

УДК 159.9

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ, ПОПАВШИХ ПОД ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА, СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Неотъемлемым компонентом социализации современных подростков становится влияние средств массовой информации и включенность в разнообразные информационные процессы. Телевидение, интернет, печать играют ведущую роль в построении социального образа мира, охватывая колоссальную аудиторию и преодолевая любые барьеры – государственные, национальные, социальные.

Важно отметить, что, в отличие от традиционных институтов социализации, влияние средств массовой информации стихийно и спонтанно, а воздействие на личность носит относительно неконтролируемый характер. По мере усиления воздействия на личность с этим влиянием все труднее становится конкурировать традиционным воспитателям – учителям, семье и др. СМИ становятся досугом молодежи, что, безусловно, отнимает огромное количество времени от основных занятий (подготовка к урокам, посещение секций, общение со сверстниками).

С другой стороны, использование СМИ в школьном образовании и воспитании позволяет выводить подготовку подрастающего поколения на уровень современных общественных требований, привлекать ранее неизвестные резервы. Дети, как зеркало: они познают мир на примере кого-то другого; этим примером и становится для них интернет, а насилие и постоянное волнение, передаваемое СМИ, переносится на поступки и действия подрастающего поколения. В силу повышенной внушаемости и сложного

характера взаимоотношений со взрослыми, подростки являются наиболее подверженными данному влиянию. В случае эмоционального неприятия той или иной информации противостоять ей для подростка оказывается непросто в силу возрастных особенностей.

Эмоции и чувства играют важную роль в жизни человека, а в жизни подростка тем более, поэтому развитию эмоционально-чувственной сферы подростков уделяется особое внимание. Подростковый период без преувеличения можно считать наиболее важным в процессе формирования здоровой и автономной личности. В жизни подростка это время интенсивного, целенаправленного развития и формирования физического, психического, интеллектуального, нравственного и социального здоровья [1; 2].

Стоит отметить, что, вместе с тем период взросления сопряжен также с рядом определенных трудностей, способных нарушить благоприятное развитие ребенка. К факторам, негативно влияющим на психологическое благополучие подростка, в первую очередь, следует отнести высокий уровень школьной тревожности, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, деструктивный стиль воспитания и проблемы детско-родительских отношений. Кроме того, подростковый возраст является наиболее чувствительным к формированию зависимостей и вредных привычек.

Одно из исследований показало, что около 97 % подростков в возрасте от 12 до 18 лет пользуются интернетом [4]. Этот рост количества пользователей ведет к постоянно растущему риску вовлечения в интернет-среду. Практическая безграничность источников информации не только повышает потенциальную компетентность подростков и автономность от взрослых, но и меняет структуру мышления, способствует формированию более открытого мировоззрения. Обратной стороной доступности информации становится ее обесценивание для подростков. Таким образом, понимание негативного и рискованного поведения в интернете является очень важным шагом [5].

Проблема исследования заключается в необходимости разрешения противоречия между возрастающей потребностью общества в становлении

эмоционально устойчивой личности и недостаточной разработанностью профилактических мероприятий, направленных на коррекцию психоэмоционального состояния подростков.

Актуальность исследования эмоционального состояния связана с необходимостью каждого человека приспосабливаться к изменяющимся социально-экономическим условиям. Так как с этими изменениями все больше возрастает психическая деятельность, а физическая активность уменьшается, то увеличивается эмоциональное напряжение без возможности разгрузки. Поэтому требуется поиск методов регуляции эмоциональных состояний, которые позволят справиться с возрастающим информационным потоком.

Целью исследования являлось изучение нарушений психоэмоционального состояния подростков, попавших под влияние интернета, и возможностей их коррекции средствами танцевально-двигательной терапии. Мы предположили, что психоэмоциональное состояние подростков, попавших под влияние интернета, улучшится, если программа коррекции будет включать в себя средства танцевально-двигательной терапии.

Для проверки сформулированной гипотезы были проведены констатирующий и формирующий эксперименты, в процессе которых использовались следующие методики: методика оценки школьной тревожности А. Филлипса; методика исследования агрессивности Басса–Дарки в модификации Г. Резапкиной; модифицированная под задачи исследования методика изучения интернет-зависимости К. Янг в адаптации В. А. Лоскутовой.

Для статистического анализа использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена, а также непараметрический критерий для сравнения двух независимых выборок – критерий Манна–Уитни.

