

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии

Кафедра психологии образования

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА КИБЕРАДДИКЦИИ У
ПОДРОСТКОВ**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.04.02 – Психолого-педагогическое образование

Направленность «Педагогика и психология инклюзивного образования»

ВКР допущена к защите
зав. кафедрой
_____ Н.Н. Васягина
(подпись)

«20» ноября 2019 г.

Руководитель ОПОП:
_____ Е.А. Казаева
(подпись)

Исполнитель:
Корж Ольга Сергеевна,
студент ПиПИО – 1701z группы

(подпись)

Научный руководитель:
Лозгачева Оксана Викторовна,
доцент, канд. псих. наук

(подпись)

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КИБЕРАДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ	8
1.1. Анализ понятия «кибераддикция» в зарубежной и отечественной литературе	8
1.2. Особенности кибераддикции в подростковом возрасте	22
1.3. Формы и методы психологической профилактики кибераддикции в подростковом возрасте	40
Выводы по главе 1	56
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КИБЕРАДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ	58
2.1. Организация и методы эмпирического исследования психологической профилактики кибераддикции у подростков	58
2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования профилактики кибераддикции	61
2.3. Программа психологической профилактики кибераддикции у подростков	78
2.4. Результаты апробации и оценка эффективности программы психологической профилактики кибераддикции у подростков	86
Выводы по главе 2	100
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	103
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	105
ПРИЛОЖЕНИЕ	105

ВВЕДЕНИЕ

Развитие научно-технического прогресса неотделимо ведет за собой и увеличение различных зависимостей человека. Негативное влияние стрессовых ситуаций, психоэмоциональная депривация и другие факторы порождают желание уйти от проблем реального мира путем изменения собственного сознания.

Поведение, которое отклоняется от нормы, всегда находилось под пристальным вниманием специалистов в области психологии, медицины, педагогики, социологии, а также сотрудников правоохранительных органов. Особая подгруппа такого поведения – аддиктивное поведение личности.

Компьютеры стали реальностью нашей жизни. Они забирают все больше и больше функций у человека, расширяя его кругозор и создавая условия для формирования зависимости. С одной стороны, компьютер помогает собирать и анализировать информацию, манипулировать ею, с другой – предоставляет невиданные возможности, позволяя осуществить в виртуальном пространстве то, что никогда не удастся испытать в реальности. В компьютерных играх человек чувствует себя уверенным и сильным, он может общаться с любым человеком мира в том виде, который придумывает сам. И тогда возникает соблазн изменить повседневную действительность, которая требует ежедневной борьбы, на виртуальное существование и виртуальное общение. Настоящие фанаты компьютерных игр готовы играть по 30-50 часов в неделю, ежедневно посвящая игре до 14-18 часов. Безусловно, столь длительное пребывание в виртуальной реальности изменяет состояние человека.

Актуальность нашей работы обусловлена тем, что в современности существует большая опасность воздействия компьютерных игр и сетевой коммуникации на психическое здоровье детей. Также недостаточно разработаны теоретические и практические аспекты создания психологических условий для предупреждения и профилактики игровых

зависимостей у детей. Таким образом, очевидно, выражена практическая потребность в решении проблемы игровой зависимости, создание и апробация разработок, направленных на профилактику данного вида аддикции. Проблема зависимого поведения актуальна и требует изучения.

Компьютерная зависимость получила в наше время достаточно широкое распространение. Это также неотъемлемая часть технического прогресса. Изучение этой проблемы в отечественной психологии получило свое начало довольно недавно.

Можно выделить два направления развития компьютерной зависимости – это кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) и интернет-зависимость (зависимость от Интернета и социальных сетей). Доктор М.Х. Орзак выделила психологические и физиологические симптомы, характеризующие кибераддикцию. К психологическим симптомам относятся хорошее самочувствие или эйфория за компьютером, невозможность прервать киберобщение, увеличение количества времени, проводимого за компьютером, пренебрежение семьей и друзьями, ощущение пустоты и раздражения вне компьютера, ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности, проблемы с работой или учебой.

Среди физических симптомов она выделила резь в глазах, головные боли по типу мигрени, боли в спине, нерегулярное питание, пропуск приемов пищи, пренебрежение личной гигиеной, расстройства сна, изменение режима сна – бодрствования. Важно отметить, что, как и в других видах аддикции, здесь наблюдается и толерантность, абстинентный синдром. На пике развития кибераддикции в сознании человека преобладают явления виртуального мира, что приводит к отрыву от реальности. Часто в это время прекращается духовный рост человека.

Предвестниками зависимости, отличающимися ее от необходимости работы на компьютере, являются: навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, предвкушение очередного сеанса общения в интернете, увеличение времени, проведенного в нем. Около 1-5%,

работающих в интернете, имеют этот тип расстройства. Среди них 67% составляют мужчины.

Этот вопрос был освещен в современных научных трудах, где обращается внимание на опасность чрезмерного пользования сетью Интернет (О.М. Арестова, Ю.Д. Бабаева, К.В. Боярова, О.Е. Войскунский, А.И. Гольдберг, А.Е. Жичкина, М.С. Иванов, О.В. Смылова, Н.В. Чудова, К.С. Янг). Были изучены особенности психических состояний пользователя компьютера (И.Г. Белавина, Дж. Грохол, О.Ю. Дроздов, Т.Ю. Мителев). Проанализированы проблемы киберзависимости как разновидности аддиктивного поведения (Б.Л. Браун, В.А. Лоскутова, М. Холл, О.Ф. Шайдулина, М.А. Шоттон). Психологические последствия злоупотребления компьютерной информацией рассмотрены в исследованиях Л.П. Гурьевой, Е.О. Мулика, О.В. Шинкаренко, О.В. Якушиной. Ведущие зарубежные исследователи (А.И. Голдберг, Н.А. Спапира, К.С. Янг) вообще откровенно называют глобальную компьютеризацию частной жизни болезнью XXI века.

Основными пользователями компьютеров и Интернета являются подростки. Известно, что подростковый возраст - самый опасный период в формировании зависимого поведения (Дж. Ридчардсон). Во-первых, для этого возраста характерно стремление к познанию всего нового, необычного (И.С. Кон), «чувство взрослости», которое выражается в гипертрофированной потребности самостоятельности, самоутверждения, отказ от детской «морали успеха» (Н.Ю. Максимова), желание копировать привычки и способы поведения старших, боязнь отстать от сверстников, казаться в их глазах смешным (М.Ю. Кондратьев, В.С. Мухина). Во-вторых, возрастные особенности подростков характеризуются негативизмом как крайним проявлением реакции эмансипации (А.Е. Личко).

Основную причину, которая погружает молодого человека в мир виртуальных событий, зарубежные исследователи видят в коммуникативной депривации (М. Джуммер), то есть ребенок становится закрытым («closed

child», П. Мортли) для откровенного общения со сверстниками. Кроме того, он теряет эмоциональный контакт с родителями или педагогами, которые на этом этапе играют основную роль в социально-психологическом становлении (С. И. Иванов). Следует отметить, что взрослые не всегда понимают важность откровенного взаимопонимания с ребенком и не испытывают определенной угрозы от виртуальной коммуникации (Ф. Астанцини). В таком случае Интернет становится полным заместителем интимно-личностного общения в этом возрасте (О.Л. Пережогин).

Наиболее подвержены риску формирования игровой зависимости школьники и студенты, так как сейчас компьютеры составляют неотъемлемую часть учебной деятельности в целом. Поэтому целесообразно проводить мероприятия по профилактике и предупреждению кибераддикции у подростков.

Цель исследования: теоретически обосновать, составить и апробировать программу психологической профилактики кибераддикции у подростков.

Объект исследования: кибераддикция подростков.

Предмет исследования: психологическая профилактика кибераддикции, игровой зависимости у подростков.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть проблему кибераддикции в отечественной и зарубежной литературе.
2. Проанализировать особенности кибераддикции в подростковом возрасте.
3. Определить методы и формы психологической профилактики кибераддикции у подростков.
4. Разработать и апробировать программу психологической профилактики кибераддикции у подростков.
5. Проанализировать эффективность программы профилактики кибераддикции у подростков.

В основе **гипотезы** лежит предположение о том, что психологическая профилактика киберзависимости в подростковом возрасте будет успешной при условии составления программы на основе тренинговых занятий с учетом психологических особенностей данного периода онтогенеза.

Методы исследования. При проведении исследования использовались следующие методы: теоретические - анализ литературных источников с целью определения научно-теоретической основы исследования, изучение и обобщение передового и зарубежного социально-педагогического опыта по данной проблеме, сравнение, классификация ; эмпирические - диагностические методы, соответствующие задачам исследования (анкетирование, наблюдение, опрос, беседа, тестирование) для изучения проблем социально-педагогической деятельности; статистический метод обработки эмпирических данных; разработка комплекса средств профилактики киберзависимости подростков и внедрение его в практику.

Методики исследования:

1. Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной.
2. Опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой.
3. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей (КОС-2) В.В. Синявского и В.А. Федорошина.

Практическая значимость исследования заключается в составлении программы психологической профилактики киберзависимости у подростков, которая может быть использована педагогами и психологами в общеобразовательных школах.

Структура ВКР включает в себя введение, 2 главы, заключение, список литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КИБЕРАДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ

1.1. Анализ понятия «кибераддикция» в зарубежной и отечественной литературе

На стыке XX и XXI веков сформировалась как самостоятельная отрасль науки и практики – аддиктология. Она изучает причины и механизмы формирования зависимостей, ее предтечей стали одновременно несколько наук, таких как психология, социология, медицина.

Аддикция (от англ. «addiction») – состояние зависимости, развивающееся в результате привыкания [48, с. 78].

Желание человека спрятаться от тяжелой для его восприятия действительности может привести к формированию аддиктивного поведения.

По видам вспомогательных факторов для выхода из реальной жизни можно выделить [17, с. 80-88].

- фармакологические или химические зависимости - наркомания, алкоголизм, табакокурение, токсикомания;
- субстанциональные или нехимические зависимости - компьютерные, игровые зависимости, созависимости в отношениях, трудовоголизма и другие;
- пищевые зависимости.

По средствам аддикций можно выделить следующие типы:

- психоактивные вещества - те, которые влияют на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния (алкоголь, фармакологические препараты и т.д.);
- активность, принадлежность к процессу (игра, работа и т.д.);
- люди, предметы или явления окружающей среды, вызывающие эмоциональную включенность.

Замену реальности, выход из нее сопровождают мощные эмоциональные переживания. Эмоционально зависимым человеком легко управлять, это может быть манипуляционной составной частью, поскольку эмоция всегда является составным элементом зависимости. То есть фактически формируется зависимость не от еды, игры или таблетки, а от эмоциональной амплитуды. И также важно заметить, что модальность эмоции играет второстепенную роль - не важно положительная она или отрицательная. Первой очередь важна интенсивность эмоции, ее сила. Сильнее эмоция - сильнее зависимость [25, с. 143].

