

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НЕВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ПРИЗНАКАМИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ

**Актуальность.** Одной из центральных проблем, активно рассматривающихся сегодня представителями самых различных наук, является проблема взаимодействия человека и техники.

В настоящее время широко используются различные технические средства, опосредующие процесс межличностного взаимодействия и существенно расширяющие спектр коммуникативных возможностей личности. При этом все больший процент человеческих контактов осуществляется в искусственных коммуникативных средах сети Интернет, на базе таких ресурсов, как форумы, телеконференции, электронная почта, социальные сети.

Вместе с тем встраивание средств коммуникации в процесс общения неизбежно изменяет его структуру, а, следовательно, и свойства взаимодействующих субъектов. Общение в условиях виртуальности сопровождается возникновением ряда новых психологических феноменов, на данный момент не получивших общепринятого психологического объяснения, что остро ставит проблему научной оценки пределов и характера влияния на личность, опосредованной компьютером коммуникации.

К числу наиболее сложных психологических явлений, связанных с использованием информационных ресурсов сети Интернет, исследователи относят, прежде всего, феномен Интернет-зависимости в целом, который имеет тенденцию к росту в популяции населения цивилизованных стран.

**Постановка проблемы.** Применительно к рассматриваемой нами проблеме изучения особенностей невербальной коммуникации подростков, актуальным, на наш взгляд, является рассмотрение специфики общения в виртуальной среде интернета, не предполагающей активного использования невербальных аспектов коммуникации, рассмотрение которых в контексте Интернет-зависимого поведения подростков послужило целью нашего исследования.

**Постановкой задачи** данной работы является теоретическое и эмпирическое обоснование актуальности изучения особенностей невербальной коммуникации подростков с признаками Интернет-аддикции; разработка коррекционно-развивающих программ по работе с данной категорией подростков.

### **Основными задачами являются:**

1. Проведение теоретического анализа психолого-педагогической литературы по проблемам Интернет-аддикции, особенностям невербальной коммуникации.
2. Организация и проведение эмпирического исследования по изучению специфики невербальной коммуникации подростков с признаками Интернет-зависимости.
3. Разработка и проведение коррекционно-развивающей программы по коррекции чрезмерного увлечения интернет ресурсами, оптимизации, гармонизации и полноценному развитию личности подростка.
4. Проведение анализа полученных результатов.

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета считаются клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг.

И. Гольдберг, предложивший термин «Интернет-зависимость», понимал под этим расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера, которые оказывают пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую сферу деятельности человека.

В настоящее время под Интернет-зависимостью понимается компульсивное желание войти в Интернет, находясь в off-line, и невозможность выйти из Интернета, находясь в on-line.

По мнению ряда авторов (В. Д. Менделевич, А. Ю. Егоров, Т. Ю. Ботьбот, Л. Н. Юрьева), Интернет-зависимость обладает такими характеристиками, как пренебрежение важными вещами в жизни из-за аддиктивного поведения; разрушение отношений со значимыми людьми; раздражение или разочарование значимых для аддикта людей; скрытность или раздражительность при критике зависимого поведения со стороны окружающих и безуспешные попытки изменить данное поведение.

Несмотря на внешнюю схожесть Интернет-зависимости с другими видами аддикций, ее возникновение не подчиняется закономерностям формирования других зависимостей: если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для Интернет-аддикции этот срок резко сокращается. Так, в ходе опросов, проводимых К. Янг, было выявлено, что 25% Интернет-зависимых личностей приобрели данный вид зависимости в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% – в течение второго полугодия, а 17% – через год.

Основными предпосылками возникновения Интернет-зависимости, по мнению К. Янг, являются: навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса выхода в Интернет; увеличение времени, проводимого в онлайн; жалобы окружающих на проведение человеком слишком большого количества времени в Интернете; увеличение количества денежных средств, расходуемых на Интернет.

В 2000 г. К. Янг был создан «Центр онлайн-зависимости», где была разработана трехуровневая модель, объясняющая приверженность к применению Интернета. Согласно данной модели, зависимость от Интернета возникает в силу доступности соответствующих действий; сохранения контроля за собственными действиями и последствиями принимаемых решений; эмоционального подъема от результатов собственных действий [3].

На сегодняшний день многие исследователи (И. Голдберг, К. Янг, А. Е. Войскунский, А. Е. Жичкина) занимаются изучением основных признаков Интернет-зависимости.

