин, В.Л. Интернет-зависимое поведение: биологические, психологические и социальные факторы риска формирования у подростков / В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, А.А. Антоненко // Психическое здоровье детей и подростков. – 2015. – Т. 15. – №. 2. – С. 16.
33. Малыгин, В.Л. Интернет-зависимое поведение: критерии диагностики / В.Л. Малыгин, К.А. Феклисов // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2011. – №. 44. – С. 128–133.
34. Малыгин, В.Л. Особенности психологических механизмов формирования интернет-зависимости и зависимости от каннабиноидов у подростков / В.Л. Малыгин, Ю.А. Меркурьева, А.С. Искандирова [и др.] // Вопросы наркологии. – 2017. – № 6(154). – С. 134–136.
35. Малыгин, В.Л. Сходства и различия психологических свойств интернет-зависимых подростков и подростков, зависимых от каннабиноидов. Особенности подходов к профилактике и психотерапии / В.Л. Малыгин, Ю.А. Меркурьева, А.С. Искандирова [и др.] // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2017. – Т. 17. – № S2. – С. 152–153.
36. Матасова, И.Л. Проблема изучения и профилактики интернет-зависимого поведения / И.Л. Матасова, М.А. Шаталина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – №02 (56). – Ч. 3. – С. 68–70.
37. Маховер, К. Проективный рисунок человека : [методика клинической диагностики личности] / К. Маховер. – М.: Смысл, 1996. – 158 с.

38. Менделевич, В.Д. Психология зависимой личности, или Подросток в окружении соблазнов: колл. монография / В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова. – Казань: РЦПНН при КМРТ; И.: Марево, 2002. – 240 с.
39. Менделевич, В.Д. Руководство по аддиктологии / В.Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
40. Меркурьева, Ю.А. Особенности социально-психологической адаптации и психопатологических феноменов, сопровождающих интернет-зависимость у подростков / Ю. А. Меркурьева, В. Л. Малыгин // Вопросы наркологии. – 2020. – № 4(187). – С. 63–77. – DOI 10.47877/0234–0623_2020_4_63
41. Микадзе, Ю.В. Нейропсихология детского возраста: Учебное пособие / Ю.В. Микадзе. – Издательский дом «Питер», 2012.
42. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А.К. Осницкий // Психология и школа. — 2004. — №1.— С.43-56
43. Пантелеева, Т.В. Результаты исследования эмоционального интеллекта интернет-аддиктов в ранней юности / Т.В. Пантелеева // Современные проблемы психологии и образования в контексте работы с различными категориями детей и молодежи. – 2016. – С. 234–244.
44. Пережогин, Л.О. Зависимость от персонального компьютера, интернета и мобильных средств доступа к нему: нозологическая идентификация / Л.О. Пережогин // Образование личности. – 2016. – №. 1. – С. 45.
45. Пережогин, Л.О. Комплексное лечение интернет-зависимости: синтез фармакологии и психотерапии / Л.О. Пережогин // Психическое здоровье. – 2019. – №. 5. – С. 64.
46. Пережогин, Л.О. Нехимические зависимости в детской психиатрической практике / Л.О. Пережогин, Н.В. Вострокнутов // Российский психиатрический журнал. – 2009. – №. 4.
47. Пережогин, Л.О. Формирование расстройств личности у несовершеннолетних правонарушителей / Л.О. Пережогин // Материалы II Международного Конгресса «Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья» – Казань – 2006 – С. 348.

