

А.Э.Абдрахманов^{1*}, Е.Б.Тарасенко¹

¹Казахский национальный педагогический университет имени Абая
Алматы, Казахстан,
abdraxmanova50@mail.ru*, eltarasenko@gmail.com

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ С ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Аннотация

В статье раскрываются результаты экспериментального исследования, посвященного поиску эффективных путей коррекции эмоционально-волевой сферы учащихся подросткового возраста с цифровой зависимостью. Осуществлен анализ современных исследований по проблеме психологической диагностики и коррекции интернет-аддикций у подростков. Представлена модель психолого-педагогической коррекции и развития эмоционально-волевой сферы учащихся подросткового возраста как основы профилактики цифровой зависимости. На выборке подростков с цифровой зависимостью и риском ее формирования изучены особенности таких показателей эмоционально-волевой сферы, как эмоциональный интеллект, тревожность, волевая регуляция поведения. Программа психолого-педагогической коррекции, основанная на интегративном подходе, включала разнообразные формы и методы работы: психотехнические упражнения, беседы, мини-лекции, дискуссии, проблемные ситуации, метод аутогенной тренировки, ролевые игры, эссе, тренинг. С применением методов математической статистики было установлено, что реализация программы психокоррекции эмоционально-волевой сферы способствует снижению уровня цифровой зависимости. Предложены рекомендации по коррекции и развитию эмоционально-волевой сферы и профилактики цифровой зависимости.

Ключевые слова: цифровая аддикция, подростки, эмоционально-волевая сфера, тревожность, эмоциональный интеллект, волевая регуляция, психокоррекция, психопрофилактика.

ЦИФРЛЫҚ АДДИКЦИЯ БАР ЖАСӨСПІМДЕРДІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ-ЕРІКТІК САЛАСЫН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТҮЗЕТУ

А.Э.Абдрахманов¹, Е.Б.Тарасенко¹

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті
(Алматы, Қазақстан),

Аңдатпа

Мақалада цифрлық тәуелділіктен зардап шегетін жасөспірімдердің эмоционалдық және ерікті сферасын түзетудің тиімді жолдарын іздеу бойынша эксперименталды зерттеудің нәтижелері көрсетілген. Жасөспірімдердің интернет-тәуелділігін психологиялық диагностикалау және түзету мәселесі бойынша заманауи зерттеулерге талдау жасалды. Цифрлық тәуелділіктің алдын алудың негізі ретінде жасөспірім оқушылардың эмоционалдық-еріктік саласын психологиялық-педагогикалық түзету және дамыту моделі ұсынылған. Цифрлық тәуелділік пен оның қалыптасу қаупі бар жасөспірімдердің үлгісінде эмоционалдық-еріктік сфераның эмоционалдық интеллект, үрейлену, мінез-құлықты ерікті түрде

реттеу сияқты көрсеткіштерінің ерекшеліктері зерттелді. Интегративті тәсілге негізделген психологиялық-педагогикалық түзету бағдарламасына жұмыстың әртүрлі формалары мен әдістері кірді: психотехникалық жаттығулар, әңгімелер, шағын лекциялар, пікірталас, проблемалық жағдаяттар, аутогендік тренинг әдісі, рөлдік ойындар, эсселер, тренингтер. Математикалық статистика әдістерін қолдана отырып, эмоционалды-еріктік сфераны психокоррекциялау бағдарламасын жүзеге асыру цифрлық тәуелділік деңгейін төмендетуге көмектесетіні анықталды. Эмоционалды-еріктік сфераны түзету және дамыту және цифрлық тәуелділіктің алдын алу бойынша ұсыныстар ұсынылады.

Түйінді сөздер: цифрлық тәуелділік, жасөспірімдер, эмоционалды-еріктік сфера, мазасыздық, эмоционалдық интеллект, ерікті реттеу, психокоррекция, психопрофилактика

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CORRECTION OF THE EMOTIONAL-VOLITIONAL SPHERE OF ADOLESCENTS WITH DIGITAL DEPENDENCE

A.Abdrahmanov¹, E.Tarasenko¹

¹ Abai Kazakh National Pedagogical University
(Almaty, Kazakhstan), ² Abai Kazakh National Pedagogical University