**Анализ последних исследований и публикаций** позволяет выделить основные направления в изучении Интернет-аддикции в современной науке:

- разработка диагностических критериев Интернет-зависимости;
- изучение влияния виртуальных взаимоотношений на личность пользователя Интернета;
- исследование идентичности пользователей Интернета и процессов их самопрезентации в сети;
- изучение психологических аспектов коммуникативных процессов, реализуемых посредством сети «Интернет».

Актуальность исследования психологических факторов, способствующих формированию Интернет-зависимости в подростковом возрасте определяется, с одной стороны, постоянным увеличением числа подростков и юношей – пользователей Интернета.

По данным различных исследований, Интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей. Другие исследования называют цифры 2-6%.

Основной группой риска для развития этого вида зависимости являются подростки в возрасте от 13 до 17 лет.

Этому способствует ряд факторов: широкое распространение домашних компьютеров, легкость подключения к Интернет-сети, компьютеризация школьных и студенческих программ обучения, большое количество Интернет-клубов. Практически все подростки проходят стадию естественной увлеченности и, хотя многие из них становятся в дальнейшем обычными пользователями, определенная часть переходит в категорию Интернет-зависимых. Исследователи отмечают, что большая часть Интернет-зависимых (91%) пользуется сервисами Интернет, связанными с общением [5].

Однако общение подростков в сети Интернет во многом лишено одного из наиболее важных факторов – невербальной коммуникации, включающей в себя такие существенные элементы как:

– способность к адекватному восприятию и оценке элементов и целостного невербального поведения отдельного человека, группы людей, включенных в коммуникативный процесс;

– способность к установлению связей между невербальным поведением и качествами личности, способность к оценке качества, специфики отношений и взаимоотношений партнеров общения;

– способность к идентификации различных психологических характеристик человека на основе невербального поведения и способности адекватно использовать его как средство регуляции отношений в общении;

– собственно использование невербальных компонентов (каналов) общения в непосредственном общении.

Исследования невербальной коммуникации систематически проводятся с 50-х гг. XX в., хотя отдельные значимые для данной области работы появлялись с начала XX века.

В качестве открывателей и первых исследователей невербальной коммуникации как относительно самостоятельной предметной области необходимо отметить М. Мосса, Э. Кречмера, Ф. Александра, а также создателей советской физиологической школы, таких как А. А. Ухтомский и Н. А. Бернштейн. Современные исследования невербальных аспектов коммуникации принадлежат таким авторам, как Е. П. Белинская, В. А. Лабунская, В. П. Морозов. Непосредственно изучением особенностей общения пользователей сети Интернет занимались Е. П. Белинская, А. Е. Войскунский, А. Е. Жичкина, А. Ш. Тхостов.

**Изложение основного материала.** Теоретический анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме позволил нам предположить, что для подростков с признаками Интернет-аддикции характерен недостаток сформированности знаний разнообразных форм невербальной коммуникации, а также навыков их использования (с точки зрения разнообразия, гармоничности, дифференцированности).

Подростковый возраст представляет собой группу повышенного риска для формирования Интернет-аддикции. Во-первых, сказываются внутренние трудности переходного возраста. Во-вторых, неопределенность социального положения, в-третьих, противоречия, обусловленные перестройкой механизмов социального контроля: детские формы контроля, основанные на соблюдении внешних норм и послушании взрослым, уже не действуют, а взрослые способы, предполагающие сознательную дисциплину и самоконтроль, еще не сложились или не окрепли.

В Интернет-среде теряют свое значение невербальные средства общения, которые в реальном общении являются основными. Интенсивность данного канала общения в случае Интернет-зависимости значительно снижается и в силу того, что невербальная коммуникация определяет большую часть реального общения – непосредственного взаимодействия и взаимовосприятия, закономерно предположить, что это может способствовать нивелировке знаний, умений и навыков невербальной коммуникативной компетентности подростков, склонных к Интернет-аддикции.

В ходе изучения поставленной проблемы нами было организовано и проведено эмпирическое исследование специфики невербальной коммуникации подростков с признаками Интернет-зависимости.

В исследовании приняли участие школьники общеобразовательной школы №4 г. Симферополя. Выборку составили учащиеся 9-х классов (70 человек). Возраст учащихся 14-16 лет.