Кибераддикция относится к группе нехимических аддикций и входит в состав более широкого термина «компьютерная зависимость», включающего в себя большое количество проблем аддиктивного поведения и контроля над влечениями. Компьютерная зависимость – это психологическая зависимость от виртуальной среды, созданной посредством электронных, цифровых, компьютерных, интернет технологий.

Термин «компьютерная зависимость» (от англ. «computer addiction») означает болезненное пристрастие человека к любой активности за компьютером. Это может быть работа, игра, общение в социальных сетях и т.д. [24, с. 5].

Другими словами, кибераддикция (или игровая компьютерная зависимость) – это форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

Впервые игровую зависимость описал Айвен Голдберг в 1995 году [51]. Изначально ученый не хотел включать данное расстройство в официальные психиатрические стандарты, но предложенная врачом трактовка, была первой трактовкой игровой зависимостью, которая базируется на описании расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами, наркоманий. Он был одним из первых, кто заметил некую схожесть между игроманией и наркотической зависимостью.

Кимберли Янг также занималась этой проблемой, в 1994 году психиатр разработала и опубликовала тест-опросник, направленный на выявление зависимости. В него входило 500 вопросов. Большинство людей, которые проходили этот тест, были признаны зависимыми. Данное расстройство по распространенности было сходно с распространенностью патологической азартности [1].

По мнению Л.А. Белоглазовой, игровая зависимость – термин, встречающийся в исследовательской литературе, который фиксирует феномен патологического влечения к игре, посредством которой происходит замещение, имитация реальных жизненных потребностей и результатов [7].

Е.Е. Малкова определяет игровую зависимость как форму психологической зависимости, проявляющуюся в навязчивом увлечении компьютерными играми, подчиненность своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности [3, с. 62].

На основании данных определений, мы можем сформулировать определение игровой зависимости в контексте нашего исследования. Итак, игровая зависимость - это форма психологической зависимости, которая проявляется в патологическом влечении к компьютерным играм, с целью замещения реальных жизненных потребностей и достижения прогресса в игре.

Айвен Голдберг считал, что наиболее главным критерием, который лег в основу игровой зависимости, является появление принципиально новых переживаний реальности (состояния искусственной реальности). Голдберг также считал отсутствие ограничений физического и морально-социального главными отличиями игровой реальности от материальной действительности [51]. В этом плане игровая реальность является упрощенной моделью действительности.

О.С. Мартынова и С.А. Шапкин считали, что зависимость от компьютерных игр является в большей степени родом занятия человека, и определенным складом личности [46]. В реальной жизни игроманы испытывают серьезные проблемы в общении с другими людьми, эти люди не

уверены в себе, имеют низкую самооценку, для них уход в виртуальную реальность – легкий способ решения проблемы. Еще одной возможной причиной О.С. Мартынова и С.А. Шапкин называли непереносимую, неблагоприятную обстановку в семье, на работе, в учебе, которая тоже ведет к тому, что человек сбегает от реальности в игру [46].

Таким образом, можно сказать, что зависимых от компьютерных игр людей привлекает в виртуальной реальности то, что она не имеет никаких ограничений. Именно поэтому зависимые от игр люди, стараясь избежать негативные воздействия реальной жизни, стремятся в игровую реальность.

Первые упоминания о компьютерной зависимости относят к 80-м годам прошлого столетия. Они были сделаны американскими учеными, но термин «компьютерная зависимость» пока признали не все ученые, деятельность которых связана с изучением проблем психических расстройств. Однако патологическая связь человек - компьютер становится все более очевидной, этот феномен встречается все чаще и требует к себе все большее внимание [46].

В настоящее время отсутствуют четкие диагностические критерии, с помощью которых определяется игровая зависимость. Существует несколько классификаций признаков игровой зависимости, они не противоречат друг другу, а скорее дополняют. Рассмотрим некоторые из них.

В 2003-2004 годах И.О. Кулаков и И.О. Фридман выявили физиологические и психологические признаки, которые могут указывать на зависящего от компьютерных игр человека [9, с. 648-664]. Физическими признаками являются: нарушение зрения, сухость глаз, неопрятность, снижение иммунитета, забывание о том, что необходимо поесть, бессонница, повышенная утомляемость, частые мигрени.

К психологическим признакам относятся: появление чувства неожиданной радости, эйфории при контакте с компьютером, связанное с предвкушением игры; желание увеличивать время нахождения, проводимое в игре; перестановка жизненных приоритетов в пользу компьютера; появление

проблем в общении в школе, с близкими, или на работе; отсутствие контроля над временем, проводимым за играми; появление чувства гнева, раздражения, апатия при отсутствии возможности вернуться к игре.

А.В. Сидорова выделяет следующие психические симптомы игровой зависимости: появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или игровой приставкой или даже при ожидании (предвкушении) контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером или игровой приставкой; желание увеличить время взаимодействия («дозу») с компьютером или игровой приставкой; появление чувства раздражения, гневливости либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером или игровой приставкой; использование компьютера или игровой приставки для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии.

В наше время на смену игровым приставкам пришли мобильные телефоны, на игры в которых тратится времени не меньше. Соответственно, можно считать, что психические симптомы игровой зависимости относятся и к ним.

А. Е. Войскунский перечисляет следующие характеристики зависимого поведения от компьютера и интернета: отсутствие желание проводить досуг за пределами виртуальной реальности; пренебрежение домашними и рабочими делами; неспособность контролировать времяпрепровождение за компьютером; нежелание слушать негативные отзывы о бесконтрольном времени препровождения в сети от близких и друзей и др. [10, с. 43-50].

Таким образом, на основе данных классификаций и анализе существующих научных исследований (К. Янг, М. Гриффитс, А. Ю. Егоров и др.), которые посвящены изучению феномена игровой зависимости, можно выделить три основных, наиболее частых признака, называемых учеными. Во-первых, потеря контроля за временем и своим поведением. Во-вторых, замена реальности, т. е. приоритет ставится в пользу игры, а не других видов деятельности. В-третьих, это физические симптомы, которые появляются

вследствие долгого нахождения за игрой: бессонница, ухудшение зрения, головные боли.

М.С. Иванов выделил четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику [20, с. 6].

1. Стадия легкой увлеченности. После нескольких сеансов игры ребенку начинает нравиться компьютерная графика, звук, имитация реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Ребенок получает удовольствие, играя в компьютерную игру, это доставляет ему положительные эмоции. Постепенно ребенок начинает играть целенаправленно. Однако на этой стадии игра в компьютерные игры носит ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью.

2. Стадия увлеченности. Свидетельством того, что подросток перешел на вторую стадию служит возникновение потребности в игре или нахождении в интернете. Эта потребность формируется, как желание уйти от реальности. Игра приобретает систематический характер. Если по каким-то причинам подросток не может удовлетворить свою потребность в игре, он стремится предпринять достаточно активные действия для получения желаемого.

3. Стадия зависимости. На этой стадии происходят серьезные изменения в сфере личности, самооценки и самосознания. Эта стадия имеет две формы проявления: индивидуализированную и социализированную. При социализированной форме игровой зависимости, ребенок поддерживает социальные контакты, предпочитая общаться с такими же игровыми фанатами. Индивидуализированная форма игровой зависимости – это крайняя форма зависимости. При ней нарушаются нормальные человеческие особенности мировоззрения, разрушается взаимодействие подростка с окружающим миром. Психика начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. В данной ситуации подростки

часто и долго играют в одиночку. Потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями.

4. Стадия привязанности. На этой стадии происходит угасание игровой активности, отмечается сдвиг психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Ребенок «держит дистанцию» с компьютером, но полностью отказаться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Стадия привязанности может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Одной из основных причин игровой компьютерной зависимости может быть неадаптированность индивида в социуме. Сложности в установлении контактов с окружающими, проблемы в обучении и на работе, все это делает неигровую реальность в глазах аддикта скучной и бесполезной. Он стремится вернуться в виртуальный мир, где он чувствует себя значимым и может сам устанавливать правила.

Важно отметить, если формирование игровой зависимости остановится на первой или второй стадии, то тяга к игре пройдет быстрее и легче. Но если ребенок прошел все три стадии, то преодолеть зависимость становится намного тяжелее.

Кибераддикция делится в зависимости от вида компьютерных игр. На сегодняшний день существует единая классификация игр, разработанная психологом О.Г. Шмелевым [47]. Однако, из-за отсутствия новых видов игр, это скорее жанровая, чем психологическая классификация.

Проблематика развития и усложнения строения высших психических функций в результате освоения и применения человеком компьютеров и информационно-коммуникационных технологий в целом была актуализирована отечественными и зарубежными исследователями. Эмпирическому и экспериментальному исследованию особенностей этого процесса посвящен ряд теоретических и экспериментальных работ (Б. Величковский, М. Коул, О.К. Тихомиров). В середине 1970-х годов появилась концепция преобразования, опосредованная применением

компьютерной деятельности [36, с. 65], согласно которой проведены многочисленные исследования личностных, эмоциональной и мотивационной регуляции деятельности, процессов принятия решений, специфики осуществления трудовой, познавательной, игровой, коммуникативной деятельности в условиях опосредования их компьютерами [37, с 98].

Такие исследования можно отнести к направлению работы, связанной с изучением особенностей преобразования психических процессов и функций под влиянием компьютеров (в том числе взаимосвязанных с компьютерными сетями). Было справедливо замечено, что в условиях информатизации структура высших психических функций развивается и обогащается, в частности, за счет необходимости не только работать со знаковыми системами, но и учиться технологиям их применения [38, с. 44].

Как и другие, компьютерная зависимость – это аддиктивное поведение, которое характеризуется желанием выйти из реальной жизни, трансформируя эмоционально-психическое состояние. Тяжелые повседневные заботы вытесняются на задний план, человек получает удовольствие, может управлять своей реальностью, создавать ее. Работа психики тормозится [23, с. 83-87].

Нельзя отрицать наличие глобальной проблемы человечества - формирование психической зависимости от компьютерных технологий, в том числе от компьютерных игр и интернета [14, с. 131-141]. Привлекательность компьютерных игр почувствовал на себе уже каждый владелец персонального компьютера или мобильного телефона [41, с. 22].

В наше время зависимость от компьютерных игр уже не является чем-то необычным, выходящим за рамки понимания, однако, как и любая зависимость, остается, безусловно, явлением опасным. Поэтому внимательно изучается в таких науках как социология, психология, психиатрия, патопсихология.