48. Подмазин, С.И. Как помочь подростку с «трудным» характером / С.И. Подмазин, Е.И. Сибиль – Киев: НПЦ Перспектива. 1996. – 160 с.
49. Пятницкая, И.Н. Подростковая наркология / И.Н. Пятницкая, Н.Г. Найденова // – М.: Медицина, 2002. – 256 с.
50. Радугин, А.А. Основные характеристики эпохи постмодерна / А.А. Радугин, Е.М. Гурина // Омский научный вестник. – 2014. – №. 5 (132). – С. 88–91.
51. Рахимкулова, А.С. Нейропсихологические особенности подросткового возраста, влияющие на склонность к рисковому и суицидальному поведению / А.С. Рахимкулова // Суицидология. – 2017. – Т. 8. – №. 1 (26). – 52–62.
52. Рыженко, С.К. Особенности переживания фрустрирующих ситуаций в процессе игровой компьютерной деятельности младшими подростками с различной степенью игровой компьютерной активности / С.К. Рыженко // Письма в Эмиссия. Оффлайн: электронный научный журнал. – 2009. – №. 1. – С. 1302–1302.
53. Семенович, А.В. Комплексная методика психомоторной коррекции / А.В. Семенович, Б.А. Архипов [и др.]. – М: МГПУ, 1998. – 76 с.
54. Семенович, А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений / А.В. Семенович. – М: Издательский центр "Академия", 2002. – 232 с.
55. Сергиенко Е. А., Ветрова И. И., Волочков А. А., Попов А. Ю. Адаптация теста Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» на русскоязычной выборке // Психологический журнал. 2010 Т. 31 № 1 С. 121–139.
56. Симерницкая, Э. Г. Нейропсихологическая методика экспресс-диагностики «Лурия-90» / Э.Г. Симерницкая— М., 1991.
57. Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте и профилактика его аддиктивного варианта / Н.А. Сирота // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. – 2011.
58. Сирота, Н.А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, И.И. Хажиллина, Н.С. Видерман – М.: Генезис, 2001. – 216 с.

59. Солдаткин, В.А. Клинико-динамическая модель развития компьютерной зависимости / В.А. Солдаткин, Д.Ч. Мавани // Психическое здоровье. – 2018. – Т. 16. – №. 6. – С. 27–32.
60. Соловьева, И.А. Психодиагностический потенциал телесного образа Я в работе с лицами с нарушениями половой идентичности / И.А. Соловьева, С.Н. Матевосян. – Психология телесности. Между душой и телом. Под ред. Зинченко В.П., Леви Т.С. – 2005. – С. 270–280.
61. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – Практикум по психологии. – СПб: Питер. – 2001. — 272 с.
62. Хомерики, Н.С. Индивидуально-психологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению / Н.С. Хомерики, В.Л. Малыгин, А.А. Антоненко // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). – 2012. – С. 247–248.
63. Тхостов, А.Ш. Методическое пособие по применению теста «Выбор дескрипторов интрацептивных ощущений» для исследования особенностей вербализации внутреннего опыта / А.Ш. Тхостов, С.П. Елшанский – М., 2003 – 24 с.
64. Чудова, Н.В. Особенности образа "Я" "жителя Интернета" // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – №. 1. – С. 44–52.
65. Шевченко, Ю.С. Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей с эмоциональными нарушениями. В кн.: Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков / Ю.С. Шевченко, В.А. Корнеева. – Под общей ред. Ю.С. Шевченко. – СПб: Речь, 2003. – С. 266–288.
66. Шевченко, Ю.С. Онтогенетически-ориентированная психотерапия (методика ИНТЭКС) / Ю.С. Шевченко, В.П. Добридень. – Практ. пособие. М: Рос психол об-во, 1998. – 157 с.
67. Эльконин, Б.Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л.С. Выготского) / Б.Д. Эльконин. – М.:Тривола, 1994. – 168 с.

68. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот // Днепрпетровск: Пороги. – 2006. – Т. 196. – С. 4.
69. Achab, S. Massively multiplayer online role-playing games: comparing characteristics of addict vs non-addict online recruited gamers in a French adult population / S. Achab et al. // BMC psychiatry. – 2011. – Т. 11. – №. 1. – С. 1–12.
70. Alexander, G.E. Control of goal-directed limb movements in primates: neurobiological evidence for parallel, distributed motor processing / G.E. Alexander, M.D. Crutcher // Neurobiology of Motor Programme Selection. – Pergamon, 1992. – С. 203–224.
71. Alvarez, J.A. Executive function and the frontal lobes: a meta-analytic review / J.A. Alvarez, E. Emory // Neuropsychology review. – 2006. – Т. 16. – №. 1. – С. 17–42.
72. American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Text Revision (Fifth Edition). – Washington, D.C.: Author, 2013.
73. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Text Revision (5th Edition). American Psychiatric Association, DC, USA (2013)
74. Ang, C.S. Shyness, loneliness avoidance, and internet addiction: what are the relationships? / C.S. Ang, N.N. Chan, C.S. Lee // The Journal of psychology. – 2018. – Т. 152. – №. 1. – С. 25–35.
75. Arnett, J.J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties / J.J. Arnett // American psychologist. – 2000. – Т. 55. – №. 5. – С. 469.
76. Arnett, J.J. The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health / J.J. Arnett, R. Žukauskienė, K. Sugimura // The Lancet Psychiatry. – 2014. – Т. 1. – №. 7. – С. 569–576.
77. Bakken, I.J. Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study / I.J. Bakken et al. // Scandinavian journal of psychology. – 2009. – Т. 50. – №. 2. – С. 121–127.
78. Bessièrè, K. The ideal elf: Identity exploration in World of Warcraft / K. Bessièrè, A.F. Seay, S. Kiesler // Cyberpsychology & behavior. – 2007. – Т. 10. – №. 4. – С. 530–535.