На первом этапе в результате проведения опроса на выявление склонности к Интернет-зависимости среди учащихся 9-х классов (70 человек) нами были выделены 2 группы: склонные к Интернет-зависимости и не склонные к Интернет-зависимости подростки. Первую группу составили 31,1% испытуемых (28 человек) из них 5 человек составили группу риска (7%), вторую соответственно 68,8% (42 человека).

Далее была проведена диагностика особенностей невербальной коммуникации обеих групп испытуемых.

Сравнивались показатели по шкалам методики Экспертной оценки невербальной коммуникации (А. М. Кузнецова) и шкалам методики Диагностика уровня способности к психологической интерпретации невербального поведения (В. А. Лабунской) между двумя группами: склонными к Интернет-зависимости и не склонными к ней.

На основании результатов проведенного констатирующего этапа эмпирического исследования нами были сделаны следующие выводы:

1. Для подростков, склонных к Интернет-аддикции, характерен более низкий уровень развития социально-перцептивных способностей, способности адекватно, эффективно определять значение, качество отношения человека на основе восприятия невербальных сообщений (позы, некоторых жестов, мимических и пантомимических знаков).

2. Отсутствие различий по параметру «Чувствительность (сензитивность) в отношении восприятия и оценки невербальных паттернов других людей» может свидетельствовать о наличии у подростков с признаками Интернет-аддикции необходимых знаний и понимания различных аспектов невербального общения и адекватного восприятия невербальных коммуникативных сообщений других людей.

3. Отсутствие значимых различий по параметру «Способность к управлению своим невербальным репертуаром» может свидетельствовать, во-первых, об адекватности самооценки подростками своих способностей в использовании невербальных каналов коммуникации в повседневном общении; во-вторых, об отсутствии недостатка в сформированности способностей использования данных аспектов коммуникации.

4. Достоверны более низкие показатели по параметру «Использование невербального репертуара» (с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности) в группе подростков с признаками Интернет-аддикции, что свидетельствует об адекватности их самосознания на предмет оценки реально низкого уровня репрезентации и использования невербальных каналов коммуникации в повседневной жизни.

5. Для подростков с признаками Интернет-аддикции характерно знание и понимание некоторых аспектов невербальной коммуникации, однако при этом у них наблюдается некоторое снижение в разнообразии, гармоничности, дифференцированности репертуара и частоты собственного использования данных компонентов коммуникации, в повседневном непосредственном общении.

На основании теоретического и эмпирического исследования нами была показана актуальность изучения особенностей невербальных аспектов коммуникации подростков, имеющих признаки Интернет-аддикции. В соответствии с полученными результатами, нами была разработана и проведена коррекционно-развивающая программа по коррекции чрезмерного увлечения Интернет-ресурсами, оптимизации, гармонизации и полноценному развитию личности подростка.

Основными целями и направлениями коррекционно-развивающей программы с подростками является:

- уменьшение факторов риска злоупотребления Интернет-ресурсами;
- развитие самосознания, расширение Я-концепции;
- развитие различных аспектов невербального общения;
- развитие эмоциональной экспрессии в общении и коммуникативной компетентности личности подростка.

Нами были использованы следующие формы коррекционной работы: групповой тренинг, дискуссии, ролевые игры, психогимнастика, элементы танце-двигательной терапии.

В группу, с которой проводилась коррекционная программа, вошли 12 подростков в возрасте от 15 до 16 лет, учеников 9-10 классов СОШ № 4 города Симферополя.

Программа рассчитана на 10 тренинговых занятий. Каждое занятие проводится 1 – 1,5 часа, 1 или 2 раза в неделю.

Каждое тренинговое занятие проводилось по определенной схеме, состоящей из нескольких блоков (развитие коммуникативной компетенции, формирование образа-«Я»),

коррекция эмоциональных состояний и эмоциональной компетенции), позволяющих сделать работу наиболее эффективной.

Ожидаемые результаты:

- уменьшение факторов риска злоупотребления Интернетом;
- развитие самосознания, дифференциация образа тела, формирование более целостного, гармоничного образа-Я;
- развитие коммуникативной и эмоциональной компетентности;
- развитие способности осознавать и выражать свои эмоции в общении, узнавать эмоции других;
- повышение качества использования невербальных каналов и знаковых систем в непосредственном общении.