С каждым днем число фанатов компьютерных игр угрожающе увеличивается. В основе подобной патологии лежат внутриличностные

проблемы и переживания. Отсутствие личной жизни, взаимопонимания с окружающим миром, реальных чувств и эмоций заменяется, и, как следствие, вытесняется реальностью виртуальной. Чем она реалистичнее, чем четче графика, чем правдоподобнее отражаются там события, тем сильнее и глубже формируется зависимость [41, с. 23].

Все компьютерные игры можно условно разделить на ролевые и не ролевые. Этот раздел имеет принципиальное значение, поскольку природа и механизм формирования психологической зависимости от ролевых игр имеют существенные отличия от механизмов образования зависимости от не ролевых компьютерных игр. Эти игры обусловлены стремлением реализовать цель – азарт, желание пройти игру и набрать нужное количество баллов [3, с. 65].

В аспекте влияния компьютерных игр на психику человека особое значение приобретают именно ролевые игры. Выделение ролевых из всего многообразия игр связано с наличием в них процесса «вхождения» человека в игру, определенная интеграция игрока с компьютером, а в клинических случаях - процесс потери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем. Ролевые компьютерные игры вызывают качественно новый уровень психологической зависимости от компьютера, чем не ролевые или любые другие виды неигровой компьютерной деятельности, это связано с мощным уровнем воздействия на личность игрока, а также мотивацией игровой деятельности, базирующейся на потребностях принятия роли и ухода от реальности [4, с. 17-23]. Исходя из этого, можно предположить существование значительной опасности пагубного влияния ролевых игр в случае злоупотребления ими.

Сетевые игры сочетают в себе игру и социальную включенность, общение с другими людьми на основании общих интересов. Все это является предпосылкой для массового распространения такого вида игр. В жизни это совершенно разные люди по возрасту, полу, сфере деятельности и увлечений. Их объединяет общее виртуальное пространство и возможность реализоваться там не изолированно, а в окружении виртуального общества. В таком

«обществе», как и в реальном, есть свои негласные правила, нечто вроде законов и морали [50, с. 320].

Другое название увлечения компьютерными играми - игровая или киберзависимость (аддикция). При создании компьютерных игр, производители учитывают особое желание игроков «выйти из повседневной реальности» и помогают реализовать желаемое в виртуальном пространстве.

В некоторых разновидностях сетевых игр игроки объединяются в команды и проводят соревнования. Это явление носит название киберспорт. Сегодня он официально признан, приравнен к другим видам спорта и быстро развивается. Число сторонников киберспорта неуклонно растет, призовые фонды поражают своими размерами. Участие в соревнованиях требует специальной подготовки и не ограничивается возрастом, полом, национальностью, вероисповеданием, а темпы роста количества владельцев персональных компьютеров только способствует развитию киберспорта. Производительность современных ПК растет, поэтому и требования к качеству игр также растут. Новые игры появляются с геометрической прогрессией, вытесняя старые с рынка [50, с. 322].

Киберзависимым людям присущи заметные перепады в настроении и поведении. Особенно заметно это в сравнении с показателями в «жизни» в сети. Наблюдаются исключения и полное равнодушие к семейной жизни, механическое выполнение семейных обязанностей, постоянное бегство в компьютерную жизнь. Последняя кажется им лучше, более интересной, яркой, эмоционально насыщенной, дает спектр возможностей для реализации тайных желаний и фантазий, особенно тех, которые осуждаются обществом и вызывают чувство стыда. Также отмечается потеря интереса к сексуальным отношениям, снижение либидо, вялость, отсутствие энтузиазма. Сексуальная жизнь кажется постной и однообразной. В таком состоянии возможно сокрытие от домашних счетов за дополнительные услуги в сети, телефонные звонки, изменение паролей на отдельные ресурсы или весь компьютер.

Присущи скрытность и ложь. Попытки получить доступ окружающих к компьютеру или телефону вызывает бурную негативную реакцию [50, с. 325].

Реалистичные компьютерные игры со сложной графикой, звуком привлекают все большую «армию» фанатов. В ходе игры можно самореализоваться, самоутвердиться, занять желаемую социальную позицию, получить недостижимый в реальной жизни спектр эмоций. Это существенно влияет на личность человека. В условиях окружения плодами достижений научно-технического прогресса человечеству становится все сложнее определить границу между реальностью и виртуальным миром.

В силу того, что игровая компьютерная зависимость усиливает дезадаптацию, а повседневная жизнь человека остается прежней, может сформироваться «замкнутый круг», из которого будет сложно выбраться без помощи специалистов. Особенности личности кибераддикта нередко являются проблемы волевого самоконтроля, низкая самооценка, слабая толерантность к фрустрации, ригидность, инфантилизм [18, с. 59].

Как отмечается в работах С.К. Рыженко [36], М. Гриффит, Ю.М. Евстигнеева [16], Ю.В. Фомичевой [44], Л.И. Шакировой, существует личностная предрасположенность к увлеченности компьютерными играми. С увеличением игрового опыта связь между личностными особенностями и игровой компьютерной активностью усиливается.

Мотивы погружения в компьютерную реальность нельзя определить однозначно. Выдвигаются гипотезы, что увлеченность компьютерными играми может для личности выступать как способ бегства от реальности, так и возможностью реализовать в игре потребности, удовлетворение которых проблематично в реальной жизни, а также способом реализации поисковой активности и познавательных мотивов. Впрочем, остается слабо изученным, какие именно личностные особенности актуализируют те или другие мотивы и варианты игровой активности [25, с. 66].

Достоверно установлено, что зависимость от компьютерных игр формируется у склонного к аддикциям индивида. Факторами, которые

обеспечивают эту склонность, являются индивидуально-личностные (обусловленные психологическими особенностями возраста) и социально-психологические (обусловленные социальными и психологическими условиями жизни) [17, с. 80-88].

Анализ литературы показал, что существуют два принципиально различных подхода о влиянии компьютера и компьютерных игр, в частности, на личностное развитие ребенка. Один подход предполагает, что компьютерные игры имеют положительное влияние, они способствуют развитию и преобразованию деятельности человека за счет возникновения новых навыков, новых целевых и мотивационно-смысловых структур, операций и способов выполнения действий, новых форм опосредования и новых видов деятельности.

По мнению С.А. Шапкина компьютерные игры оказывают положительное влияние на развитие ребенка [46]. Ребенок, который хорошо владеет определенными навыками работы с компьютером, быстро выбирает правильную стратегию поведения или самообучения, у ребенка вырабатывается алгоритмический стиль мышления, что способствует его развитию и самообучаемости.

Вторая точка зрения противоположна и утверждает, что при патологической увлеченности компьютерными играми детей отмечается значительное количество негативных последствий, например, таких как: технострессы, компьютерофобия, сужение круга интересов, некоммуникабельность и аутизм. Данный подход поддерживали А.Е. Войскунский [10], О.К. Тихомирова [41]. Они поддерживают такую точку зрения, что частые обращения к компьютеру и компьютерным играм способствуют выработыванию вредной привычки к виртуальному миру, и в следствие привыкание и перенос на подсознание определенных стереотипов и установок с игр, вследствие чего ребенок может неадекватно воспринимать мир реальный. Компьютерные игры могут формировать у ребенка привычку легко достигать цели, которая может перерасти в завышенную самооценку и

неадекватное оценивание собственных возможностей. Также игры могут выработать у ребенка привычку к бездумным развлечениям, отучая от терпения и ослабляя силу воли. Данная зависимость развивается достаточно медленно и постепенно меняет личность, ее круг интересов и направленность [29, с. 17-20].

В научной литературе также представлены потенциально негативные трансформации личности под влиянием информационно-коммуникационных технологий: крайние формы увлечения компьютерными играми (иногда именуемые «игровая наркомания»), компьютерное хакерство как результат выходящего за пределы необходимости увлечения познанием в сфере высоких технологий, своеобразная «зависимость» от интернета, аутизация (замкнутость, невнимание к другим людям, отсутствие интереса к ним, непонимание их действий, чувств, мотивов), диссинхрония (неравномерность) развития - например, интеллектуальная сфера может опережать в развитии («социальный интеллект»), и наоборот [8, с. 58-66].

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что негативное влияние увлеченностью компьютерными играми, безусловно, велико, но также не стоит забывать и о положительном влиянии. Ребенок с помощью компьютерных игр развивает скорость реакции, алгоритмический стиль мышления, мелкую моторику и внимание.

Несмотря на то, что проблема компьютерной и игровой зависимости имеет фундаментальные разработки, еще недостаточно хорошо изучены психологические факторы, которые являются причинами игровой зависимости на разных возрастных этапах и в разных профессиональных категориях. А конкретно: не выработано некой общей теории игровой компьютерной зависимости, диагностические средства на разных возрастных этапах требуют дальнейшего изучения, индивидуально-психологические предпосылки игровой компьютерной зависимости на разных этапах онтогенеза, в частности, в подростковом возрасте, изучены недостаточно.

Несмотря на то, что нет общей теории, которая прояснит все моменты игровой компьютерной зависимости на разных этапах онтогенеза, мы можем выявить ряд факторов на которых основываются многие как зарубежные, так и отечественные психологи:

1. Психологические факторы: недостаточность способности к внутреннему диалогу, низкая переносимость психологических стрессов и ограниченность совладающего поведения, высокая потребность в изменении состояний сознания как средстве разрешения внутренних конфликтов, конституционально акцентуированные особенности личности, незрелость личностной идентификации.

2. Социально-психологические факторы: ослабление связей поколений, высокий уровень коллективной и массовой тревоги, поддерживающих связей с семьей и другими позитивно-значимыми группами практически отсутствует, отсутствие привлекательных для подростков досуговых центров, романтизация и героизация девиантного поведения в массовом сознании.

3. Биологические факторы: природа и «агрессивность» психоактивного вещества, индивидуальная толерантность, нарушение процессов детоксикации в организме, изменяющие системы мотивации и контроля за течением заболевания.

Интерес к проблеме игровой зависимости со стороны психологов и психиатров обусловлен широким распространением этого явления в наши дни. Также такой интерес обусловлен тем, что до сих пор не существует достаточных мер для профилактики игровой зависимости у детей разных возрастных категорий [11, с. 252-257].

Таким образом, сделав анализ зарубежной и отечественной литературы по проблеме игровой зависимости можно сделать вывод, что проблема еще недостаточно хорошо рассмотрена, хотя первые упоминания были уже 1990-х годах. Мы приняли решение принимать игровую зависимость, как форму психологической зависимости, которая проявляется в патологическом

влечении к компьютерным играм, с целью замещения реальных жизненных потребностей и достижения прогресса в игре. Среди причин, способствующих формированию игровой зависимости, можно выделить серьезные проблемы в общении с другими людьми, сниженную самооценку и неуверенность в себе, проблемы в семье, на работе, в окружении. Такие люди, для того, чтобы избежать одиночества или негативной обстановки часто обращаются к виртуальной реальности, пытаясь найти легкий способ избежать проблемы.