79. Billieux, J. Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach / J. Billieux et al. // *Computers in Human Behavior*. – 2015. – T. 43. – C. 242–250.
80. Bleidorn, W. Personality development in emerging adulthood / W. Bleidorn, T. Schwaba // *Personality development across the lifespan*. – Academic Press, 2017. – C. 39–51.
81. Bonnaire, C. Relationships between parental attitudes, family functioning and Internet gaming disorder in adolescents attending school / C. Bonnaire, O. Phan // *Psychiatry Research*. – 2017. – T. 255. – C. 104–110.
82. Bozoglan, B. The Impact of Family on Digital Addiction: An Overview / B. Bozoglan // *Multifaceted Approach to Digital Addiction and Its Treatment*. – 2019. – C. 20–45.
83. Braun, B. Personality and video gaming: Comparing regular gamers, non-gamers, and gaming addicts and differentiating between game genres / B. Braun et al. // *Computers in Human Behavior*. – 2016. – T. 55. – C. 406–412.
84. Burleigh, T.L. A systematic review of the co-occurrence of Gaming Disorder and other potentially addictive behaviors / T.L. Burleigh et al. // *Current Addiction Reports*. – 2019. – T. 6. – №. 4. – C. 383–401.
85. Campbell, A.J. Hughes I. Internet use by the socially fearful: addiction or therapy? / A.J. Campbell, S.R. Cumming // *CyberPsychology & Behavior*. – 2006. – T. 9. – №1. – C. 69–81.
86. Caplan, S.E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument / S.E. Caplan // *Computers in human behavior*. – 2002. – T. 18. – №. 5. – C. 553–575.
87. Castellanos, F.X. Neuroscience of attention-deficit/hyperactivity disorder: the search for endophenotypes / F.X. Castellanos, R. Tannock // *Nature Reviews Neuroscience*. – 2002. – T. 3. – №. 8. – C. 617–628.
88. Cheng, C. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions / C. Cheng, A.Y. Li // *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. – 2014. – T. 17. – №. 12. – C. 755–760.
89. Chory, R.M. Is basic personality related to violent and non-violent video game play and preferences? / R.M. Chory, A.K. Goodboy // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2011. – T. 14. – №. 4. – C. 191–198.