Исследование проходило на базе МБУК НСП КР «Комсомольский СДК». В исследовании приняло участие 60 подростков в возрасте 12–13 лет.

После проведения модифицированного под задачи исследования теста «Интернет-зависимость» Кимберли Янг, адаптированного В. А. Лоскутовой, были получены следующие результаты: 27 % испытуемых являются

независимыми от интернета (т. е. «здоровыми» личностями); 55 % проявляют склонность к интернет-зависимости («пограничные»); а 18 % подростков имеют зависимость от интернета («зависимые» личности).

Это позволило нам сформировать три группы подростков:

1-я группа – интернет-зависимые подростки в количестве 11 человек;

2-я группа – 33 подростка, склонных к интернет-зависимости;

3-я группа – 16 испытуемых, не склонных к интернет-зависимости.

После проведения методики по оценке школьной тревожности А. Филлипса были получены следующие результаты: по данным шкалы «Общая тревожность в школе» проявляется высокий уровень у 60 % интернет-зависимых подростков и 35 % подростков, склонных к интернет-зависимости. Следует отметить, что в группе не склонных к интернет-зависимости подростков 12 % учащихся обладают высоким общим уровнем тревожности.

Общая тревожность в школе на повышенном уровне наблюдается у 20 % интернет-зависимых подростков, 64 % подростков, склонных к интернет-зависимости и 37 % респондентов, не склонных к интернет-зависимости учащихся. Полученные показатели являются свидетельством того, что у детей в условиях нахождения в образовательной организации обнаруживается склонность беспокоиться с различной интенсивностью: во время обучения, контрольных срезов имеющихся знаний и в процессе коммуникативной деятельности учеников между собой. Можно сделать вывод, что 65 % подростков, принявших участие в исследовании, определяют образовательный процесс как угрозу их личностному развитию.

Нормальный уровень тревожности в школе прослеживается у 10 % подростков, склонных к интернет-зависимости и 10 % школьников, не склонных к интернет-зависимости, в группе интернет-зависимых нормальный уровень у 12 %. Школьная среда и школьные требования представляют собой комфортную среду, в которой происходит нормальное функционирование, развитие личности подростка во время обучения, возникновения взаимоотношений в школьном коллективе.

Большинство опрошенных учащихся, а именно: 20 % интернет-зависимых, 46 % подростков, склонных к интернет-зависимости и 63 % школьников, не склонных к интернет-зависимости, не испытывают социальный стресс. Это свидетельствует о том, что их взаимоотношения и взаимодействие в сложившемся коллективе определяются как удовлетворительные, безопасные, позитивно окрашенные.

У интернет-зависимых подростков и подростков, имеющих склонность к интернет-зависимости, выявлен высокий и повышенный уровень по следующим шкалам методики А. Филлипса: «Общая тревожность в школе», «Страх самовыражения», «Страх ситуации проверки знаний»; «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями». А подростки, не имеющие интернет-зависимости, проявляют высокий или повышенный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний и при фрустрации потребности в достижении успеха.

Рассматривая показатель общей тревожности у разных по степени выраженности интернет-зависимости групп, мы выявили, что у интернет-зависимых подростков на 68 % чаще обнаруживается высокий уровень общей тревожности, чем у склонных к интернет-зависимости и не склонных к интернет-зависимости подростков. Также не склонные к интернет-зависимости подростки на 33 % меньше обладают повышенным уровнем общей тревожности.

Эти данные подтверждает проведенный статистический анализ при помощи критерия U Манна–Уитни. Достоверные значимые различия были обнаружены между интернет-зависимыми подростками и не склонными к интернет-зависимости:

$$U_{Эмп} = 6; U_{Кр} = 8, \text{ при } p \leq 0.01$$

и между интернет-зависимыми подростками и склонными к интернет-зависимости:

$$U_{Эмп} = 11,5; U_{Кр} = 20, \text{ при } p \leq 0.05.$$

Достоверные различия проявления общей тревожности между склонными к интернет-зависимости и не склонными к интернет-зависимости после проведения методики А. Филлипса не выявлены:

$$U_{Эмп} = 63,5; U_{Кр} = 39, \text{ при } p \leq 0.05.$$

Далее представим полученные результаты диагностики по тесту Басса-Дарки в модификации Г. Резапкиной – рассмотрим уровень агрессивности по каждой шкале у разных по степени выраженности интернет-зависимости групп. У интернет-зависимых подростков высокий уровень агрессии проявляется по шкалам физической агрессии у 60 % и средний уровень у 40 %. Косвенная агрессия проявляется у 60 % подростков на высоком уровне, еще у 20 % на среднем и у 20 % – на низком, что говорит о том, что подростки проявляют агрессию, которая окольным путем направлена на другое лицо или вообще ни на кого не направлена. Эти дети склонны к проявлению косвенной агрессии, им легче стукнуть по столу, чем ударить человека. Негативизм проявляется у 20 % на высоком уровне, на среднем уровне – у 60 % и на низком – у 20 % подростков. При влиянии фрустрирующих факторов 20 % подростков проявляют обидчивость на высоком уровне, 20 % на среднем и 60 % на низком. Подозрительность проявляют на высоком – 20 %, на среднем уровне – 20 % и 60 % – на низком. Раздражительность и вербальная агрессия проявляются как основные формы агрессивности у всех интернет-зависимых подростков. Следует отметить, что подростки с интернет-зависимостью в полной мере не могут причинить физическую боль или вред окружающим, негативное эмоциональное состояние, переживаемое ими в момент агрессии, может привести к тому, что они перестанут контролировать себя, и с каждой последующей вспышкой агрессии их психическое состояние будет ухудшаться.

Также высокий уровень агрессии проявляется по шкалам физической агрессии (60 %), такие дети часто используют физическую силу против другого лица и словесной агрессии (80 %), которая характеризуется выражением негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы). Таким образом, мы можем

предположить, что для преодоления трудностей в условиях школы подростки в большинстве случаев прибегают к таким формам агрессии, как косвенная, физическая, словесная. Для них является естественным находить внешний объект для выплеска злости, гнева.

У склонных к интернет-зависимости подростков высокий уровень агрессии проявляется по шкалам физической агрессии у 32 %, средний уровень – у 50 % и низкий – у 18 %. Косвенная агрессия проявляется у 28 % подростков на высоком уровне, еще у 34 % – на среднем и у 38 % – на низком.

Негативизм проявляется на высоком уровне у 30 %, на среднем уровне – у 20 % и на низком – у 50 % подростков. При влиянии фрустрирующих факторов 20 % подростков проявляют обидчивость на высоком уровне, 45 % – на среднем и 35 % – на низком. Раздражительность проявляется на высоком уровне у 20 % склонных к интернет-зависимости подростков, на среднем – у 60 % и на низком – у 20 %. Подозрительность проявляется у 20 % на высоком уровне, на среднем уровне – у 40 % и на низком – у 40 % подростков. Вербальная агрессия проявляется как основная форма агрессивности на высоком уровне у 25 %, на среднем – у 55 % и на низком – у 20 % всех склонных к интернет-зависимости подростков.

У не склонных к интернет-зависимости подростков высокий уровень агрессии проявляется по шкалам физической агрессии у 19 %, что на 23 % меньше, чем у склонных к интернет-зависимости подростков, средний уровень у 22 % и низкий у 59 %. Косвенная агрессия проявляется у 54 % подростков на высоком уровне, еще у 16 % на среднем и у 30 % на низком. Негативизм проявляется у 6 % на высоком уровне, на среднем уровне – у 25 % и на низком – у 69 % подростков.

При влиянии фрустрирующих факторов 50 % подростков проявляют обидчивость на высоком уровне, что выше на 30 %, чем результаты склонных к интернет-зависимости подростков, 12 % – на среднем и 38 % – на низком. Раздражительность проявляется у 6 % не склонных к интернет-зависимости подростков на высоком уровне, на среднем – у 12 % и на низком – у 82 %.

Подозрительность проявляется у 18 % на высоком уровне, на среднем уровне – у 20 % и на низком – у 62 % подростков. Вербальная агрессия проявляется как основная форма агрессивности на высоком уровне у 12 %, на среднем – у 50 % и на низком – у 38 % всех склонных к интернет-зависимости подростков.

В целом по данной методике можно заключить, что интернет-зависимые подростки обладают высоким уровнем агрессивности, что говорит об импульсивности, несформированной адекватной оценке своих поступков, обеспокоенности, неспособности выразить социально приемлемыми способами свои чувства и эмоции.

