

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ ПОДРОСТКОВ

Введение. Возрастающий интерес ученых к проблеме интернет-аддикции подростков детерминирован, на наш взгляд, рядом факторов. Во-первых, возрастными особенностями данной категории лиц, обуславливающими их повышенную предрасположенность к формированию зависимости от Интернета. На основе анализа психологической литературы нами выделены характеристики подросткового возраста, выступающие факторами риска формирования интернет-аддикции: подростковый комплекс эмоциональности; чувство взрослости; склонность к группированию со сверстниками; склонность к самокритике и заниженной самооценке, порождающие застенчивость; потребность к самоуважению; возрастная сегрегация; экспериментирование с социальными ролями для определения своих личностных возможностей, своего собственного «Я». Во-вторых, наблюдается трансформация ведущего вида деятельности подростков: смещение вектора общения с повседневного межличностного взаимодействия в виртуальную реальность.

В связи с этим возрастает актуальность исследования эффективных методов психологической профилактики интернет-аддикции подростков.

Основная часть. Традиционно в профилактике интернет-аддикции в учреждениях образования применяются такие методы, как воспитательные мероприятия, беседы, просмотр фильмов. Однако их эффективность достаточно низка. Достижимый с их помощью результат носит непродолжительный характер. Вследствие этого очевидна необходимость обращения к другим методам психологической профилактики, максимально соответствующим возрастным особенностям личности подростка.

К числу таких методов мы относим методы арт-терапии. Арт-терапия — лечение, основанное на занятиях творчеством. Работу в данном формате можно разделить на индивидуальную и групповую. Для профилактики интернет-аддикции у подростков предпочтительна групповая форма терапии [3, с. 27]. В психопрофилактике интернет-аддикции могут быть использованы методы таких разновидностей арт-терапии, как библиотерапия, драматерапия, игротерапия, изотерапия и сказкотерапия [4].

Общий принцип психопрофилактики интернет-аддикции подростков: ориентация на коррекцию социально-психологических свойств личности подростков, выступающих фактором риска формирования интернет-аддикции; знакомство подростков с альтернативными, по сравнению с Интернетом, способами разрешения собственных социально-психологических проблем; развенчание мифов относительно безопасности Интернета для психического здоровья человека и его продуктивного функционирования в социуме; формирование умения идентифицировать признаки интернет-зависимости у себя и своевременно переструктурировать свое жизненное пространство.

Использование библиотерапии будет эффективным для коррекции подросткового комплекса эмоциональности (в частности, склонности к самокритике) и заниженной самооценки, выступающими предикторами интернет-аддикции. Литературный мир наполнен человеческим опытом и переживаниями, а впечатлительность, свойственная данному возрасту, позволяет «близко к сердцу» воспринимать прочитанное. Чувство уверенности в себе, вера в свои возможности у подростков часто возникают при чтении биографий, автобиографий, воспоминаний, писем выдающихся людей с интересной, но трудной судьбой. Например, автобиографические произведения Л. Н. Толстого («Исповедь», «Путь жизни»), Ф. М. Достоевского («Записки из мертвого дома», «Дневник писателя»), А. П. Чехова («Письма»), где подросток видит, что гениальные люди, достигшие весомых показателей в науке, искусстве, так же, как и он, переживали неуверенность в определенные жизненные периоды, в некоторых областях жизни у него с ними немало общего. Подобным действием обладают публицистические статьи (о недостатках и слабостях людей), философские, драматические произведения [1].

Драматерапия — это эффективный метод для удовлетворения потребности подростков к группированию со сверстниками, осознания и выражения собственных переживаний. Это способ актуализации внутриличностных и межличностных противоречий подростков, побуждающих их к компенсаторному использованию Интернета, и «отреагирования» их в сценической игре. В великих драматических произведениях, мифах и легендах затрагиваются темы, близкие каждому человеку, они выступают как средство изучения жизни отдельного человека или целой семьи. Театр дает возможность отодвинуть переживания, с тем чтобы поместить их на любое расстояние и рассмотреть с разных точек зрения. Процесс творчества происходит не только в физическом, но и в метафорическом пространстве между актером и зрителем — он меняется каждый вечер во время представления. Зрители — это и единая группа, и собрание отдельных людей, которые придают различную динамику ожиданиям, настроению, чувствам и смыслу. Как отдельный актер, так и весь актерский ансамбль реагирует на любые изменения аудитории, и по ходу пьесы между

ними устанавливается определенная система общения [4]. Драматерапия помогает подросткам взглянуть на жизнь с позиции активного участника и тем самым преодолеть восприятие себя как «жертвы обстоятельств». Драматерапия дает подросткам возможность получить опыт, рождаемый в активном действии и взаимодействии, что гораздо быстрее приводит к изменению мироощущения и отношения к жизни. Значение драматерапии в профилактике интернет-аддикции состоит в том, что она позволяет развивать коммуникативные умения, уверенность в себе, корректировать деструктивное мышление.