90. Chun, J.S. A meta-analysis of treatment interventions for internet addiction among Korean adolescents / J.S. Chun, H.S. Shim, S. Kim // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2017. – T. 20. – №. 4. – C. 225–231.
91. Cole, S.H. Clinical and personality correlates of MMO gaming: Anxiety and absorption in problematic internet use / S.H. Cole, J.M. Hooley // *Social science computer review*. – 2013. – T. 31. – №. 4. – C. 424–436.
92. Comings, D.E. A study of the dopamine D2 receptor gene in pathological gambling / D.E. Comings, R.J. Rosenthal, H.R. Lesieur, L.J. Rugle et al. // *Pharmacogenetics*. – 1996. – 6. – P.223–234.
93. Csikszentmihalyi, M. *Beyond boredom and anxiety: experiencing flow in work and play* / M. Csikszentmihalyi. – San-Francisco: Jossey-Bass, 2000
94. Dauriat, F.Z. Motivations to play specifically predict excessive involvement in massively multiplayer online role-playing games: evidence from an online survey / F.Z. Dauriat et al. // *European Addiction Research*. – 2011. – T. 17. – №. 4. – C. 185–189.
95. Davis, R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use / R.A. Davis // *Computers in human behavior*. – 2001. – T. 17. – №. 2. – C. 187–195.
96. De Berardis, D. Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and Internet addiction in a nonclinical sample / D. De Berardis et al. // *CyberPsychology & Behavior*. – 2009. – T. 12. – №. 1. – C. 67–69.
97. Diamond, A. Attention-deficit disorder (attention-deficit/hyperactivity disorder without hyperactivity): A neurobiologically and behaviorally distinct disorder from attention-deficit/hyperactivity disorder (with hyperactivity) / A. Diamond // *Development and psychopathology*. – 2005. – T. 17. – №. 3. – C. 807–825.
98. Engel, G.L. The clinical application of the biopsychosocial model / G.L. Engel // *The American Journal of Psychiatry*. – 1980. – Vol. 137. – P. 535–544.
99. Everitt, B.J. Neural systems of reinforcement for drug addiction: from actions to habits to compulsion / B.J. Everitt, T.W. Robbins // *Nature neuroscience*. – 2005. – T. 8. – №. 11. – C. 1481–1489.
100. Festl, R. Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults / R. Festl, M. Scharkow, T. Quandt // *Addiction*. – 2013. – T. 108. – №. 3. – C. 592–599.

101. Floros, G. The relationship between personality, defense styles, internet addiction disorder, and psychopathology in college students / G. Floros et al. // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2014. – T. 17. – №. 10. – C. 672–676.
102. Geng, J. Internet addiction and procrastination among Chinese young adults: A moderated mediation model / J. Geng et al. // *Computers in Human Behavior*. – 2018. – T. 84. – C. 320–333.
103. Gervasi, A.M. Personality and internet gaming disorder: A systematic review of recent literature / A.M. Gervasi et al. // *Current Addiction Reports*. – 2017. – T. 4. – №. 3. – C. 293–307.
104. Goldberg, I. Internet Addiction 1996. [Last accessed on 2010 Mar 22]. Available from: <http://web.urz.uniheidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>
105. Griffiths, M.D. Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview. – 2018.
106. Griffiths, M.D. Internet addiction - Time to be taken seriously? / M.D. Griffiths // *Addiction Research* – 2013 – T.8 – C. 413–418.
107. Griffiths, M.D. Internet addiction: Does it really exist? / M.D. Griffiths // *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications*, J. Gackenbach. Academic Press, New York. – 1998 – C. 61–75.
108. Griffiths, M.D. Social networking addiction: Emerging themes and issues / M.D. Griffiths // *Journal of Addiction Research & Therapy*. – 2013. – T. 4. – №. 5.
109. Griffiths, M.D. Video game addiction: past, present and future / M.D. Griffiths, D.J. Kuss, D.L. King // *Curr. Psychiat.* – 2012. – Rev. 8. – P. 308–318.
110. Grohol, J.M. Internet Addiction Disorder 1999. [WWW document] <http://psychcentral.com/netaddiction/>
111. Grüsser, S.M. Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression? / S.M. Grüsser, R. Thalemann, M.D. Griffiths // *Cyberpsychology & behavior*. – 2006. – T. 10. – №. 2. – C. 290–292.
112. Grüsser, S.M. Excessive computer usage in adolescents—a psychometric evaluation / S.M. Grüsser [et al.] // *Wiener Klinische Wochenschrift*. – 2005. – T. 117. – №. 5. – C. 188–195.