Ученые, занимающиеся проблемой игровой зависимости, схожи в определении признаков игровой зависимости. К этим признакам относятся: чрезмерно большое количество времени, проведенное за игрой; расстановка приоритетов в пользу игры, человек забрасывает учебу, работу, домашние дела для того, чтобы провести больше времени в игре, отсюда появляются проблемы в общении с близкими, коллегами или сверстниками; нет контроля над временем, проведенным за игрой; человек злится и раздражается, если не может провести время за компьютером или, когда его отвлекают от процесса игры.

1.2. Особенности кибераддикции в подростковом возрасте

Подростковый возраст занимает одну из важнейших фаз в процессе становления личности человека, занимая переходную стадию между детством и юностью.

В работах Эльконина, подростковым возрастом называется период с 11 до 17 лет и разделяется на 2 фазы. С 11 до 15 лет ведущей деятельностью подростка является общение в системе общественно полезной деятельности, с 15 до 17 лет ведущей деятельностью становится учебно-профессиональная, в процессе которой у подростков формируются определённые познавательные и профессиональные интересы [48, с. 53].

В отличие от младшего школьного возраста, подростки способны не только к отдельным волевым действиям, но и к полноценной волевой

деятельности. Подросток может сам поставить перед собой цель и сам спланировать осуществление данной цели. Но из-за эмоциональной изменчивости, настойчивость в одном виде деятельности может приводить к запущенности других видов деятельности.

Также в данном возрасте значительно увеличивается объём памяти, внимание становится избирательным, также избирательным и целенаправленным становится восприятие. Основной особенностью интеллектуальной сферы подростков является нарастающая способность к абстрактному мышлению, формирование творческого мышления.

В подростковом возрасте характерен интерес к своей личности, потребность в осознании и оценке своих личных качеств. Анализируя и оценивая своё поведение, подросток сравнивает его с поведением его социального окружения, прежде всего со своими друзьями и другими подростками.

Очень для этого возраста характерен негативизм по отношению к мнению и оценке взрослых, причина этого кроется в отсутствии возможности удовлетворения потребности подростка в признании. Отражается это в тяге подростков к чему-то неформальному, будь то увлечения или кампания, в которой подросток состоит, где состояния общей непонятности по отношению ко взрослому миру многократно усиливается. Именно в процессе стихийно-группового общения устойчивый характер приобретают негативные черты поведения подростков - агрессия, тревожность, замкнутость и т.д.

С точки зрения Эльконина, Драгунова, Каган, общение является ведущей деятельностью подросткового возраста и имеет интимно-личностный характер, а предметом общения выступает другой человек – сверстник [48, с. 62].

Существует ещё несколько точек зрения на развитие в подростковом возрасте, но все исследователи признают огромное значение общения в подростковом возрасте, поэтому одной из главных черт подросткового

возраста является переориентация общения в семье, общения с учителями и т.д. на общение с ровесниками, равными по положению.

Поведение подростков по своей специфике является коллективно-групповым. Отношения со сверстниками находятся в центре внимания подростка. Если в младшем школьном возрасте приоритетом для объединения детей является совместная деятельность, то в подростковом возрасте привлекательность занятий и интересы определяются возможностью общения.

Исследование психолого-педагогической литературы по теме кибераддикции показало, что подростки в возрасте от десяти до восемнадцати лет являются основной группой риска для развития игровой компьютерной зависимости. Компьютерная зависимость - не менее серьезное заболевание, чем другие, более распространенные отклонения: алкоголизм или наркомания. Тут действуют аналогичные механизмы. Современные ученые аргументировали, что одним из главных условий формирования компьютерной зависимости являются свойства характера человека. Как правило, зависимый от компьютера человек обладает ранимостью, повышенной тревожностью, заниженной самооценкой, высокой обидчивостью, невысокой стрессоустойчивостью, уходом от трудностей, предрасположенностью к депрессии, неспособностью решать конфликтные ситуации.

В силу возрастных особенностей проблема игровой компьютерной аддикции наиболее актуальна именно в детском и подростковом возрасте. В детском возрасте ведущей деятельностью является игра. Ребенок взаимодействует с окружающим миром через компьютер. В возрастном периоде 12-15 лет поведение индивида обусловлено растущим стремлением к независимости, увлечениями, формированием полового влечения, а также ростом значимости ролевого взаимодействия. Такие факторы могут способствовать развитию кибераддикции [17, с. 80-88].

Подростки, страдающие кибераддикцией, как правило, не умеют выстраивать взаимоотношения с ровесниками и противоположным полом, трудно приспосабливаются к коллективу. Они видят выход из жизненных проблем в фантастическом мире компьютера, который постепенно развивает компьютерную зависимость. Кроме того, виртуальная среда работает еще и средством самозащиты: здесь у него не существует плохого настроения, отсутствует чувство боли, никто не унижит и не оскорбит его. Однако, как и при других зависимостях, людям с компьютерной аддикцией не хватает внимания, они ощущают одиночество, не получают помощи и понимания от близких людей и потому испытывают связанное с этим беспокойство и эмоциональное напряжение. Вот почему такой человек больше всего и нуждается в помощи своих родных, психологически компетентном сопровождении его в преодолении проблем, разных жизненных ситуаций.

Из разных типов компьютерных зависимостей, сильнее всего подросток подвержен игровой зависимости, что обуславливается отличительными чертами самой компьютерной игры: стремительной сменой событий в компьютерных играх, динамичностью игры, неповторимостью, непрерывностью процесса. Абсолютное погружение в игру создает эффект участия игрока в фантазийной реальности, который существует только для него в сложном и подвижном процессе. Собственно, данная способность компьютерных игр не дает возможности человеку, страдающему игровой зависимостью прекратить процесс, для выполнения того или иного социального обязательства в реальной жизни.

Школьники еще не обладают необходимыми психологическими механизмами защиты, и, таким образом, их нервная система подвергается жестокому давлению, что способно послужить причиной появления приступов панического ужаса, тревожности, агрессии, раздражения, ночных кошмаров, назойливых нервных состояний. Со временем у подростков, при постоянном взаимодействии с компьютером, нарушается порядок дня, что приводит к потере чувства времени, нарушениям сна.

Под влиянием компьютера у подростков сбивается режим дня и ночи – у них могут наблюдаться резкие телодвижения и вскрики в период сна. Пренебрежению подвергаются не только лишь отдых и полноценный сон, но и принципы питания. Одним из физиологических последствий компьютерной зависимости являются разные болезни желудочно-кишечного тракта: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты. В общем подростки, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от людей, имеющих адекватное отношение к компьютеру.

С возникновением особенностей компьютерной зависимости начали проводиться разные исследования, итоги которых должны были предоставить решение на несколько вопросов о том, как появляется компьютерная зависимость, в чем она проявляется и как ее вылечить.

Эти исследования проводили психологи Ш. Текл, М. Шоттон и К. Янг. Ими были предложены 9 особенностей, согласно которым можно выявить наличие компьютерной зависимости у школьников. Рассмотрим данные особенности:

1. При попытке отвлечь игрока от компьютера, ребенок показывает яркое нежелание делать это.
2. В том числе и если подростка все же удалось отвлечь от компьютера, то он делается очень раздражительным.
3. У подростка отсутствует способность планировать время окончания игры на компьютере.
4. Подросток тратит фактически все карманные деньги, для того, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры.
5. Очень часто забывает о домашних обязанностях и делах, в том числе об учебе.
6. Целиком сбивается план питания и сна, подросток начинает игнорировать свое собственное здоровье.

7. Зачастую, с целью того, чтобы поддерживать себя в бодром состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами, а прием пищи происходит без отрыва от компьютера.

8. Если подросток начинает игру либо работу на компьютере, он чувствует эмоциональный рост, испытывает ощущение эйфории, из-за пребывания за компьютером.

9. Подросток предвкушает и продумывает со всеми тонкостями свое следующее пребывание в мире компьютерной фантастики, что содействует поднятию настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть. Помимо этого, у развивающегося организма подростка со временем возникают патологии в функционировании системы пищеварения и болевые чувства в области позвоночника, лопаток и запястий ручек, а постоянное раздражение глаз содействует возникновению головных болей и трудностей со зрением.

Изучение характеристик подросткового возраста является актуальным, так как это период между детством и взрослостью, когда закладываются определенные ценности, убеждения, формируется личность человека, в данный период важно определенное влияние, как со стороны педагогов, психологов, так и родителей. В это время важно увидеть те способности, задатки, которые в будущем помогут подростку самореализоваться, стать полноценным членом общества. Если этого не происходит, подросток будет пробиваться, самореализоваться другими способами. В подростковом возрасте человек наиболее ранимый, он будет уходить от реальности, в виртуальный мир. Пытаясь получить ощущения, которых ему не хватало в реальности.

Механизм ухода от реальности выглядит следующим образом: выбранный подростком способ понравился, подействовал, и зафиксировался в сознании как наконец найденное действующее средство, обеспечивающее хорошее состояние. В дальнейшем встреча с проблемами, определенными трудностями или жизненными трудными ситуациями, требующими принятия

решения, игроман автоматически заменяет приятным уходом от проблемы с переносом ее решения «на потом». Постепенно волевые усилия снижаются, саморегуляция тоже слабеет, так как аддиктивные реакции ослабляют волевые функции, способствуя выбору тактики наименьшего сопротивления.

Снижение переносимости трудностей, уход от их преодоления приводит к накоплению нерешенных проблем, которые могут расти как снежный ком. Нормально адаптирующийся в социуме человек не будет стремиться к бегству от реальности, точно, как и здоровая личность, адекватно оценивающая себя и других, не стремиться к принятию на себя роли другого человека или существа. Игроману проще уйти от реальности, принимая чужую роль. Таким образом пытаются поступить лишь дезадаптивные личности, неадекватно оценивающие себя, и подростки в связи с особенностью возрастных и кризисных изменений. Данную точку зрения поддерживают такие ученые как Е.М. Дубовская, Р.Л. Кричевский [26].

Также подросток старается включиться в группу, которая имеет для него значение – данную группу принято называть референтной, и если эта группа зависима от компьютерных игр, то подросток будет стремиться добиться уважения у данных участников группы, с помощью умений и навыков играть в компьютерные игры. Группа будет являться важной для подростка социальной средой, поскольку в ней принимаются те ценности, которые важны в это время для подростка, либо он возможно будет перенимать данные ценности у группы, тем самым подстраиваясь под данную группу. Это обуславливается его новообразованиями и психологическим аспектом у подростка. Изменение социальной ситуации развития связано с тем, что подростки активно стремятся приобщаться к миру взрослых, ориентироваться на поведенческие нормы и ценности взрослого мира.