Abstract

The article reveals the results of an experimental study on the search for effective ways to correct the emotional and volitional sphere of adolescent students with digital addiction. The analysis of modern research on the problem of psychological diagnosis and correction of Internet addictions in adolescents is carried out. A model of psychological and pedagogical correction and development of the emotional and volitional sphere of adolescent students as the basis for the prevention of digital addiction is presented. On a sample of adolescents with digital addiction and the risk of its formation, the features of such indicators of the emotional-volitional sphere as emotional intelligence, anxiety, and volitional regulation of behavior were studied. The program of psychological and pedagogical correction, based on an integrative approach, included a variety of forms and methods of work: psychotechnical exercises, conversations, mini-lectures, discussions, problem situations, autogenic training method, role-playing games, essays, training/ Using the methods of mathematical statistics, it was found that the implementation of the program of psychocorrection of the emotional-volitional sphere helps to reduce the level of digital addiction. Recommendations for the correction and development of the emotional-volitional sphere and the prevention of digital addiction are proposed.

Keywords: digital addiction, adolescents, emotional-volitional sphere, anxiety, emotional intelligence, volitional regulation, psychocorrection, psychoprophylaxis.

Введение. Согласно программным документам Республики Казахстан, система образования на всех ее уровнях нацелена на формирование у нового поколения активной гражданской позиции, социальной ответственности, чувства патриотизма, высоких нравственных качеств [1]. Реализовать эти цели возможно при условии профилактики разного рода аддикций, среди которых большими темпами развивается интернет- и цифровая зависимость.

В настоящее время в Республике Казахстан реализуется программа «Цифровой Казахстан», предполагающая преобразования не только в экономике государства, но и создание креативного общества, развитие инфраструктуры передачи, хранения и обработки данных [2]. Данная программа также нацелена на формирование у учащихся всех уровней образовательной системы цифровой грамотности и культуры, так как успешное овладение информационными технологиями является одним из условий подготовки

высококвалифицированных специалистов. В то же время данные мировой науки последних десятилетий свидетельствуют о росте психологической зависимости от Интернета и социальных сетей, что может приводить к нарушениям личностного развития и социализации молодых людей. В связи с этим проблема изучения особенностей разных сторон личности у лиц с цифровой зависимостью становится особо актуальной. Целью работы явилось экспериментальное исследование особенностей эмоционально-волевой сферы личности подростков с зависимостью и риском формирования зависимости, определение направлений и содержания ее психолого-педагогической коррекции. Научная значимость данного исследования заключается в определении оптимальных путей психолого-педагогической коррекции эмоционально-волевой сферы как условия снижения уровня цифровой зависимости у подростков.

Основная часть. С 90-х XX-го века годов актуальным становится исследование интернет-зависимости, под которой понимается навязчивое или компульсивное желание войти в Интернет, находясь offline, и невозможность выйти из Интернета, находясь online. Согласно 11-му пересмотру Международной классификации болезней (МКБ 11), вступившей в силу с января 2022 года, интернет-зависимость включена в группу психических расстройств [3]. Наряду с традиционными отраслями психологии, занимающимися исследованием аддикций, появляются новые направления – киберпсихология, «виртуальная психология», «сетевая психология», «цифровая психология» и др.). Предметом исследования данных отраслей становятся кибер-аддикции (зависимость от компьютерных игр), гемблинг (тяга к азартным играм со ставками), обсессивно-компульсивные расстройства, связанные с зависимостью от сетей и интернета (навязчивые мысли и действия), нерегламентированность онлайн-коммуникаций (отсутствие временного контроля и несоблюдение социальных норм вследствие анонимности общения) и т.п.

Важно отметить, что подростковый возраст признан учеными самым сензитивным к формированию аддиктивного поведения. В психолого-педагогической литературе в качестве одной из характерных особенностей подросткового возраста является прохождение возрастного кризиса, связанного как с периодом пубертата (полового созревания), так и с социально-психологическими новообразованиями – кризисом идентичности, чувством взрослости, мотивацией общения со сверстниками и т.д. В подростковом периоде эмоциональная сфера претерпевает значительные изменения и характеризуется как неустойчивая. Подросткам бывает сложно контролировать, управлять своими эмоциями и понимать причины, вызывающие те или иные эмоциональные реакции, что служит основой для формирования разного рода аддикций, в том числе и цифровой.

Литературный обзор.