113. Han, D.H. Bupropion sustained release treatment decreases craving for video games and cue-induced brain activity in patients with Internet video game addiction / D.H. Han, J.W. Hwang, P.F. Renshaw // *Experimental and Clinical Psychopharmacology*. – 2010. – №18(4). – C. 297–304.
114. Han, D.H. The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder / D.H. Han et al. // *Comprehensive psychiatry*. – 2009. – T. 50. – №. 3. – C. 251–256.
115. Herodotou C. Dispelling the myth of the socio-emotionally dissatisfied gamer / C. Herodotou, M. Kambouri, N. Winters // *Computers in human behavior*. – 2014. – T. 32. – C. 23–31.
116. Hirata, Y. Dorsal area 46 is a major target of disynaptic projections from the medial temporal lobe / Y. Hirata et al. // *Cerebral Cortex*. – 2013. – T. 23. – №. 12. – C. 2965–2975.
117. Holt, L.J. Change in parental and peer relationship quality during emerging adulthood: Implications for academic, social, and emotional functioning / L.J. Holt, J.F. Mattanah, M.W. Long // *Journal of Social and Personal Relationships*. – 2018. – T. 35. – №. 5. – C. 743–769.
118. Hong, S.B. Decreased functional brain connectivity in adolescents with internet addiction / S.B. Hong et al. // *PloS one*. – 2013. – T. 8. – №. 2. – C. e57831.
119. Hou H. Reduced striatal dopamine transporters in people with internet addiction disorder / H. Hou et al. // *Journal of Biomedicine and Biotechnology*. – 2012. – T. 2012.
120. Huang, X. Treatment of internet addiction / X. Huang, M. Li, R. Tao // *Current psychiatry reports*. – 2010. – T. 12. – №. 5. – C. 462–470.
121. Hughes, M.M. Bridging parental acceptance- rejection theory and attachment theory in the preschool strange situation / M.M. Hughes et al. // *Ethos*. – 2005. – T. 33. – №. 3. – C. 378–401.
122. Hur, M.H. Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of Internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers / M.H. Hur // *Cyberpsychology & behavior*. – 2006. – T. 9. – №. 5. – C. 514–525.

123. Hussain, Z. An exploratory study of the association between online gaming addiction and enjoyment motivations for playing massively multiplayer online role-playing games / Z. Hussain, G.A. Williams, M.D. Griffiths // *Computers in Human Behavior*. – 2015. – T. 50. – C. 221–230.
124. Hussain, Z. Personality, internet addiction, and other technological addictions: A psychological examination of personality traits and technological addictions / Z. Hussain, H.M. Pontes // *Psychological, social, and cultural aspects of Internet addiction*. – 2018. – C. 45–71.
125. Kalivas, P.W. The neural basis of addiction: a pathology of motivation and choice / P.W. Kalivas, N.D. Volkow // *American Journal of Psychiatry*. – 2005. – T. 162. – №. 8. – C. 1403–1413.
126. Kelly, R.V. *Massively multiplayer online role-playing games: The people, the addiction, and the playing experience* / R.V. Kelly. – McFarland, 2004.
127. King, D. *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention* / D. King, P. Delfabbro. – Academic Press, 2018.
128. King, D.L. The cognitive psychology of Internet gaming disorder / D.L. King, P.H. Delfabbro // *Clinical psychology review*. – 2014. – T. 34. – №. 4. – C. 298–308.
129. Király, O. *Problematic online gaming* / O. Király et al. // *Behavioral addictions*. – Academic Press, 2014. – C. 61–97.
130. Ko, C.H. Evaluation of the diagnostic criteria of Internet gaming disorder in the DSM–5 among young adults in Taiwan / C.H. Ko et al. // *Journal of psychiatric research*. – 2014. – T. 53. – C. 103–110.
131. Koeppe, M.J. Evidence for striatal dopamine release during a video game / M. Koeppe J. et al. // *Nature*. – 1998. – T. 393. – №. 6682. – C. 266–268.
132. Koo, H.J. Risk and protective factors of internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea / H.J. Koo, J.H. Kwon // *Yonsei medical journal*. – 2014. – T. 55. – №. 6. – C. 1691–1711.
133. Koo, H.J. Risk and protective factors of internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea / H.J. Koo, J.H. Kwon // *Yonsei medical journal*. – 2014. – T. 55. – №. 6. – C. 1691–1711.