Также происходит перестройка сложившихся психологических структур, которые в силу возраста только начинают формироваться, принимает те ценности и нормы, которые важны для группы. Важно в период определения референтной группы направить подростка, например, записать в

секцию, предложить вступить в клуб, интересоваться увлечениями подростка, во избежание попадания в неблагоприятную среду. Если подросток обладает качествами лидера, стоит обратить внимание на такие организации как: совет старшеклассников, какую-либо организационную группу в школе или детское общественное объединение вне школы. Именно поэтому важно знать для родителей в какой референтной группе находится ребенок, чтобы предупредить многие нежелательные последствия [7].

Главными новообразованиями пубертатного периода являются:

1. «чувство взрослости»;
2. «потребность в самоутверждении».

Игромания, также, как и компьютерная зависимость, как и другие аддикции обостряется в подростковом периоде. Реакции подростка могут также носить защитный характер, и быть необходимым для «потребности в самоутверждении», иными словами в потребности признания подростка взрослым. Подросток, осознавая свое развитие физическое, психологическое, примеряя позицию взрослого, старается развиваться дальше, в это время он ориентируется уже не на детские нормы, а на взрослые. Подростку становится «тесно» в тех правилах и ограничениях, которые ему предъявляются родителями, учителями, взрослыми. Он начинает бунтовать, тем самым говоря родителям о расширении и пересмотре установленных норм и правил. Уходя в свой виртуальный мир, он демонстрирует «чувство взрослости».

Приобщаясь к позиции взрослого, взрослеющий ребенок не всегда может сделать это на психологическом уровне, именно поэтому он пользуется доступными ему ресурсами: подражание внешнему виду взрослого человека и его поведению.

В данном случае можно влиять на развитие лидерских качеств, демонстрируя модель поведения какого-либо успешного человека, например, организационного, политического лидера, кумира, спортсмена. Видя перед собой реальную модель лидера, и успешного человека, взрослеющий ребенок будет идентифицировать себя с ним, подражать его внешнему виду, манере

поведения, имиджу, что не может отчасти не повлиять на развитие лидерских качеств, которые помогут взрослому ребенку не быть ведомым, отстаивать свое мнение, и иметь способность не поддаваться влиянию негативной среды [2, с. 56].

Ещё одним центральным новообразованием является потребность в самоутверждении, самоопределении. Подростку хочется выделяться из группы, у него есть потребность занять достойную позицию среди сверстников, поэтому он ищет различные пути самореализации. Зная свои возможности, в соответствии со своими интересами он предпринимает попытки утвердиться как личность. Именно этот период наиболее благодатен для психолого-педагогического воздействия. Подросток в это время поднимает себе самооценку, и значимость за счет имеющихся у него качеств. Если психолог будет целенаправленно воздействовать на развитие определенных качеств личности подростка, то он разрешит противоречие между потребностью и возможностью реализовать её, связанное с самоутверждением среди ровесников, за счет тех качеств, которые для него ценны. Таким образом, подросток с помощью игры может удовлетворить данные потребности, создавая персонажей. Подросток самоутверждается в различных сферах, что дает ему возможность полноценно прожить кризис и формироваться в соответствии со своими стремлениями.

Так как игры стали широко распространены и стали основной формой досуга детей, возросла потребность изучения проблемы предпочтения компьютерных игр. М. Гриффитс провел исследование, в результате которого выделил два типа мотивов, которые заставляют детей вновь и вновь играть. Первый тип игроков – это те игроки, которые играют ради удовольствия от самого процесса игры и ради результата. Таким образом, они удовлетворяют мотив достижения с помощью возможного соперничества с другими игроками. Подросток с данным типом мотивации может сочетать игру с другими видами деятельности, он нормально общается с окружающими, а уже во время отдыха и досуга обращается к компьютерной игре. Вторым тип

игроков – это те игроки, которые играют для ухода в другую реальность. Основные причины такой мотивации, как мы выяснили в первом параграфе, это неспособность ребенка справляться с проблемами в повседневной жизни, учебной, сложны отношения со сверстниками, родителями. Игра в таких случаях выступает в качестве формы реакции на стресс, ребенок таким образом уходит от действительности, выражая ощущение беспомощности. Такие дети в основном теряют интерес к другим занятиям, а компьютерная игра становится основным времяпровождением.

Во время взаимодействия с компьютером, играя в компьютерные игры, ребенок таким образом удовлетворяет свои потребности. Поэтому можно сказать, что причины возникновения постепенной тяги к взаимодействию с компьютером, а не людьми, разнообразны.

Ряд авторов (С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева, Е.В. Быковская, О.Е. Чапова, М.О. Носатова) определили, что компьютерная зависимость свойственна детям, у которых в семье нарушены детско-родительские отношения. Дети чувствуют недостаток общения, им не хватает тесных эмоциональных связей и взаимопонимания с родителями. Зачастую родители сами способствуют формированию игровой зависимости у ребенка. Это обусловлено тем, что они выбирают неверную стратегию воспитания и полностью предоставляют ребенку свободу в общении с компьютером, тем самым освобождая себя от необходимости воспитывать своих детей. Дети, не получая нужного внимания, заботы и ласки от родителей, компенсируют их с помощью компьютерных игр. Игры дают им эмоции и позволяют чувствовать себя кому-то нужными.

Риску развития игровой компьютерной зависимости подвержены дети, у которых отсутствуют увлечения, игровая мотивация преобладает над учебной. Такие дети в основном пассивны и ленивы. Из-за отсутствия серьезных увлечений, у таких детей в распоряжении много времени для себя, они погружаются в игровой мир, где находят себе интересы, хобби и привязанность к игровым персонажам.

Развитие игровой компьютерной зависимости младших подростков детерминировано рядом факторов социально-психологической дезадаптации, в том числе дезадаптивными характерологическими чертами, слабой социализацией, отсутствием выработанных конструктивных копинг-стратегий поведения, атактично-гедонистической направленностью потребностно-мотивационной сферы, стремлением к уходу от реальности на фоне неудовлетворенности младшего подростка отношениями с родителями и сверстниками.

Увлечение компьютерными играми у младших подростков обусловлено мотивационно-потребностной сферой данного этапа развития личности. Игровые компьютерные преимущества младших подростков определяются гендерным фактором в связи с потребностью в поло-ролевой идентификации. Более высокая игровая компьютерная активность проявляется у представителей мужского пола, что обусловлено слабой реализацией в обычных социальных условиях потребностью в выражении маскулинных качеств и проявляется в выборе игр агрессивного содержания.

Младшие подростки с высокой степенью игровой компьютерной активности отличаются от младших подростков с низкой степенью игровой компьютерной активности игровой мотивацией, чертами характера, особенностями отношений с родителями и сверстниками, характером поведенческих реакций в игре, выразительностью проявлений зависимости.

Младшие подростки с высокой степенью игровой компьютерной активности могут быть дифференцированы на две категории – «групповые» игроки (которые предпочитают играть с друзьями) и «одиночные» (которые предпочитают играть в одиночестве), и различаются по психологическому профилю личностных черт, мотивацией, особенностями отношений со сверстниками. Категории игроков с высокой степенью игровой компьютерной активности также различаются игровой мотивацией, чертами характера, особенностями отношений со сверстниками.

Формирование игровой компьютерной зависимости характерно чаще для категории «одиночных» игроков, в целом слабо социализированных, с аттрактивно-гедонистической игровой мотивацией, имеющих такие дезадаптивные свойства личности, как неуверенность в себе, замкнутость, низкую самооценку, повышенную впечатлительность, ригидность, тревожность, склонность к чувству вины.

Выделены основные мотивы обращения младших подростков к компьютерным играм. Для подростков с высокой степенью игровой компьютерной активности категории «групповые» игроки характерна мотивация достижения удовольствия от положительных эмоций во время игры (в первую очередь от соревновательного компонента). Мотивация «одиночных» игроков имеет преимущественно аттрактивно-гедонистическую направленность, что характеризуется стремлением к уходу от реальных проблем. На подростков с низкой степенью игровой компьютерной активности в основном влияет фактор отсутствия доступных развлечений и популярность компьютерных игр в референтной группе.

Неудовлетворенность отношениями с родителями и сверстниками является фактором развития игровой компьютерной зависимости младшего подростка. Подростки с высокой степенью игровой компьютерной активности менее довольны отношениями с родителями, чем подростки с низкой степенью игровой компьютерной активности. «Одиночные» игроки менее довольны отношениями как с родителями, так и со сверстниками.

Существуют личностные качества, которые приводят к увлечению компьютерными играми. Это такие положительные черты, как усидчивость, уравновешенность, настойчивость в достижении цели, высокий самоконтроль поведения, устойчивость интересов, упорство в преодолении препятствий. Данные качества помогают подросткам с высокой степенью игровой компьютерной активности преодолевать фрустрирующие ситуации в процессе игры, тогда как подростки с низкой степенью игровой компьютерной активности при столкновении с препятствиями чаще прекращают игру и

переключаются на другой вид активности. Склонность к фантазиям, робость в реальном мире и стремление к переживанию острых ощущений в мире игры выражены в большей степени у подростков с высокой степенью игровой компьютерной активности. Данные характерологические черты способствуют большему погружению в игру и идентификации с персонажем [30, с. 153-158].

Вопрос о влиянии компьютерных игр на формирование личности младшего подростка связан с двумя основными проблемами психолого-педагогического характера. Первая – проблема формирования игровой-компьютерной зависимости подростков (М. Гриффит, К. Янг, Р. Вуд и др.). Этот поведенческий феномен рассматривается как альтернативная форма адаптации некоторых подростков к жизненным условиям, способ их самореализации и эмоционально-психической регуляции. В то же время, игровая компьютерная зависимость, как и любая форма поведенческой аддикции, имеет разрушительные последствия для формирования личности младшего подростка и его социальной адаптации. Чрезмерное увлечение компьютерными играми проявляется в негативных изменениях поведения, мотивации, эмоционально-аффективной сферы подростка, в снижении успеваемости в школе, ухудшении физического самочувствия. Возникают проблемы в общении с окружающими людьми, прежде всего с членами семьи. Сейчас психологи, педагоги и родители сталкиваются с этой проблемой ежедневно и остро нуждаются в эффективных инструментах ее преодоления.

По данным обзора японских исследований, проведенных в работе Мулик, Е.О., Коломиец, А.А., Мулик, Ю.В. компьютерные игры повышают в детях склонность к насилию, тормозя развитие мозга. Тесты показали, что у детей, игравших в компьютерные игры, стимулировались только те части мозга, которые отвечали за зрение и мышечную моторику. Зато та часть мозга, которая помогает человеку контролировать свои негативные эмоции, вообще при игре не стимулировалась [31, с. 40].