Проблеме цифровой зависимости и анализу современных направлений борьбы с ней (социально-психологических, программно-опосредованных, фармакологических и комбинированных) посвящены исследования зарубежных ученых D. Cemiloglu, M.B. Almourad, J. McAlaney, R. Ali R. Combatting (2022) [4]. A.-J. Moreno-Guerrero, G. Gómez-García, J. López-Belmonte, [5]. R. Lozano-Blasco, A. Quiles Robres (2022) представлен метаанализ проблемы интернет-зависимости у молодых людей [6].

Е.Ы. Бидайбековым, С.Г. Григорьевым и В.В. Гриншун раскрывается такой аспект широкого применения электронных образовательных ресурсов, как сужение социальных контактов и непосредственного общения между обучающимися, риск аутизации и социальной изоляции. Авторами указано на возникающую сложность перехода от учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на работу с информацией к практической профессиональной деятельности, требующей отхода от знаковой системы к практическим действиям, «проблема перехода от мысли к действию» [7].

Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот раскрывают риски и угрозы освоения сети Интернет детьми и молодежью. К ним они относят: фактор доверия к «воображаемому другу», эффект заражения как положительными, так и отрицательными эмоциями и мотивами; доступ к

нежелательному для детей контенту и сайтам, пропагандирующим деструктивные формы поведения; провоцирование агрессии посредством сетевых игр [8]. Авторы раскрывают характеристику подростков, у которых высокая степень увлеченности сетями переходит в Интернет-зависимость. Во-первых, резко сужается круг интересов: доминирующую позицию начинает занимать игры или общение в сети. Остальные сферы не вызывают интереса, подростки оживляются только если затрагиваются темы, совпадающие с направленностью их интересов. При этом подросток может обсуждать эти темы на протяжении длительного времени с явно выраженным возбуждением. Авторы отмечают элементы суженного сознания - человек не замечает, что происходит вокруг, не откликаются на реакции собеседника, предпочитает виды деятельности, обеспечивающие доступ к компьютеру. В случае ограничения человеку доступ к компьютеру можно наблюдать проявления лишения: чувство опустошенности, скуки («не знаю, куда себя деть», «как будто спрыгнул с мчащегося поезда»). Чат приобретает характер сверхценного увлечения с явным ущербом другим видам деятельности, прежде всего общению с реальными людьми и выраженным аффективным напряжением. Также характерны расстройства сна, чередования сна и бодрствования [8].

О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский рассматривают причины, по которым подростки чаще других групп населения увлекаются Интернетом. Ведущей причиной называется объективная потребность в информации в учебном процессе при подготовке к семинарам, экзаменам, выполнении заданий. Интернет предоставляет доступную, полную и разнообразную информацию. Развитая сеть «поисковиков», таких как Google, Yahoo, Yandex, Rambler и других облегчает поиск нужных сведений. Такая доступность и лёгкость получения нужной информации нередко вызывает привыкание и заставляет отказаться от поиска сведений в книгах, журналах и других источниках, оставляя в качестве приоритетного только Интернет [9].

В современной научной литературе аддикции рассматриваются как один из видов девиантного поведения [10-11].

Различные аспекты предпосылок аддиктивного поведения подростков раскрываются в исследованиях казахстанских авторов. Так Г.А. Кассен, Д.И. Мукатаева, А.К. Мынбаева, А.К. Болат, Д.Е. Мажитова, У.Ж. Туякова, К.К. Шалгынбаева раскрывают особенности формирования характера, эмоций, воли подростков, которые показывают чувствительность этого возраста к аддикциям [12-15].

О негативном влиянии цифровых технологий и социальных сетей на психику учащейся молодежи указывают в своем исследовании Р.К. Арысбаева, Н.М. Иргебаева, Р.О. Жолшыбекова. На основе проведенного анкетирования авторами установлены факторы негативного влияния цифровых технологий на психику подростков и юношей, определены меры профилактической работы с родителями [16]. Р.К. Толеубековой рассматриваются пути формирования личности учащихся подросткового возраста в современных условиях духовного возрождения Казахстана [17]. Духовно развитая личность отличается устойчивостью к разного рода зависимостям и аддикциям.