По результатам статистического анализа при помощи критерия U Манна–Уитни достоверные различия общего уровня агрессивности были выявлены между зависимыми от интернета подростками и «здоровыми» подростками:

$$U_{Эмп} = 0; U_{Кр} = 8, \text{ при } p \leq 0.05,$$

а также между зависимыми от интернета подростками и склонными к интернет-зависимости подростками:

$$U_{Эмп} = 0; U_{Кр} = 13, \text{ при } p \leq 0.01.$$

Между склонными к интернет-зависимости и не склонными к интернет-зависимости подростками значимых различий в проявлении общего уровня агрессивности не обнаружено:

$$U_{Эмп} = 48,5; U_{Кр} = 39, \text{ при } p \leq 0.05.$$

После проведенного сравнения результатов интернет-зависимых, «здоровых» личностей и имеющих склонность к интернет-зависимости было выявлено, что интернет-зависимые и склонные к интернет-зависимости подростки чаще всего выбирают физическую и словесную агрессию, раздражительность как основные формы реагирования на фрустрирующую ситуацию, а здоровые личности используют в большинстве случаев косвенную агрессию или обижаются.

Для выявления взаимосвязи личностных особенностей подростков со склонностью к интернет-зависимости нами был проведен статистический анализ с использованием критерия ранговой корреляции Спирмена.

Статистическая обработка данных результатов подтвердила, что существует значимая взаимосвязь склонности к интернет-зависимости с такими шкалами по методике оценки школьной тревожности А. Филлипса, как «общая тревожность в школе», «страх самовыражения», «страх не соответствовать ожиданиям окружающих». Это говорит о том, что чем больше времени подросток проводит в виртуальном мире и за просмотром телевизора, тем выше показатели его тревожности. Подросток не способен ставить цели и находить способы для их достижения, так как при встрече с трудностями они кажутся ему непреодолимыми, тем самым самореализация себя как личности в реальности становится почти невозможной.

Склонность к интернет-зависимости находит положительную взаимосвязь с такими видами агрессивного реагирования, как вербальная агрессия, раздражительность и негативизм. Это свидетельствует о том, что подростки, пребывая в виртуальном мире, замыкаются в себе, не умеют находить конструктивные выходы из конфликтных ситуаций, а при попытках близких людей «вытащить» их из паутины интернета, они открыто проявляют агрессию и негативизм.

На основании анализа результатов констатирующего эксперимента в выборке подростков была выявлена группа, попавших под сильное влияние интернета в количестве 11 человек, к ним по собственному желанию добавились еще 19 человек из группы, проявляющие склонность попадания под влияние Интернета, итого 30 человек, которые составили экспериментальную группу. Контрольную группу составили оставшиеся 30 человек.

На формирующем этапе исследования была разработана программа коррекции психоэмоционального состояния средствами танцевальной двигательной терапии «Я-совершенство». Целью программы являлось высвобождение внутренней жизненной энергии в процессе естественного проживания чувств и эмоций через телодвижения. Программа включала в себя 10 занятий, продолжительность каждого из них 1,5 часа, периодичность – два раза в неделю. Все занятия были хорошо структурированы как в

содержательном, так и в процессуальном планах в связи с тем, что спонтанность в работе с подростками приводит к их телесному напряжению, снижению мотивации в проявлении себя как субъекта танцевально-двигательной терапии. Структура занятий включала в себя следующие этапы:

1. Ритуал приветствия.
2. Подготовка тела – разогрев.
3. Основная часть.
4. Рефлексия и саморефлексия.
5. Ритуал прощания.

После проведения занятий танцевально-двигательной терапии, используя разработанные технологии В. В. Козловым, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко [3], нами была проведена повторная диагностика особенностей психоэмоционального состояния подростков с помощью тех же самых методик. Рассмотрим полученные результаты по методике оценки школьной тревожности А. Филлипса в сравнении до и после проведения коррекционной работы (данные представлены в таблице 1):

Таблица 1 – Средние показатели тревожности до и после проведения коррекционной работы, %