Проблема агрессивности несовершеннолетних и связанных с ней правонарушений имеет широкий резонанс и выступает как одна из

центральных тем психологических исследований. Опубликовано большое количество работ о влиянии компьютерных игр на формирование агрессивности у детей и подростков, анализ которых позволяет констатировать сильную поляризацию мнений: одни авторы доказывают, что компьютерные игры агрессивного содержания повышают агрессивность пользователей, другие отрицают эту взаимосвязь, при этом последних примерно в два раза больше. Получены достоверные данные только о том, что игры с агрессивным содержанием способны стимулировать агрессивность у детей, но только младшего школьного возраста (6-9 лет). Связь компьютерных игр с агрессивностью можно трактовать двояко: либо агрессивное поведение игрока вызвано агрессивным содержанием компьютерной игры, или, наоборот, агрессивные дети и подростки предпочитают компьютерные игры с агрессивным содержанием [16, с. 43].

По наблюдениям американского ученого Д. Корнелла, подростки, проводят в виртуальной реальности больше 6 часов в день. Они играют в игры, содержащие насилие, кровавые сцены, ненормативную лексику и более склонны к проявлению агрессивных мыслей, чувств и действий. Исследование, проведенное в США сообществом национальных организаций здравоохранения, пришло к выводу о существовании связи между реальным проявлением агрессивных насильственных действий и насилием в виртуальном мире. Ученые К. Андерсон и К. Дилл провели опрос среди подростков и выяснили, что сами подростки испытывают неконтролируемые всплески агрессии, которые не могут объяснить. Выводы данного исследования, позволили обосновать возникновение и проявление агрессивных реакций неустойчивым состоянием психики подростка. В результате «разброс» психических сил происходят частые смены настроения в реальном мире, заставляет подростка или искать хобби, или идти в кибермир.

Кроме того, увлечение компьютерными играми опасно и с физиологической точки зрения. Сценарии подавляющего большинства игр, и в первую очередь «стрелялок», «ходилок», «симуляторов», построены таким

образом, что игрок фактически постоянно находится в стрессовой ситуации. В реальном мире в экстремальной ситуации выброс адреналина совершенно необходим для того, чтобы действовать - бороться или спастись бегством. И в том, и в другом случае от организма требуется экстремальная физическая активность - фактически сверхусилия. Именно благодаря такой активности выделенный адреналин «сжигается» организмом. Игрок же остается физически пассивным. В результате у него усиливается сердцебиение, повышается кровяное давление, нарушается обмен веществ. На фоне гормональной нестабильности в подростковом возрасте указанные факторы несут вдвое большую опасность. С течением времени адреналин начинает разлагаться в крови. Продукты его распада оказывают чрезвычайно вредное воздействие на организм, в первую очередь на сердечно-сосудистую систему [19, с. 120]. Психологами уже описаны случаи не просто бессонницы, повышенной раздражительности и тревожности, а полного физического и психического истощения в чрезмерно злоупотребляющих «купанием в адреналине» поклонников виртуальной реальности [34, с. 20].

Впрочем, надо заметить, что аспекты влияния игровой компьютерной активности на личностное развитие проанализированы в психологической литературе неравномерно. В работах представлены точки зрения, согласно которым информационно-коммуникационные технологии амбивалентные по направлениям психического развития - положительные или отрицательные и поэтому не могут считаться ответственными за те или иные личностные трансформации [8, с. 58-66].

Несмотря на то, что изучается главным образом негативное влияние компьютерных игр на человека, некоторые авторы отмечают и положительные эффекты [4, с. 17-23].

Отметим основные положительные аспекты компьютерных игр различной тематики. Так называемые логические игры способствуют развитию формально-логического, комбинаторного мышления. Азартные игры, в противовес им, требуют от игрока интуитивного, иррационального

мышления. Спортивные и конвейерные (Тетрис) игры развивают сенсомоторную координацию, концентрацию внимания. Игры типа преследования-избегание (Пакман, Диг-Даг) включают в игровой процесс интуитивный компонент мышления и эмоционально-чувственное восприятие. Особого внимания заслуживают обучающие игры, развивающие спонтанную (инициативную) познавательную активность детей. Благодаря созданию различных зрительных иллюстраций и звукового сопровождения (техника «мультимедиа») уже сегодня на компьютере появляются захватывающие детские энциклопедии, что позволяет ребенку «путешествовать» по миру знаний подобно тому, как он путешествует по игровым сценам развлекательной игры.

Если взрослые смогли вовремя заметить и подкрепить вниманием и похвалой активную любознательность детей в общении с такими программами («мультимедийные энциклопедии»), то они тем самым могут дать новый мощный импульс для развития самостоятельной познавательной активности ребенка. К положительным эффектам компьютерной деятельности относится усиление интеллектуальных возможностей человека. Она развивает прогностические функции логического мышления за счет предварительного продумывания и составления алгоритма действия и обеспечивает адекватную специализацию познавательных процессов - восприятия, мышления и памяти. Компьютерная деятельность формирует более совершенную деловую мотивацию в решении профессиональных задач (престижные, статусные, экономические мотивы). Повышает уровень самооценки, эмоциональную и когнитивную удовлетворенность, формирует такие положительные личностные черты, как деловитость, точность, аккуратность, уверенность в себе, которые могут быть перенесены в другие области жизнедеятельности [20, с. 5].

В практической деятельности психологи используют компьютерные игры для диагностики особенностей ребенка. Отношение к репертуару, темпу, рекордам, трудностям, проблемам, наблюдение за тем, как играет ребенок,

дает много информации для понимания его психического состава. А использование компьютерных игр в коррекционной работе позволяет решить ряд психологических проблем, связанных, например, с заниженной самооценкой, плохим переключением внимания, медлительностью, а также может помочь в развитии пространственного мышления и ключевых процессов социальной перцепции коммуникации.

Важно отметить, что игровая зависимость определяется не в количестве времени, проведенном за игрой, а в сосредоточении всех интересов ребенка вокруг компьютера и отказ от других видов деятельности.

В исследованиях многих авторов, зависимые становятся тревожными, депрессивными, робкими в социальных контактах; однако некоторые исследователи (Дж. Гринфилд, М. Гриффитс, Дж. Сулер) считают, что их определяющими характеристиками являются высокий уровень абстрактного мышления, индивидуализм, готовность довольствоваться косвенными контактами с другими, несклонность к конформизму, они чувствуют себя «пионерами» на «неизведанной территории». Способность постоянно пополнять знания и осваивать новые виды деятельности - источник их самоуважения.

Особенно заметно влияние киберзависимости на ценностные ориентации молодежи, что обусловлено появлением личностных деформаций. При этом на передний план выступает направленность на погружение в виртуальную реальность, тогда как отношения с близкими людьми, ориентация на профессиональный рост, обучение и т.д. становятся для личности второстепенными, а с развитием аддикции - вообще неважными.

По мнению И. В. Соколовой, основными причинами «зомбирования» молодежи влиянием телевидения, СМИ и Интернета является несовершенство современной молодежной политики и недостаточная занятость молодежи [38, с. 102].

Формирование зависимости часто сопровождается явлением депривации, под которой понимают процесс неудовлетворения индивидом

основных жизненных потребностей, ограничения, лишения человека чего-то в течение длительного времени. То есть, у людей, которые долго находятся в виртуальном мире, развивается психосоциальная депривация, что может привести не только к нападениям панического страха и общей депрессии, но и к суицидальным попыткам. Компьютерная игровая зависимость обычно возникает в подростковом возрасте [20, с. 9]. Достигая успехов в игре, личность повышает собственную самооценку, чувствует свою значимость. Такая зависимость преимущественно возникает у лиц, которые не могут повысить эту самооценку в реальной жизни, чувствуя свою неполноценность.

Анализ рассмотренных выше исследований позволяет сделать вывод, что кибераддикция - реально существующий феномен. Однако, большинство авторов считают, что имеющихся в настоящее время эмпирических данных еще недостаточно для рассмотрения ее как заболевания. Часто за проявлениями игровой зависимости скрываются другие аддикции или она выступает в качестве вторичного симптома других отклонений.

Установлено и определено влияние компьютерных игр на социализацию подростков. Социализация - процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических механизмов, норм и ценностей, необходимых для успешного функционирования индивида в обществе. В нашем обществе дети и подростки в значительной степени усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации. Символический смысл, представленный в этих медиа, оказывает глубокое влияние на процесс социализации, способствуя формированию определенных ценностей и образцов поведения.

Важно также сосредоточить внимание на том, что факторы кибераддикции должны рассматриваться по крайней мере в трех основных «измерениях» (аспектах): характеристики социальной ситуации, характеристики возможностей виртуальной среды, и психологические особенности аддиктов.

Чтобы не было отрицательных последствий от игры на компьютере, необходимо правильно подбирать и контролировать жанр игры и ее содержание. Полностью оградить ребенка от игры на компьютере сложно.

Стоит отметить, что на сегодняшний день все еще не разработана четкая и общепринятая система критериев данной аддикции и практически не изучены долгосрочные последствия игровой зависимости. Однако, несмотря на периодические или постоянные физические, социальные, профессиональные или психологические проблемы, вызываемые данным типом аддикции, зависимые нуждаются в квалифицированной психотерапевтической помощи.

1.3. Формы и методы психологической профилактики кибераддикции в подростковом возрасте

В связи с необходимостью выполнения домашнего задания, поиском научных фактов и исследовательских работ, школьникам и студентам все чаще приходится обращаться к помощи интернета и ПК. Сначала школьник ограничивается выполнением домашнего задания, но со временем начинает возрастать интерес к Интернет-ресурсам. Дети понимают, что интернет можно использовать не только для учебы, но и с целью развлечения. По мнению А. Ю. Егорова, если в младшем школьном возрасте существует только склонность к зависимостям такого рода (становящаяся зависимость), то в подростковом возрасте можно уже говорить о сформированной зависимости [17, с. 80-88]. Поэтому очевидно, что немаловажно проводить профилактические меры в подростковом возрасте.

По мнению И.В. Дубровиной, «психопрофилактика – это специальный вид деятельности педагога-психолога, направленный на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья детей на всех этапах дошкольного и школьного возраста» [15, с. 263].

Любая профилактика включает в себя:

- 1) диагностику предрасположенности к возникновению зависимости;
- 2) выбор психокоррекционных методов, которые позволят ребенку естественным способом реализовать себя;
- 3) проведение профилактических мер.

Существуют такие основные типы профилактики как первичная и вторичная.

Под первичной профилактикой игровой зависимости подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение формирования зависимости, нивелирование факторов риска появления и развития аддикции.

Под вторичной профилактикой следует понимать совокупность медицинских, социально-психологических, юридических и прочих мер, направленных на работу с учащимися, у которых уже сформировалось аддиктивное поведение.

По Ю.А. Егорову, первичная профилактика игровой зависимости – это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних [19, с. 201].