Методы. С целью выявления особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся подросткового возраста с цифровой аддикцией и определения эффективных методов психолого-педагогической коррекции использовались методы:

- теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме цифровой зависимости, моделирование;

- эмпирические методы: комплекс диагностических тестов (тест Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Бельбот на выявление уровня Интернет-зависимости; Методика Н. Холла оценки эмоционального интеллекта (опросник EQ); тест личностной тревожности для подростков А.М. Прихожан; тест-опросник А.В. Зверкова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»), психолого-педагогический эксперимент; обобщение практического опыта;

- статистические методы: t-критерий Стьюдента; U-критерий Манна-Уитни; корреляционный анализ по критерию Спирмена; таблично-диаграммная интерпретация полученных результатов экспериментального исследования; статистический метод с использованием компьютерных программ анализа данных «Microsoft Excel» и «IBM SPSS Statistics 23». В эксперименте принимали участие учащиеся 7-8 классов гимназии № 22 г. Алматы в количестве 98 человек. После диагностирующего этапа испытуемые были разделены на 2 группы – экспериментальную и контрольную по показателям уровня цифровой зависимости. По результатам констатирующего эксперимента была разработана программа психокоррекции и развития эмоциональной сферы подростков. Формирующий эксперимент проводился в форме реализации программы. Испытуемые контрольной группы не участвовали в программе. Продолжительность формирующего эксперимента – 2 месяца по 1 занятию в неделю продолжительностью 2 ч. После осуществления программы была проведена повторная диагностика в экспериментальной и контрольной группах, сравнение результатов с помощью методов математической статистики.

Результаты. Диагностика уровня цифровой зависимости осуществлялась способом скрининговой диагностики Интернет-зависимости, разработанным Л.Н. Юрьевой и Т. Ю. Бальбот. Все испытуемые были разделены по 4-м уровням выраженности цифровой зависимости. Отсутствие (нулевой уровень) продемонстрировали 30% подростков. На уровне увлеченности находятся 33,6% испытуемых; на уровне риска развития зависимости оказались 27,3%; на уровне наличия цифровой зависимости оказались 9,1%. На основании результатов были сформированы экспериментальная и контрольная группы эксперимента. В экспериментальную группу вошли подростки с наличием зависимости и из группы риска – 36 человек. Контрольную группу составили учащиеся с отсутствием цифровой зависимости – 31 человек.

Для изучения особенностей эмоциональной сферы учащихся подросткового возраста была применена методика Н. Холла оценки эмоционального интеллекта (опросник EQ). Основанием для выбора данной методики послужила возможность изучить такие компоненты эмоциональной сферы, как эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, эмпатия, самомотивация, распознавание эмоций других людей. Кроме того, методика также предназначена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Анализ полученных данных показал, что среди подростков с риском зависимости и с наличием цифровой зависимости почти в 3 раза больше с низким уровнем эмоциональной осведомленности: 33,3% (в контрольной группе 9,6%); почти в 2 раза больше испытуемых с низким уровнем управления эмоциями – 30,5% (в контрольной группе 16,6%), а также самомотивации – 36,1% (в контрольной группе 19,4%), эмпатии – 30,5% (в контрольной группе 19,3%). Что касается распознавания эмоций, то в экспериментальной группе испытуемых с низким уровнем больше на 5,7%. Таким образом, подростки экспериментальной группы показали относительно низкий уровень по всем показателям эмоционального интеллекта по сравнению с контрольной группой. Это свидетельствует об особенностях эмоционального развития подростков с цифровой зависимостью и из группы риска. Особенно они отличаются низким развитием эмоциональной осведомленности, управления эмоциями, самомотивации и эмпатии. Значимость различий статистически подтверждена с помощью t-критерия Стьюдента на высоком уровне значимости: $P_{\text{эмп.}} = 0,001$ при $p \leq 0,05$ по показателям «эмоциональная осведомленность» и «самотивация»; $P_{\text{эмп.}} = 0,000$ при $p \leq 0,05$ по показателям «управление эмоциями», «эмпатия» и «распознавание эмоций». Также на высоком уровне значимости установлены различия по интегративному показателю эмоционального интеллекта. Полученные результаты демонстрируют негативное влияние приоритета виртуального общения на развитие эмоциональной сферы личности подростков. Цифровая зависимость снижает эмоциональный интеллект, способность к

интерперсональной перцепции, пониманию переживаний и чувств других людей, лишает практической возможность управлять своими эмоциями в реальных жизненных ситуациях.