Проведение коррекционной программы с подростками привело к некоторому снижению степени проявления Интернет-зависимого поведения и увеличению некоторых аспектов невербального компонента общения.

Для проверки наших предположений о возможностях коррекции Интернет-зависимого поведения нами была проведена оценка эффективности коррекционно-развивающей программы, результаты которой позволили сделать следующие **выводы**:

1. Наблюдается положительная тенденция к повышению способности к адекватному восприятию и оценке элементов невербального поведения отдельного человека, группы людей, включенных в коммуникативный процесс; способности к установлению психологических связей между элементами невербального поведения и качествами личности.

2. Отсутствие значимых различий в способности управлять своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения, может свидетельствовать о значительных затруднениях в развитии способностей к использованию каналов невербальной коммуникации, низкой эмоциональной экспрессивности в общении и коммуникативной компетентности данной категории подростков.

3. Полученные результаты демонстрируют дисгармонию во взаимодействии значимых аспектов невербальной коммуникации подростков с признаками Интернет-аддикции. В частности рассогласование аспекта понимания (рефлексии, импрессии) и использование (экспрессии) тех или иных невербальных каналов коммуникации.

4. Проведение коррекционно-развивающей программы в целом имеет некоторую положительную динамику в развитии отдельных аспектов невербальной коммуникации подростков с признаками Интернет-аддикции, однако для более эффективных результатов необходима длительная и направленная профилактическая и коррекционно-развивающая программа в рамках поставленной проблемы.

**Перспективы дальнейших исследований.** В последующей работе предполагается рассмотрение способов репрезентации в Интернет сети информации коммуникативного плана, отражающей невербальные аспекты общения подростков.

#### Список использованных источников

1. Андреева Г. М. Социальная психология: учеб. для высш. учеб. заведений / Г. М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Аспект Пресс, 2002. – 375 с.
2. Арестова О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин А. Е. Войскунский // Вестник Московского Ун-та. Сер. 14. Психология. – 1996. – № 4. – С. 14–20.
3. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90–100.
4. Егоров А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. В. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2005. – Т. 5, № 2. – С. 20–27.

5. Жичкина А. Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета / А. Е. Жичкина, Е. П. Белинская // Труды по социологии образования. – М., 2000. – Т. 5, вып.7.
6. Лабунская В. А. О семантике выразительных движений в общении / В. А. Лабунская // Вопросы психологии общения и познания людьми друг друга. – Краснодар, 1981. – С. 129–138.
7. Леонова Л. Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте : учеб.-метод. пособие / Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарёва ; под ред. зав. каф. психиатрии НМИ, член-кор. АН ВШ, действительного члена Нью-Йоркской акад. наук, д.м.н., проф. Ц. П. Короленко. – Новосибирск: НМИ, 1998.

**Асанова Э. И., Мустафаев С. М.**

*Психологические аспекты невербальной коммуникации подростков с признаками Интернет-аддикции*

Сделан теоретический обзор работ по проблеме исследования особенностей невербальной коммуникации подростков с признаками Интернет-аддикции. Приведены данные, полученные в результате собственного практического исследования.

**Ключевые слова:** невербальная коммуникация, общение, аддикция, Интернет-аддикция, зависимость, психологический симптом, коррекция, эмоциональная экспрессия.

**Асанова Е. І, Мустафаєв С. М.**

*Психологічні аспекти невербальної комунікації підлітків з ознаками Інтернет-адикції*

Зроблено теоретичний огляд робіт щодо проблеми дослідження особливостей невербальної комунікації підлітків з ознаками Інтернет-адикції. Наведено дані, отримані в результаті власного практичного дослідження.

**Ключові слова:** невербальна комунікація, спілкування, Інтернет-адикція, адикція, залежність, психологічний симптом, корекція, емоційна експресія.

**E. Asanova, S. Mustafaev**

*Psychological Aspects of Nonverbal Communication Peculiarities Among Teenagers with Signs of Internet Addiction*

In this article author made a theoretical review and research about the problem of nonverbal communicative peculiarities among teenagers with signs of internet addiction. This article presented information as a result of own practical studies.

**Key words:** nonverbal communication, communication, internet addiction, addiction, dependence, psychological symptom, correction, emotional expression.

*Стаття надійшла до редакції 15.05.2012 р.*