Система первичной психолого-педагогической профилактики зависимого поведения школьников должна быть:

- универсальной (направленной на предупреждение девиантного поведения в целом);
- конструктивной (направленной на предупреждение поведенческих девиаций и создание условий для развития здоровой личности);
- носить опережающий характер.

Под опережающим характером подразумевается, во-первых, развитие стойких желательных установок и поведения еще до того, как школьник усвоит поведенческие стереотипы, способствующие формированию зависимости; во-вторых, профилактическая работа должна быть направлена на психологические феномены, составляющие зону ближайшего развития

ребенка. Чтобы достичь максимальной эффективности профилактического воздействия, психолого-педагогическая работа должна быть долгосрочной.

При осуществлении системы первичной психолого-педагогической профилактики зависимого поведения школьников в условиях образовательного учреждения целесообразно подходить к профилактической работе как к организации специального обучения и воспитания школьников, которое следует осуществлять с помощью всех участников образовательного процесса.

Психолого-педагогическая работа в рамках системы первичной профилактики должна быть направлена на уменьшение факторов риска аддиктивного поведения школьников. Для уменьшения риска аддикции у школьников, следует воздействовать на уменьшение таких факторов риска:

- факторы риска, которые берут начало в семье (через повышение социально-психологической и педагогической компетентности родителей);

- факторы, которые связаны с обучением в образовательном учреждении (через повышение психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива школы; через развитие у школьников познавательных процессов, формирование навыков преодоления неуверенности и тревожности, обучение умению понимать и выражать свое эмоциональное состояние, расширение спектра приемов общения и т. д.);

- факторы, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями личности (через помощь детям в узнавании себя, своих сильных и слабых сторон; через осознание собственной ценности и успешную реализацию себя в поведении и деятельности; через повышение социально-психологической компетентности учащихся).

Ориентация профилактики компьютерной игровой зависимости должна быть на повышение интереса к другим сферам современного досуга, на подготовку психики детей к противодействию негативным воздействиям компьютерных игр, на помощь детям осознать их образовательные и

культурные потребности и способы их удовлетворения с помощью компьютера.

Профилактическая деятельность, осуществляемая на уровне государства через систему мер повышения качества жизни, создание условий для реализации принципа социальной справедливости, называется социальной профилактикой. Социальная профилактика создает тот необходимый фон, на котором более успешно реализуются другие виды профилактики: психологическая, педагогическая, медицинская и социально-педагогическая.

В зависимости от различных причин и обстоятельств, которые могут вызвать социальные отклонения, выделяют несколько типов профилактических мероприятий: нейтрализующие, компенсирующие, предотвращающие обстоятельства, способствующие социальным отклонениям, контролирующую осуществляемую профилактическую работу и ее результаты [33, с. 22].

Эффективность профилактических мероприятий определяется наличием таких условий:

- направленность на искоренение источников дискомфорта, как в самом ребенке, так и в социальной и природной среде и одновременно на создание условий для получения подростком необходимого опыта для решения проблем, которые постоянно возникают;
- вооружение подростка новыми навыками, которые помогают достичь поставленных целей или сохранить здоровье;
- решения еще не возникших проблем, предотвращение их возникновения.

С концептуальных позиций в профилактических технологиях выделяют информационный, социально-профилактический, медико-биологический, социально-педагогический подходы.

Информационный подход базируется на том, что отклонения в поведении подростков от социальных норм происходят потому, что несовершеннолетние их просто не знают. Поэтому основным направлением

работы должно стать информирование несовершеннолетних об их правах и обязанностях, о требованиях, которые предъявляет общество и государство к выполнению установленных для определенной возрастной группы социальных норм. Это осуществляется через средства массовой информации, кино, театр, литературу, а также через систему социального обучения с целью формирования правосознания подростка, повышение его образованности, усвоения им морально-правовых норм поведения в обществе.

В основе социально-профилактического подхода является выявление, устранение и нейтрализация причин и условий, которые создают различного рода негативные явления. Суть этого подхода - в системе социально-экономических, правовых и воспитательных мероприятий, проводимых государством, обществом, конкретными социально-педагогическими учреждениями, социальным педагогом для устранения или минимизации причин девиантного поведения.

Предупреждение возможных отклонений от социальных норм целенаправленными мерами лечебно-профилактического характера по отношению к лицам, которые страдают различными психическими аномалиями, то есть патологиями на биологическом уровне, лежит в основе медико-биологического подхода.

Социально-педагогический подход предполагает восстановление или коррекцию качеств личности подростка с девиантным поведением, особенно его нравственных и волевых качеств личности.

Профилактическая и коррекционно-педагогическая деятельность является составной частью социально-педагогического процесса, направленного на выявление девиантных подростков, диагностику причин и условий их отклонений в развитии и поведении, на разработку общепедагогических и специальных мероприятий для предупреждения преодоления негативных тенденций в развитии и формировании личности подростка. Чтобы предупредить или преодолеть асоциальное поведение, необходимо в первую очередь нейтрализовать негативное влияние социальной

сферы, ограничить негативное влияние общественных факторов [11, с. 252-257].

Психолого- педагогическое сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику игровой зависимости учащихся – это, в первую очередь, предупреждение проблем развития личности школьника, помощь в решении проблем социализации (нарушения эмоционально-волевой сферы, замкнутость и закрытость, уход от реальности, низкий уровень мотивации, проблемы с выбором образовательного маршрута, взаимоотношениями с одноклассниками, педагогами и родителями) и др.

Главная задача педагога психолога при осуществлении профилактики игровой зависимости – это ранняя диагностика на наличие признаков компьютерной и игровой зависимости, развитие учебной и познавательной мотивации, коррекция страхов и тревог.

Психолого-педагогическая деятельность по профилактике игровой зависимости у подростков осуществляется в диагностическом, коррекционно-развивающем, консультативном, просветительском направлениях.

Диагностическое направление педагога-психолога подразумевает изучение индивидуальных особенностей личности учащихся для выявления причин возникновения проблем в обучении и развитии и т.д. В диагностическое направление входит диагностика поведения ребенка и личностных особенностей, которые оказывают влияние на формирование аддиктивного поведения: неспособность к эмпатии, повышенная тревожность; низкая стрессоустойчивость; некоммуникабельность; неустойчивая я концепция; повышенный эгоцентризм; низкое восприятие социальной поддержки; стратегия избегания при преодолении стрессовых ситуаций; стремление к социальному одобрению; высокие показатели по шкале депрессивности; агрессивность и др. В это направление также входит диагностика мотивационной и эмоционально волевой сфер и динамики их развития, диагностика личностной сферы и динамика ее развития, диагностика

влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса.

Для измерения этих показателей следует использовать диагностические методики (количественные и качественные). Также в диагностический раздел можно включить и сбор информации о семье ребенка, о его положении в ней, о составе семьи, увлечениях и способностях ребенка, о характере семейных взаимоотношений. Также сюда можно включить мониторинг поведенческих и личностных проблем подростков.

Коррекционно-развивающее направление педагога-психолога по профилактике игровой зависимости включает в себя коррекцию межличностных отношений в классах, реализацию психолого-педагогических программ сопровождения детей групп риска, формирование социально-поведенческих навыков.

Это направление реализуется через такие формы работы, как тренинг с учащимися, консультации ребенка и родителей по предупреждению игровой зависимости, индивидуальные и групповые коррекционные занятия.

Консультативное направление педагога психолога по профилактике игровой зависимости включает в себя консультации со школьниками, родителями, педагогами и руководителями. Консультирование школьников затрагивает вопросы, связанные с учением, развитием, особенностями взаимоотношений с взрослыми и сверстниками. Консультирование руководителей и педагогов образовательного учреждения затрагивает вопросы развития, обучения, воспитания и образования детей. Консультирование родителей и членов семей происходит по вопросам межличностных взаимодействий, мерам профилактики компьютерной и игровой зависимости. Профилактические меры разрабатываются с учетом психологических и социальных возможностей семей.

Также педагог-психолог реализует просветительское направление в контексте профилактики игровой зависимости. В это направление входит распространение психологических знаний в сфере предупреждения

компьютерной зависимости и формирование психологической культуры всех субъектов образовательного процесса. Просветительское направление реализуется с помощью таких форм работы, как тематические педагогические советы, родительские собрания (как в форме лекции, так и в форме беседы), классные часы для школьников на тему зависимости, стендовые доклады, фокус-группы, семинары, практикумы, создание и распространение листовок и т. д.

Особое место в профилактике кибераддикции подростков и молодежи занимает правильная организация досуга. Важнейшим компонентом, влияющим на зависимое поведение подростков, являются активные занятия спортом, которые формируют целеустремленность, коллективизм, способствуют воспитанию лидерских качеств ребенка.

Формы проведения досуга, которые сложились в нашем обществе, репродуктивно-развлекательные виды деятельности утратили свою ценность, что привело к поискам неформальных способов реализации свободного времени. Неумение проводить свободное время, недостаточный уровень воспитательной работы среди детей и подростков являются типичными причинами развития зависимостей. Пассивный отдых, который отбирает у молодежи много времени, превращается в безделье, что вызывает пристрастия.

В наше время, по мнению Колчиной М.Л. [24, с. 7], существует немного практических подходов к профилактике зависимостей и ряд так называемых интервертных стратегий.

Наиболее распространенным является подход, основанный на распространении информации о зависимостях. Существует несколько вариантов информационного подхода. Среди них наиболее популярным является предоставление частичной информации о фактах влияния зависимостей на организм человека, его поведение и продолжительность жизни [14, с. 131-141]. Осуществляется стратегия запугивания. Эти программы не включают задачи, решение которых было бы направлено на

изменение поведения подростков, формирование у них здорового поведенческого стиля.

В основу современных программ антизависимостной направленности может быть положен один из подходов к обучению (или их комплекс).

Аффективный (эмоциональный) подход к обучению базируется на теоретическом положении о том, что зависимость связана, прежде всего, с развитием эмоциональной сферы человека, который имеет в структуре воспитания так называемый «запрет на эмоции».

Превентивный подход, основанный на воздействии социальных факторов, заключается в понимании того, что сверстники и семья играют важную роль, способствуя или препятствуя началу зависимости [5]. Наиболее популярными среди таких программ являются тренинги устойчивости к социальному давлению сверстников, в процессе которых дети и подростки получают навыки отказа от предлагаемых игр; программы, направленные против влияния родителей, которые принимают табак и алкоголь. Одним из важных положений этих программ является работа с лидерами - подростками, желающими пройти обучение для того, чтобы в дальнейшем осуществлять профилактическую деятельность в своей школе или жилом районе.

Подход, основанный на формировании жизненных навыков, базируется на понятии об изменении, коррекции и компенсации поведения в результате использования методов поведенческой модификации и терапии. В данном контексте проблемное поведение подростка рассматривается с точки зрения функциональных стилей, а потому используются методы, направленные на достижение возрастных и личностных целей.