Анализ данных проявлений тревожности (тест А.М. Прихожан) показал, что количество подростков с очень высокой тревожностью по численности мало отличаются в экспериментальной и контрольной группах. Зато обнаружены различия в количестве испытуемых с несколько завышенной школьной тревожностью: в экспериментальной группе таких подростков оказалось 36,1 %, в то время как в контрольной только 19,3%. Соответственно, подростков с нормальным уровнем школьной тревожности в экспериментальной группе оказалось 27,7%, а в контрольной – 48,3%. Школьная тревожность отражает негативные переживания учащихся, связанные с ситуациями школьной жизни (ответы у доски, страх перед проверочными работами, неудачами в обучении и т.д.). Иногда уход в виртуальный мир является своего рода защитой перед трудностями в реальной жизни.

Что касается таких показателей, как самооценочная и межличностная тревожность, то сравнительный анализ показал высокий уровень в обеих выборках, что можно объяснить общими возрастными закономерностями подросткового возраста – значимость общения со сверстниками и рефлексивность, часто переживаемое недовольство собой. Известно, что подростки в основной своей массе испытывают неудовлетворенность в отношении к своей внешности в силу гормональных изменений, гетерохронии созревания различных частей тела, диспропорционального развития, проблем с кожей и т.п. Их тревожат также свои успехи, способности, они испытывают сомнения в возможных достижениях. Что касается межличностной тревожности, то ее высокий уровень обусловлен значимостью сферы межличностного общения со сверстниками в этот возрастной период. Для них важно принадлежать к определенной группе, иметь там определенный социометрический статус, быть принятым. Поэтому тревожность является закономерным следствием подобных переживаний.

Уровень волевого развития определялся с помощью теста-опросника А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции». Этот опросник позволяет определить как уровень общей волевой регуляции, так и отдельные показатели настойчивости и самообладания. Анализ данных показал, что как в целом по волевой регуляции, так и по отдельным ее показателям подростки с цифровой зависимостью значительно отстают от сверстников без цифровой аддикции. Так, высокий уровень общей волевой регуляции показали 13,8% подростков экспериментальной группы и 27,5 % контрольной группы, что в 2 раза превышает показатели подростков с цифровой зависимостью. Согласно авторам методики, высокий балл свидетельствует об развитии таких качеств личности, как активность, самостоятельность, реализм, уверенность в себе, самоконтроль, готовность преодолевать сложности на пути к достижению цели. Средний уровень волевой регуляции продемонстрировали половина подростков обеих групп - 47,2 % и 50,0 % соответственно, что соответствует в целом нормальному волевому развитию. Низкий уровень выявлен у 38,8 % подростков экспериментальной группы и у 22,5% из контрольной группы. Этот уровень характеризует их как эмоционально неустойчивых, сензитивных, неуверенных в себе, неактивных. Кроме того, подростки с низким уровнем отличаются импульсивностью и неустойчивостью мотивов. Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений, слабый самоконтроль. Примерно похожие результаты выявлены по показателям настойчивости и самообладания. Статистический анализ с применением t-критерия Стьюдента подтвердил значимость различий подростков с цифровой зависимостью и без нее по показателям волевого развития. По общей шкале воли $P_{\text{эмп.}} = 0,000$ при $p \leq 0.05$; по показателю

«настойчивость» $R_{\text{эмп.}} = 0,000$ при $p \leq 0,05$; по показателю «самообладание» $R_{\text{эмп.}} = 0,001$ при $p \leq 0,05$.

Для определения наличия/отсутствия связей между компонентами эмоционально-волевой сферы подростков с цифровой зависимостью нами был проведен корреляционный анализ по критерию Спирмена. В результате были установлены связи на высоком уровне значимости между компонентами эмоционального интеллекта и видами тревожности. Так положительная связь установлена между межличностной тревожностью и управлением эмоциями: $r = 1,000^{**}$ при $p = 0,001$. Отрицательная корреляционная связь установлена между школьной тревожностью и эмоциональной осведомленностью, управлением эмоциями, распознаванием эмоций и самомотивацией – то есть чем меньше эмоциональная осведомленность, слабее управление эмоциями и самомотивация, тем выше школьная тревожность ($r = - 0,715^{**}$ при $p = 0,001$; $r = - 0,770^{**}$ при $p = 0,001$; $r = - 0,745^{**}$ при $p = 0,001$; $r = - 0,832^{**}$ при $p = 0,001$ соответственно).

Также отрицательная связь обнаружена между самооценочной тревожностью и самомотивацией: $r = - 0,729^{**}$ при $p = 0,001$. Это говорит о том, что высокая тревожность, связанная с самооценкой, затрудняет самомотивацию.