134. Kuss, D.J. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research / D.J. Kuss, O. Lopez-Fernandez // *World journal of psychiatry*. – 2016. – T. 6. – №. 1. – C. 143.
135. Kuss, D.J. Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors / D.J. Kuss et al. // *Computers in Human Behavior*. – 2013. – T. 29. – №. 5. – C. 1987–1996.
136. Kuss, D.J. Internet addiction in students: Prevalence and risk factors / D.J. Kuss, M.D. Griffiths, J.F. Binder // *Computers in Human Behavior*. – 2013. – T. 29. – №. 3. – C. 959–966.
137. Kuss, D.J. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research / D.J. Kuss, M.D. Griffiths // *International journal of mental health and addiction*. – 2012. – T. 10. – №. 2. – C. 278–296.
138. Kuss, D.J. Online social networking and addiction—a review of the psychological literature / D.J. Kuss, M.D. Griffiths // *International journal of environmental research and public health*. – 2011. – T. 8. – №. 9. – C. 3528–3552.
139. Květon, P. Parenting styles and their relation to videogame addiction / P. Květon, M. Jelínek // *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*. – 2016. – T. 10. – №. 6. – C. 1961–1964.
140. Laconi, S. Problematic internet use, psychopathology, personality, defense and coping / S. Laconi et al. // *Computers in Human Behavior*. – 2017. – T. 73. – C. 47–54.
141. Laier, C. Personality and cognition in gamers: Avoidance expectancies mediate the relationship between maladaptive personality traits and symptoms of Internet-gaming disorder / C. Laier, E. Wegmann, M. Brand // *Frontiers in Psychiatry*. – 2018. – T. 9. – C. 304.
142. Lam, L.T. Factors associated with Internet addiction among adolescents / L.T. Lam et al. // *Cyberpsychology & behavior*. – 2009. – T. 12. – №. 5. – C. 551–555.
143. Layland, E.K. Freedom to explore the self: How emerging adults use leisure to develop identity / E.K. Layland, B.J. Hill, L.J. Nelson // *The journal of positive psychology*. – 2018. – T. 13. – №. 1. – C. 78–91.

144. Lee, H.W. Impulsivity in internet addiction: a comparison with pathological gambling / H.W. Lee et al. // *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. – 2012. – T. 15. – №. 7. – C. 373–377.
145. Lejoyeux, M. Shopping addiction // *Principles of addiction*. – Academic Press, 2013. – C. 847–853.
146. Li, D. Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of coping style / D. Li et al. // *Computers in Human Behavior*. – 2016. – T. 63. – C. 408–415.
147. Li, M. Mediator effects of positive emotions on social support and depression among adolescents suffering from mobile phone addiction / M. Li, X. Jiang, Y. Ren // *Psychiatria Danubina*. – 2017. – T. 29. – №. 2. – C. 207–213.
148. Li, W. The association of Internet addiction symptoms with impulsiveness, loneliness, novelty seeking and behavioral inhibition system among adults with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) / W. Li et al. // *Psychiatry research*. – 2016. – T. 243. – C. 357–364.
149. Lin, F. Abnormal white matter integrity in adolescents with internet addiction disorder: a tract-based spatial statistics study / F. Lin et al. // *PloS one*. – 2012. – T. 7. – №. 1. – C. e30253.
150. Liu, J. Effects of group counseling programs, cognitive behavioral therapy, and sports intervention on internet addiction in East Asia: a systematic review and meta-analysis / J. Liu, J. Nie, Y. Wang // *International journal of environmental research and public health*. – 2017. – T. 14. – №. 12. – C. 1470
151. Maltby, J. *Personality, individual differences and intelligence* / J. Maltby, L. Day, A. Macaskill. – Pearson Education, 2010.
152. Mazurek, M.O. Video game use in boys with autism spectrum disorder, ADHD, or typical development / M.O. Mazurek, C.R. Engelhardt // *Pediatrics*. – 2013. – T. 132. – №. 2. – C. 260–266.
153. McMillin, J.L. *The paradox of choice in emerging adulthood: Anxiety and ambivalence* / J.L. McMillin. – Bowling Green State University, 2017.