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Общая тревожность в школе	76,3 ± 1,4	61,3 ± 2,1	74,2 ± 1,7	72,2 ± 1,5
Переживание социального стресса	44,1 ± 1,9	40,2 ± 2,3	40,1 ± 1,3	40,4 ± 1,8
Фрустрация потребности в достижении успеха	55,5 ± 0,5	45,2 ± 2,5	52,5 ± 1,1	51,2 ± 0,5
Страх самовыражения	90,1 ± 0,8	72,4 ± 3,5	88,1 ± 1,8	86,3 ± 2,1
Страх ситуации проверки знаний	58,3 ± 2,3	49,2 ± 2,2	56,5 ± 2,1	54,2 ± 2,2
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	87,4 ± 2,8	72,2 ± 2,5	85,4 ± 1,8	84,2 ± 1,5
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	61 ± 3,1	48,6 ± 1,7	59 ± 2,7	58,2 ± 1,9
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	81 ± 2,5	66,4 ± 1,3	79,2 ± 1,9	78,3 ± 1,4

Данные таблицы 1 свидетельствуют о том, что средние значения тревожности в экспериментальной группе по шкалам методики оценки школьной тревожности А. Филлипса снизились от 4 % по шкале «Переживание социального стресса» до 15 % по шкалам «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» и «Проблемы и страхи в отношении с учителями». В контрольной группе снижение результатов колеблется от 0,5 до 2,3 балла, что не представляет статистической значимости результатов и показывает, что в контрольной группе показатели тревожности остались на том же уровне.

Достоверные значимые различия были обнаружены по шкалам:

«Общая тревожность в школе» ($U_{Эмп} = 58,5$; $U_{Кр} = 72$, при $p \leq 0.05$);

«Страх самовыражения» ($U_{Эмп} = 64$; $U_{Кр} = 72$, при $p \leq 0.05$);

«Страх ситуации проверки знаний» ($U_{Эмп} = 56$; $U_{Кр} = 72$, при $p \leq 0.05$);

«Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» ($U_{Эмп} = 68,5$; $U_{Кр} = 72$, при $p \leq 0.05$);

«Проблемы и страхи в отношениях с учителями» ($U_{Эмп} = 62$; $U_{Кр} = 72$, при $p \leq 0.05$).

Таким образом, было выявлено снижение средних значений почти по всем показателям методики оценки школьной тревожности А. Филлипса.

После проведения повторной диагностики уровня агрессивности по тесту эмоций Басса – Дарки были получены следующие результаты (таблица 2): мы видим, что в экспериментальной группе произошло снижение выраженности агрессивности по разным показателям от 0,2 балла по шкале «негативизм» до 1 балла по шкале «общая агрессивность». В контрольной группе снижение выраженности агрессивности по разным показателям от 0,01 балла по шкале общая агрессивность до 0,2 по шкале физическая агрессия, что свидетельствует о том, что подростки контрольной группы проявляют агрессию практически на том же уровне.

Таблица 2. Средние показатели агрессивности до и после проведения коррекционной работы, баллы

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
--	--------------------------	--------------------

Показатели	До	После	До	После
Физическая агрессия	4,7±0,23	3,8±0,18	4,5±0,28	4,3±0,34
Косвенная агрессия	3,7 ±0,42	3,4±0,28	3,7±0,25	3,6±0,55
Раздражение	4,2±0,46	3,5±0,66	4,1±0,49	4,0±0,55
Негативизм	2,7±0,34	2,6±0,32	2,8±0,29	2,8±0,61
Обидчивость	3,0±0,55	2,7±0,25	3,2±0,67	3,1±0,32
Подозрительность	3,6±0,61	2,8±0,49	3,5±0,54	3,4±0,58
Вербальная агрессия	4,3±0,32	3,6±0,29	4,2±0,46	4,2±0,01
Чувство вины	3,4±0,58	2,7±0,67	3,5±0,34	3,3±0,23
Общая агрессивность	4,2±0,01	3,3±0,54	4,0±0,55	4,0 ±0,42

Проявления обидчивости, подозрительности и чувства вины наблюдаются на нормальном уровне. По шкалам «физическая агрессия» ($U_{Эмп} = 64$; $U_{Кр} = 72$, при $p \leq 0.05$), «раздражительность» ($U_{Эмп} = 68$; $U_{Кр} = 72$, при $p \leq 0.05$), «вербальная агрессия» ($U_{Эмп} = 60$; $U_{Кр} = 72$, при $p \leq 0.05$) и «общая агрессивность» ($U_{Эмп} = 24$; $U_{Кр} = 56$, при $p \leq 0.01$) заметно снизились значения, что подтверждается проведенным статистическим анализом при помощи критерия Манна-Уитни. Следует заметить, что при достаточном, на первый взгляд, снижении показателей после проведенной коррекционной работы при помощи танцевально-двигательной терапии уровень этих параметров агрессивности остается повышенным, при нормальном уровне общей агрессивности.