Также отрицательная корреляция установлена между межличностной тревожностью и эмпатией ($r = - 0,797^{**}$ при $p = 0,001$), а также с распознаванием эмоций ($r = - 0,862^{**}$ при $p = 0,001$). То есть низкий уровень эмпатии и распознавания эмоций повышает тревожность в межличностных отношениях.

Также была исследована связь компонентов эмоционального интеллекта с компонентами воли. Установлена положительная корреляционная связь между общим волевым развитием и эмоциональной осведомленностью ($r = 0,638^{**}$ при $p = 0,001$); управлением эмоциями ($r = 0,697^{**}$ при $p = 0,001$); самомотивацией ($r = 0,780^{**}$ при $p = 0,001$); и распознаванием эмоций ($r = 0,770^{**}$ при $p = 0,001$).

Положительная связь установлена между настойчивостью и эмоциональной осведомленностью ($r = 1,000^{**}$ при $p = 0,001$); управлением эмоциями ($r = 0,678^{**}$ при $p = 0,001$); и самомотивацией ($r = 0,617^{**}$ при $p = 0,001$).

Положительная связь также установлена между самообладанием и управлением эмоциями ($r = 0,797^{**}$ при $p = 0,001$) и самомотивацией ($r = 1,000^{**}$ при $p = 0,001$).

Для определения наличия или отсутствия взаимосвязей между тревожностью и волевой регуляцией также был проведен анализ с помощью определения коэффициента корреляции Спирмена. Общая закономерность, выявленная в ходе анализа, заключается в следующем – чем менее развиты волевые качества, тем выше тревожность, что подтверждается обнаружением отрицательной корреляции между этими компонентами. Так, отрицательная связь выявлена:

- между школьной тревожностью и общим волевым развитием ($r = - 0,745^{**}$ при $p = 0,001$) и самообладанием ($r = - 0,596^{**}$ при $p = 0,001$);

- между самооценочной тревожностью и общим волевым развитием ($r = - 1,000^{**}$ при $p = 0,001$) и самообладанием ($r = - 0,745^{**}$ при $p = 0,001$);

- между межличностной тревожностью и общим волевым развитием ($r = - 0,944^{**}$ при $p = 0,001$);

- между магической тревожностью и общим волевым развитием ($r = - 0,858^{**}$ при $p = 0,001$); и настойчивостью ($r = - 0,718^{**}$ при $p = 0,001$).

По результатам констатирующего эксперимента была разработана программа психокоррекции и развития эмоционально-волевой сферы подростков. Основными направлениями работы были определены: развитие компонентов эмоционального интеллекта; коррекция тревожности; развитие волевой саморегуляции; профилактика цифровой зависимости.

Планирование занятий психокоррекционной программы основывалось на интегративном подходе, кроме того учитывалось, что испытуемые относятся к группе риска или имеют цифровую аддикцию и особое внимание для воздействия уделялось тем компонентам, по которым были выявлены низкие показатели. В программу были включены следующие формы и методы работы: психотехнические упражнения, беседы, мини-лекции, дискуссии, проблемные ситуации, метод аутогенной тренировки, ролевые игры, эссе, тренинг. Продолжительность реализации программы – 2 месяца по 1 занятию в неделю продолжительностью 2 ч.

Для определения эффективности проведенного психолого-педагогического эксперимента нами проведен сравнительный анализ данных констатирующего и формирующего экспериментов в экспериментальной и контрольной группах по всем исследуемым показателям с применением непараметрического критерия U Манна-Уитни.

По интегративному показателю эмоционального интеллекта сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп после формирующего эксперимента позволило установить значимые сдвиги показателей экспериментальной группы. Так, значительно уменьшилось количество испытуемых с низким интегральным показателем эмоционального интеллекта с 30,5% до 19,4% (0,000*; $p \leq 0,05$, различия значимы) и, соответственно, увеличилось количество подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта с 22,2 % до 33,3% (0,007*; $p \leq 0,05$, различия значимы). В контрольной группе, не принимавшей участия в формирующем эксперименте произошли некоторые изменения, однако они не оказались статистически значимыми.

Сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп по показателю общей тревожности после формирующего эксперимента позволило установить значимые сдвиги показателей экспериментальной группы. Так, значительно увеличилось количество испытуемых с нормальным уровнем тревожности с 30,5% до 50% (0,000*; $p \leq 0,05$, различия значимы) и, соответственно, уменьшилось количество подростков с очень высоким уровнем общей тревожности (0,000*; $p \leq 0,05$ - различия значимы), а также с несколько завышенным уровнем тревожности (0,007*; $p \leq 0,05$, и 0,000*; $p \leq 0,05$ - различия значимы). В контрольной группе, не принимавшей участия в формирующем эксперименте, произошли некоторые изменения, однако они не являются статистически значимыми.

Сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп по показателю общего волевого развития по результатам формирующего эксперимента позволило установить значимые сдвиги показателей экспериментальной группы. Так, значительно уменьшилось количество испытуемых с низким уровнем волевой регуляции с 38,8% до 25% (0,000*; $p \leq 0,05$, различия значимы) и, соответственно, увеличилось количество подростков с высоким уровнем волевой регуляции с 13,8% до 25% (0,000*; $p \leq 0,05$ - различия значимы). В контрольной группе, не принимавшей участия в формирующем эксперименте, произошли некоторые изменения, однако они не являются статистически значимыми.

Таким образом, полученные результаты доказывают эффективность реализации программы психологической коррекции и развития эмоционально-волевой сферы у подростков с цифровой зависимостью.

После реализации психолого-педагогического эксперимента по реализации программы психокоррекции и развития было проведено повторное диагностирование испытуемых экспериментальной группы для определения уровня цифровой зависимости. Если на этапе констатирующего эксперимента на уровне риска развития зависимости были 27,3% и на уровне наличия цифровой зависимости - 9,1%, то после формирующего эксперимента число испытуемых группы риска уменьшилось до 20,4%, а с интернет-зависимостью - до 6,1 %. Результаты представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 - Диаграмма уровней цифровой зависимости подростков по результатам констатирующего и формирующего экспериментов

Дискуссия. Анализ результатов исследования позволил разработать рекомендации по развитию эмоционально-волевой сферы и профилактике цифровой аддикции подростков:

1. Действенность работы по профилактике цифровой аддикции обеспечивается соблюдением следующих принципов: формулирования реальных ясных целей научности, сотрудничества, активности всех субъектов; общественной поддержки.

2. Эффективность профилактики цифровой зависимости определяется осуществлением всех ее форм – первичной, вторичной, третичной.

3. Необходимо сочетание групповых (активные и интерактивные методы - ролевые игры, тренинги, дискуссии и т.п.) и индивидуальных (консультирование, арт-терапия, библиотерапия, трудовая деятельность) форм работы.

4. Родители, родные и педагоги должны быть осведомлены об основной причине возникновения аддикции – депривации (лишения важных эмоциональных, психологических контактов или физических условий), а также о маркерах развивающейся зависимости.

5. Система профилактических и коррекционных мероприятий должна быть связана с созданием у подростков альтернативной мотивации по отношению к возникшим негативным потребностям, подведением их к обдуманному выбору.

Заключение. Таким образом, в ходе исследования были установлены психолого-педагогические условия эффективной психолого-педагогической коррекции и развития эмоционально-волевой сферы подростков с цифровой зависимостью. Экспериментально исследованы компоненты эмоционально-волевой сферы подростков и установлены как общие возрастные закономерности, а также особенности ее развития у подростков с цифровой зависимостью. Установлена связь между показателями развития эмоционального

интеллекта, видов тревожности и волевой регуляции деятельности подростков. Обоснована, разработана и проверена эффективность модели профилактики цифровой зависимости подростков на основе развития эмоционально-волевой сферы личности. Разработана и экспериментально проверена программа развития и коррекции эмоционально-волевой сферы подростков. В качестве перспективного направления исследований в этом направлении можно выделить исследование половозрастных особенностей проявления цифровой зависимости у подростков, исследование коммуникативной компетентности, индивидуально-психологических особенностей личности и путей профилактики и коррекции.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