Игротерапия дает возможность подросткам экспериментировать с социальными ролями и удовлетворять их стремление к взрослости. При обыгрывании различных социальных ролей подросток примеряет на себе другие модели поведения. Таким образом, происходит усвоение социального опыта.

Для профилактики интернет-аддикции у подростков можно применять изотерапию. Данный метод заключается в рисовании, которое обеспечивает свободное невербальное выражение внутреннего мира. Как пишет Грегг Ферс в своей книге, спонтанные рисунки являются одним из наиболее эффективных инструментов [2, с. 4]. Рисунок много скажет о зависимом подростке, о факторах его аддикции.

Групповая арт-терапия объединяет подростков, создает небольшую «экосистему» со своим особенным укладом жизни, усиливает самоуважение в силу ощущения значимости. При работе с подростками в направлении профилактики интернет-аддикции важно комбинировать методы арт-терапии.

Заключение. Арт-терапевтические методы позволяют учитывать психологические потребности подросткового возраста, что дает возможность существенно повысить эффективность психопрофилактики склонности подростков к интернет-аддикции.

Список цитируемых источников

1. *Алексейчик, А. Е.* Библиотерапия : рук. по психотерапии / А. Е. Алексейчик ; под ред. В. Е. Рожнова. — Т. : Медицина, 1985. — С. 304—319.
2. *Грегг, М.* Тайный мир рисунка / М. Грегг, М. Ферс ; пер. с англ. — СПб. : Деметра, 2003. — 176 с.
3. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. — СПб. : Питер, 2001. — 448 с.
4. Арт-терапия / сост. А. И. Копытина. — СПб. : Питер, 2001. — 320 с.

УДК 159.9(075)

И. Л. Кишея, А. В. Михеева

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ПЕРИОД МОЛОДОСТИ: НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ, СОСТОЯЩИХ И НЕ СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ

Введение. В настоящее время такой психологический феномен, как прокрастинация, или феномен «откладывания на потом», привлекает к себе все больший и больший интерес, так как это понятие относительно молодо. Впервые он был описан в прошлом веке (1977 год), П. Рингенбахом в работе «Прокрастинация в жизни человека» [1, с. 22].

По Е. П. Ильину, прокрастинация (лат. pro вместо, впереди и crastinus завтрашний) означает склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел [2].

Прокрастинация — это сложный, многокомпонентный феномен. Так, П. Стил, автор теории временной мотивации, говоря о наиболее важных ее составляющих, отмечал среди них непосредственно факт откладывания и наличие сроков. При этом он связывал две этих особенности между собой, утверждая, что за прокрастинацией всегда следуют негативные последствия, а прокрастинация, в свою очередь, всегда связана с негативными эмоциями и переживаниями (тревога, чувство вины и др.) [3].

Исследователь В. С. Ковылин получил данные о взаимосвязи прокрастинации с заниженной самооценкой, неуверенностью в себе, опытом прошлых неудач в выполнении данной работы, что может вызывать у человека тревогу, страх, особенно если результаты деятельности будут оцениваться [1]. Автор О. О. Шемякина считает, что прокрастинация является защитной реакцией на различного рода страхи: страх неудачи, страх оценки, страх потери самостоятельности и контроля над ситуацией, страх перед успехом.

Основная часть. Прокрастинация является одним из существенных факторов, порождающих трудности в обучении. От 46 до 95% учащихся учреждений среднего и высшего образования считают себя прокрастинаторами. Также, как показывает ряд исследований, устойчивая прокрастинация имеется у 15—25% людей, причем, как показывают лонгитюдные исследования, за последние 25 лет уровень прокрастинации у населения повысился, а его проявления заметны уже в школьном возрасте [4].

Заканчивая школу, молодые люди начинают новый этап своей жизни — студенческий период, обучение в университете или в любом другом учреждении образования. Согласно Э. Эриксону, в этот