Сравнение результатов до и после внедрения коррекционной программы на статистически значимом уровне показало, что танцевально-двигательная терапия обладает мощным терапевтическим эффектом, способствующим высвобождению накопленной тревоги, проработке глубинных страхов максимально эффективно, свободно, безболезненно, с использованием единственного данного нам совершенного инструмента от рождения – тела.

По результатам эмпирического исследования было выявлено, что для интернет-зависимых подростков характерен высокий уровень тревожности, проявляющийся в страхе не соответствовать представлениям окружающих,

страхе самовыражения, повышенной тревоге при взаимодействии с учителями и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

Также для интернет-зависимых подростков характерным является высокий уровень агрессивности, который свидетельствует об импульсивности, несформированной адекватной оценке своих поступков, обеспокоенности, неспособности выразить социально приемлемыми способами свои чувства и эмоции у таких детей.

Интернет-зависимость находит положительную взаимосвязь с такими видами агрессивного реагирования, как вербальная агрессия, раздражительность и негативизм, общая тревожность, страх самовыражения и страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Это свидетельствует о том, что подростки, пребывая в виртуальном мире и за просмотром телевизора, замыкаются в себе, не умеют находить конструктивные выходы из конфликтных ситуаций, а при попытках близких людей «вытащить» их из паутины интернета, они открыто проявляют агрессию и негативизм с одновременным повышением уровня тревожности.

Работа по коррекции нарушений эмоционального состояния подростков средствами танцевально-двигательной терапии доказала свою эффективность на статистически значимом уровне. По результатам внедрения программы проведены консультации с родителями и педагогами по вопросам коррекции психоэмоционального состояния подростков, введены в практику арт-терапевтические занятия. Практическое значение имеет апробированная программа коррекции психоэмоционального состояния подростков, основанная на упражнениях танцевально-двигательной терапии.

Результаты эмпирического исследования могут быть применены в работе по предупреждению возникновения интернет-зависимости подростков и коррекции нарушений эмоционального состояния подростков в условиях образовательных учреждений, центров профилактики зависимостей, реабилитационных центров.

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты исследования, подтверждающего эффективность танцевально-двигательной терапии с целью коррекции психоэмоционального состояния подростков. Выявлено, что существует значимая взаимосвязь склонности к интернет-зависимости с такими шкалами, как «общая тревожность в школе», «страх самовыражения», «страх не соответствовать ожиданиям окружающих». На достоверном уровне показана взаимосвязь между склонностью к интернет-зависимости с такими видами агрессивного реагирования, как вербальная агрессия, раздражительность и негативизм.

Key words: adolescence, Internet addiction, anxiety, aggression, dance and movement therapy.

SUMMARY

The article presents the results of a study confirming the effectiveness of dance-movement therapy in order to correct the psychoemotional state of adolescents. It was revealed that there is a significant correlation between the propensity to Internet addiction with such scales as "general anxiety at school", "fear of self-expression", "fear of not meeting the expectations of others". At a reliable level, the relationship between the tendency to Internet addiction with such types of aggressive reactions as verbal aggression, irritability and negativism is shown.

Ключевые слова: подростковый возраст, интернет-зависимость, тревожность, агрессия, танцевально-двигательная терапия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арнет Дж. Дж. Подростковый возраст и формирующаяся взрослая жизнь: культурный подход. – Аппер-Седл-Ривер, Нью-Джерси: Прентис-Холл, 2010.
2. Божович Л. И. Проблемы формирования личности в онтогенезе: психологический практикум. – Вып. 2. – Красноярск: Литера-принт, 2005. – 150 с
3. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – СПб.: Питер, 2006. – 234 с.

4. Jonsson L. S., Priebe G., Bladh M. and Svedin C. G. Voluntary Sexual Exposure Online among Swedish Youth – Social Background, Internet Behavior and Psychosocial Health // *Computers in Human Behavior*. – 2014. – vol. 30. – pp. 181–190.

5. Kuss D. J., van Rooij A. J., Shorter G. W., Griffiths M. D. and van de Mheen D.) Internet Addiction in Adolescents: Prevalence and Risk Factors // *Computers in Human Behavior*. – 2013. – vol. 29 (5). – pp. 1987–1996.