154. Mihajlov, M. Internet addiction: A review of the first twenty years / M. Mihajlov, L. Vejmelka // *Psychiatria Danubina*. – 2017. – T. 29. – №. 3. – C. 260–272.
155. Mitchell, S. The role of social novelty in risk seeking and exploratory behavior: Implications for addictions / S. Mitchell et al. // *PLoS one*. – 2016. – T. 11. – №. 7. – C. e0158947.
156. Monacis, L. Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale / L. Monacis et al. // *Journal of Behavioral Addictions*. – 2017. – T. 6. – №. 2. – C. 178–186.
157. Müller, K.W. Addressing the question of disorder-specific risk factors of internet addiction: a comparison of personality traits in patients with addictive behaviors and comorbid internet addiction / K.W. Müller et al. // *BioMed research international*. – 2013. – T. 2013.
158. Nicolier, M. 2156–massively multiplayer online role-playing games: Comparison of problematic vs non-problematic gamers / M. Nicolier et al. // *European Psychiatry*. – 2013. – T. 28. – №. S1. – C. 1–1.
159. Novak, T. The Flow experience among Web users: Measurement and Structural Models / T. Novak, D. Hoffman. – 1997. URL <http://elab.vanderbilt.edu/research/papers/pdf/manuscripts/Flow-ModelWorkingDec1997-pdf.pdf>.)
160. Pan, N. Brain structures associated with internet addiction tendency in adolescent online game players / N. Pan et al. // *Frontiers in psychiatry*. – 2018. – T. 9. – C. 67.
161. Pan, Y.C. Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction / Y.C. Pan, Y.C. Chiu, Y.H. Lin // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. – 2020. – T. 118. – C. 612–622.
162. Park, S.K. Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents / S.K. Park, J.Y. Kim, C.B. Cho // *Adolescence*. – 2008. – T. 43. – №. 172.
163. Pavis, S. Health related behavioural change in context: young people in transition S. Pavis, S. Cunningham-Burley, A. Amos // *Social Science & Medicine*. – 1998. – T. 47. – №. 10. – C. 1407–1418.

164. Petry, N.M. Commentary on Festl et al.(2013): Gaming addiction—how far have we come, and how much further do we need to go? / N.M. Petry // *Addiction*. – 2013. – T. 108. – №. 3. – C. 600–601.
165. Petry, N.M. Internet gaming disorder and the DSM–5 / N.M. Petry, C.P. O’Brien // *Addiction*. – 2013. – T. 108. – C. 1186–1187.
166. Potenza, M.N. Should addictive disorders include non- substance- related conditions? / M.N. Potenza // *Addiction*. – 2006. – T. 101. – C. 142–151.
167. Przybylski, A.K. The ideal self at play: The appeal of video games that let you be all you can be / A.K. Przybylski et al. // *Psychological science*. – 2012. – T. 23. – №. 1. – C. 69–76.
168. Pshuk, N.G. Personality characteristics of Internet-dependent students / N.G. Pshuk, N.G. Koriava // *European Psychiatry*. – 2015. – T. 30. – C. 435.
169. Rehbein, F. Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: results of a German nationwide survey / F. Rehbein et al. // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2010. – T. 13. – №. 3. – C. 269–277.
170. Reinecke, L. Games and recovery: The use of video and computer games to recuperate from stress and strain / L. Reinecke // *Journal of Media Psychology*. – 2009. – T. 21. – №. 3. – C. 126–142.
171. Santesteban-Echarri, O. A next-generation social media-based relapse prevention intervention for youth depression: qualitative data on user experience outcomes for social networking, safety, and clinical benefit / O. Santesteban-Echarri et al. // *Internet interventions*. – 2017. – T. 9. – C. 65–73.
172. Schimmenti, A. Attachment disorganization and dissociation in virtual worlds: a study on problematic Internet use among players of online role playing games / A. Schimmenti et al. – 2012.
173. Schimmenti, A. Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents / A. Schimmenti et al. // *Child Psychiatry & Human Development*. – 2014. – T. 45. – №. 5. – C. 588–595.