References

- [1] Gosýdarstvennaia programma razvitiia obrazovaniia i nauki Respyblyki Kazahstan na 2020-2025 gody. Postanovlenie Pravitelstva Respyblyki Kazahstan ot 27 dekabria 2019g.
- [2] Ob ýtverjdenii Gosýdarstvennoi programmy «Tsifrovoi Kazahstan». Postanovlenie Pravitelstva Respyblyki Kazahstan ot 12 dekabria 2017 goda № 827.
- [3] Mejdýnarodnaia klassifikatsiia boleznei. 11 peresmotr <https://icd.who.int/en>
- [4] Cemiloglu D., Almourad M.B., McAlaney J., Ali R. Combatting digital addiction: Current approaches and future directions // *Technology in Society*. Volume 68, February 2022, 101827: <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832>
- [5] Moreno-Guerrero A.-J., Gómez-García G., López-Belmonte J., *Internet Addiction in the Web of Science Database: A Review of the Literature with Scientific Mapping*// *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Apr; 17(8): 2753. doi: 10.3390/ijerph17082753
- [6] Robreszano-Blasco R., Quiles Robres A. *Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review*. *Technology in Society*. Volume 130, Mai 2022, 107201: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- [7] Bidaibekov E.Y., Grigorev S.G., Grinshkyn V.V. *Sozdanie i ispolzovanie obrazovatelnykh elektronnykh izdanii i resýrsov* // *Ýchebno-metodicheskoe posobie - Almaty, KazNPÝ*, - 2006. - 136 s.
- [8] Ýreva L.N., Bolbot T.Ý. *Kompiýternaia zavisimost: formirovanie, diagnostika, korrektsiia i profilaktika* // *Dnepropetrovsk, Porogi*, 2006. -196 s.
- [9] Arestova O.N., Babanin L.N., Voiskýnsku A.E. *Motivatsiia polzovatelei Interneta* // 2-ia Rossuskaia konferentsiia po ekologicheskoi psihologii. Tezisy – M.: Ekopsitsentr ROSS - 12-14 apreliia 2008. – S.9-16.
- [10] Baialieva G.A. *Tipy, formy i dinamika deviantnogo povedeniia podrostkov* // *Vestnik Evrazuskogo natsionalnogo ýniversiteta imeni L.N. Gýmileva. Serua Pedagogika. Psihologua. Sotsiologua*, 2021. - №1. – S.33-39. <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2021-134-1-26-34>.
- [11] *Mery profilaktiki deviantnogo povedeniia sredi detei i podrostkov: Metodicheskie rekomendatsii*. – Ministerstvo zdravoohraneniia RK, Obestvennyi fond «Bilim foundation» - Astana, 2018. – 36s.
- [12] Kassen G.A., Mýkataeva D.I., Jilkishmeva J.V. *Vzaimosviaz vybora strategii povedeniia v konflikte i aktsentyatsi haraktera (na primere podrostkov)* // *Vestnik KazNÝ. Serua psihologii i sotsiologii*, 2021. - № 1. – S. 25-40. doi: <https://doi.org/10.26577/JPoS.2021.v76.i1.03>
- [13] Mynbaeva A.K., Bolat A.K. *Diagnostika emotsii shkolnikov i razvitie navykov samoregýliatsii: innovatsionnyi opyt ýrokov «samopoznaniiia»* // *Vestnik KazNÝ, serua Psihologii i sotsiologii*, 2020. - № 4. – S.14-27. <https://doi.org/10.26577/JPoS.2020.v75.i4.02>
- [14] Majitova D.E. *Sotsialnaia trevoznost i emotsionalnaia dezadaptatsiia v podrostkovom vozraste* // *Vestnik KazNÝ. Serua psihologii i sotsiologii*, 2021. - №3. – S. 56-65 doi: <https://doi.org/10.26577/JPoS.2021.v78.i3.05>.
- [15] Týiakova Ý.J., Shalgynbaeva K.K. *Problemy psihologicheskikh teorii emotsii kak osnovy emotsionalnogo intellekta*// *L.N. Gýmilev atyndaǵy Eýrazua ulttyq ýniversitetiniñ Habarshysy. Pedagogika. Psihologua. Áleymettaný seruasy*, 2019. - № 3. – S.105-117 DOI: <https://doi.org/>

10.32523/2616-6895-2019-128-3-105-117.

[16] Arysbaeva R.K., Irgebaeva N.M., Jolshybekova R.O. Negativnoe vlianie tsifrovyykh tekhnologiy i sotsialnykh setey na psikhikuyu ychaevuyu molodezh' // Vestnik KazNPY imeni Abaia, seriya «Psikhologiya», 2020. - № 1. – S. 178-184. <https://doi.org/10.51889/2020-1.1728-7847.33>

[17] Toleybekova R.K. Ryhani jangyry jagdaynda jasospirimderdi adamgershilikke tarbieloy bagyttary // Bulletin of the L.N. Gumilyov Eurasian National University. Pedagogy. Psychology. Sociology Series, 2019. - № 1. – S.117-121 DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2019-126-1-117-121>