174. Schimmenti, A. Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis / A. Schimmenti et al. // *Addictive behaviors*. – 2017. – T. 64. – C. 314–320.
175. Schneider, L.A. Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review / L.A. Schneider, D.L. King, P.H. Delfabbro // *Journal of behavioral addictions*. – 2017. – T. 6. – №. 3. – C. 321–333.
176. Shapira, N.A. Psychiatric features of individuals with problematic internet use / N.A. Shapira et al. // *Journal of affective disorders*. – 2000. – T. 57. – №. 1-3. – C. 267–272.
177. Shek, D.T.L. Internet addiction in Hong Kong adolescents: profiles and psychosocial correlates / D.T.L. Shek, L. Yu. – 2012.
178. Song, J. Comparative study of the effects of bupropion and escitalopram on Internet gaming disorder / J. Song et al. // *Psychiatry and clinical neurosciences*. – 2016. – T. 70. – №. 11. – C. 527–535.
179. Stavropoulos, V. Associations between attention deficit hyperactivity and internet gaming disorder symptoms: Is there consistency across types of symptoms, gender and countries? / V. Stavropoulos et al. // *Addictive Behaviors Reports*. – 2019. – T. 9. – C. 100158.
180. Stetina, B.U. et al. Beyond the fascination of online-games: Probing addictive behavior and depression in the world of online-gaming / B.U. Stetina et al. // *Computers in Human Behavior*. – 2011. – T. 27. – №. 1. – C. 473–479.
181. Stevens, M.W.R. Cognitive-behavioral therapy for Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis / M.W.R. Stevens // *Clinical psychology & psychotherapy*. – 2019. – T. 26. – №. 2. – C. 191–203.
182. Stieger, S. Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction / S. Stieger, C. Burger // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2010. – T. 13. – №. 6. – C. 681–688.
183. Throuvala, M.A. Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study / M.A. Throuvala et al. // *Computers in Human Behavior*. – 2019. – T. 93. – C. 164–175.

184. Throuvala, M.A. School-based prevention for adolescent internet addiction: Prevention is the key. A systematic literature review / M.A. Throuvala et al. // *Current neuropharmacology*. – 2019. – T. 17. – №. 6. – С. 507–525.
185. Torres-Rodríguez, A. The treatment of Internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program / A. Torres-Rodríguez, M.D. Griffiths, X. Carbonell // *International Journal of Mental Health and Addiction*. – 2018. – T. 16. – №. 4. – С. 1000–1015.
186. Torres-Rodríguez, A. Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet Gaming Disorder / A. Torres-Rodríguez et al. // *Journal of Behavioral Addictions*. – 2018. – T. 7. – №. 4. – С. 939–952.
187. Twenge, J.M. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time / J.M. Twenge et al. // *Clinical Psychological Science*. – 2018. – T. 6. – №. 1. – С. 3–17.
188. Wittek, C.T. Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers / C.T. Wittek et al. // *International journal of mental health and addiction*. – 2016. – T. 14. – №. 5. – С. 672–686.
189. Wölfling, K. Treatment outcomes in patients with internet addiction: a clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program / K. Wölfling // *BioMed research international*. – 2014. – T. 2014.)
190. Wu, Y. Cognitive distortions and gambling near-misses in Internet Gaming Disorder: A preliminary study / Y. Wu et al. // *PLoS One*. – 2018. – T. 13. – №. 1. – С. e0191110.
191. Xiuqin, H. Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder / H. Xiuqin et al. // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2010. – T. 13. – №. 4. – С. 401–406.
192. Yen, J.Y. Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents / J.Y. Yen et al. // *Cyberpsychology & behavior*. – 2007. – T. 10. – №. 3. – С. 323–329.
193. Young, K.S. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype / K.S. Young // *Psychological reports*. – 1996. – T. 79. – №. 3. – С. 899–902

194. Young, K.S. The relationship between depression and Internet addiction / K.S. Young, R.C. Rogers // *Cyberpsychology & behavior*. – 1998. – T. 1. – №. 1. – C. 25–28.
195. Yuan, K. Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder / K. Yuan et al. // *PloS one*. – 2011. – T. 6. – №. 6. – C. e20708.
196. Yuan, P. Prefrontal cortex and executive functions in healthy adults: a meta-analysis of structural neuroimaging studies / P. Yuan, N. Raz // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. – 2014. – T. 42. – C. 180–192.
197. Zajac, K. Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review / K. Zajac et al. // *Psychology of Addictive Behaviors*. – 2017. – T. 31. – №. 8. – C. 979.
198. Zhang, J. Does cognitive-behavioral therapy reduce internet addiction? Protocol for a systematic review and meta-analysis / J. Zhang, Y. Zhang, F. Xu // *Medicine*. – 2019. – T. 98. – №. 38.
199. Zimmermann, P. Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations / P. Zimmermann, A. Iwanski // *International journal of behavioral development*. – 2014. – T. 38. – №. 2. – C. 182–194.