Деятельный подход предусматривает разработку альтернативных социальных программ для молодежи, в которых в социально-нормативных рамках могло быть реализовано стремление к риску, поиску острых ощущений, повышению поведенческой активности, свойственной молодежи. Выделены четыре варианта программ: предложение специфической активности (путешествие с приключениями); комбинация возможности

удовлетворения специфических для подростков потребностей (занятия творчеством или спортом); поощрения участия подростков во всех видах специфической активности (хобби, клубы); создание групп молодых людей, что активно утверждают свою жизненную позицию.

Подход, основанный на идее укрепления здоровья, сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность за собственное здоровье. Он рассчитан на умение человека достигать своего оптимального состояния и успешно противостоять факторам окружающей среды. Программы укрепления здоровья нацелены на развитие здоровой личности, которая предоставляет предпочтение не вредным привычкам, а здоровому жизненному стилю, что не только влияет на личное благополучие, но и способствует позитивным изменениям среды, социальной и культурной ситуации.

Специалисты «КТО» [34, с. 23] считают необходимым развивать профилактическую работу по таким направлениям: наращивание информационного воздействия на молодежь; культивирование здорового образа жизни (создание моды на него); активное привлечение молодежи к пропаганде здорового образа жизни; кадровое обеспечение профилактической деятельности; создание системы мониторинга в молодежной среде; обеспечение условий для реальной физкультурно-спортивной занятости подростков и молодежи; внедрение в образовательную практику инновационных педагогических технологий с целью формирования у детей и подростков здорового образа жизни; оказание всесторонней помощи и поддержки семьи.

Профилактика зависимостей среди молодежи - это не столько запрет злоупотребления, сколько опережающее воздействие на ценностно-мотивационные и культурные установки молодежи: положительное и ответственное отношение к миру, обществу, государству, другим людям, к самому себе; повышение рейтинга профессиональных ценностей и деловой карьеры, усиление социально-защитной функции, формирования привлекательного имиджа здорового образа жизни, развитие

коммуникативных навыков и эмоционального опыта; создание благоприятных и привлекательных для молодежи форм досуга; формирования позитивной самооценки, целеустремленности, гражданской ответственности.

Для повышения эффективности профилактических мероприятий среди молодежи целесообразным является поиск новых форм психопрофилактики с использованием современных информационных технологий. Эффективность таких мер может быть обусловлена, с одной стороны, формированием негативного эмоционального (субъективного) отношения молодого человека к игровой зависимости, с другой - изменением, коррекцией и компенсацией психофизиологических характеристик типа поведения, которые, возможно, способствуют неадекватному поведению, игровой зависимости.

В зависимости от направленности профилактической работы на конкретную категорию населения, можно выделить следующие стратегии:

- профилактика, основанная на работе в школе, создание сети «здоровых школ», включение профилактических занятий в учебные программы всех школ.
- профилактика на основе работы в семье.
- профилактика с помощью средств массовой информации.
- профилактика, направленная на группу риска в неорганизованных коллективах – на территориях, улицах, с безнадзорными, беспризорными детьми.
- Подготовка специалистов в сфере профилактики.

Профилактические программы делятся по направлениям работы на когнитивные, аффективные, аффективно-интерперсональные, поведенческие, альтернативные, средовые, общественные, ориентированные на семью.

На сегодняшний момент проблема профилактики игровой зависимости у подростков только начинает свое развитие, и качественно разработанных программ профилактики встречается не так много. Рассмотрим некоторые из них.

«Программа психолого-педагогической профилактики игровой зависимости среди подростков и молодежи учреждений образования», составитель: психолог наркологического диспансерного отделения филиала «Детство» Е.В. Нисенбаум.

Цели программы:

1. Предупредить формирование зависимого (от игры и компьютера) поведения среди подростков и молодежи 12–17 лет путем пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к данной проблеме и формирования личной ответственности за своё поведение.

2. Повысить информационную компетентность в данном вопросе ближайшего социального окружения несовершеннолетних, а именно родителей и педагогов – специалистов ОУ.

Данная программа рассчитана на подростков и молодежь в возрасте от 12 до 17 лет при активном содействии и участии педагогов-специалистов ОУ, родителей несовершеннолетних и реализуется непосредственно на базе учебного заведения.

Структура программы:

В зависимости от основных объектов профилактического воздействия, можно выделить следующие направления работы: работа с несовершеннолетними, работа с педагогами – специалистами ОУ, работа с родителями.

1. Работа с несовершеннолетними включает в себя:

– диагностику по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой зависимости;

– тематический классный час «компьютер: за и против» (для подростков 12–14 лет);

– цикл тренинговых занятий «Живое общение» (для подростков 14–17 лет);

– конкурсы для реализации творческого потенциала учащихся (для подростков 12–17 лет) (конкурс на лучший коллаж «Я и моя жизнь», конкурс на лучший рисунок «Жизнь в реале», конкурс на лучший плакат и слоган).

2. Работа с родителями – включает в себя:

– тематические выступления на родительских собраниях;
– индивидуальное (семейное) консультирование по вопросам и проблемам, связанных с игровой зависимостью).

3. Работа с педагогами – специалистами ОУ включает в себя тематическое выступление на методическом совете ОУ.

Формы и методы работы. В ходе реализации программы используются методы когнитивно-поведенческий, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, ролевых игр, групповых дискуссий.

Программа представляет собой цикл встреч с группами подростков (в формате учебного класса) с периодичностью (от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц) в течение 5–6 встреч, с длительностью одного занятия – 1 академический час. Встречи с родителями и педагогами – специалистами проводятся по запросу конкретного ОУ в объёме, с периодичностью и сроками, согласованными с администрацией данного учреждения.

Следующая программа, которую мы рассмотрим «Психолого-педагогическая профилактика компьютерной игромании у обучающихся» была составлена авторами: А.А. Закаблуковой, Т.А. Смирновой, Л.П. Капустиной, М.А. Чуйковой.

Цель программы: формирование условий для профилактики игровой зависимости и развития социально адаптированной гармоничной личности подростка.

Программа рассчитана на работу с детьми в возрасте от 8 до 12 лет. Количество участников в группе от 6 до 12 человек.

Программа состоит из четырех последовательных этапов:

1. Психологическое обследование (первичная психодиагностика);
2. Психологическая коррекция (цикл из 12 занятий);

3. Профилактика и просвещение (родительские собрания, лектории);
4. Повторное психологическое обследование (заключительная психодиагностика).

Блок психодиагностики представлен набором психологических методик, направленных на изучение особенностей личности ребенка, склонности к кибераддикции, уровня социально-психологической адаптации, выявление стратегий совладающего поведения, коммуникативной компетентности, уровня самооценки, что является основой для выявления и профилактики компьютерной игромании среди учащихся.

Блок психологической коррекции состоит из цикла коррекционно-развивающих занятий.

Коррекционно-развивающая часть программы состоит из трёх блоков (всего 12 занятий):

1. Развитие коммуникативной компетентности личности (4 занятия);
2. Формирование навыков конструктивного поведения (4 занятия);
3. Развитие самооценки и навыков уверенного поведения (4 занятия).

В программе используются тренинговые (интерактивные) методы работы. Одним из основных приемов является работа в малых группах (по 2-5 человек). Этот прием дает возможность каждому участнику поделиться своей точкой зрения и развить в себе умение работать с другими людьми. В качестве базовых методов применяются групповая дискуссия и ролевые игры.

Метод мозгового штурма представляет собой технику быстрой генерации идей. Разновидностью дискуссии выступает используемый в программе кейсметод, который предполагает обсуждение в малой группе конкретных ситуаций. На занятиях используются психогимнастические упражнения, направленные как на обеспечение положительной психологической атмосферы, так и на содержательный анализ проблемных вопросов по теме тренинга. Также используются методы релаксации, позволяющие стабилизировать психоэмоциональное состояние участников и создать благоприятный психологический климат на занятиях. На протяжении

всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга.

Эти программы являются качественными примерам составления программ профилактики игровой зависимости. Они включают в себя работу со всеми субъектами образовательного процесса, направлены на развитие коммуникативных навыков, на формирование адекватной самооценки и на коррекцию деструктивных форм поведения.

Таким образом, сущность профилактики игровой зависимости в подростковом возрасте состоит в комплексе профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, позволяющих предупредить угрозы формирования зависимости. Для успешной профилактики необходимо включать деятельность по развитию адекватной самооценки, эмпатии, мотивации достижения успеха, оптимизацию уровня тревожности, повышению стрессоустойчивости, развитие навыков общения и т.д. Педагог-психолог в своей работе по профилактике игровой зависимости в подростковом возрасте использует разные направления работы: диагностическое, просветительское, консультационное и коррекционно-развивающее.

Резюмируя вышеизложенное можно говорить о том, что индивидуальная профилактика включает в себя систему социально-психологических, медицинских мер реагирования на проблему. На межличностном уровне профилактики зависимости способы влияния социально-психологического характера направлены на социальное окружение зависимого. Как правило, рекомендуется семейная терапия.

Общественная профилактика киберзависимости включая социальные, воспитательные мероприятия, проводимые социальными работниками в сотрудничестве с государственными институтами и общественными организациями с целью исследования влияния игровой зависимости на

различные сферы жизнедеятельности и всестороннего информирования граждан о рисках кибераддикции, воспитание информационной культуры.

Первичная профилактика включает в себя систему мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития зависимости. Мероприятия осуществляются как на межличностном уровне, так и в масштабах государства, направленные на группы риска и на всю общественность с целью информирования о причинах, проявления, последствия кибераддикции.

Вторичная профилактика заключается в системе мероприятий, направленных на работу с последствиями и устранение факторов риска, главным образом, на индивидуальном и межличностном уровне (психологические консультации, терапия, помощь в социально-психологической адаптации и т. д.).

Итак, следует отметить, что, решая проблему успешной профилактики зависимости подростков от киберпространства следует обратить внимание на характер воздействия на психические и физические особенности личности подростка, и последствия, которые могут быть смещены в ту или иную сторону в зависимости от влияния внешних (социальных) и внутренних (психических) факторов, а также на социализирующие и воспитательные возможности компьютерных ресурсов, исходя из личностных особенностей человека.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

По результатам теоретического анализа проблемы психологической профилактики кибераддикции у подростков, нами были определены следующие выводы:

Компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие к времяпрепровождению с целями работы, развлечения, или исследования, за компьютером;

Игровая зависимость – это форма психологической зависимости, которая проявляется в патологическом влечении к компьютерным играм, с целью замещения реальных жизненных потребностей и достижения прогресса в игре.

Среди причин, способствующих формированию игровой зависимости, можно выделить серьезные проблемы в общении с другими людьми, сниженную самооценку и неуверенность в себе, проблемы в семье, на работе, в окружении.

Подростковый возраст — это возрастной период, начинающийся в 14-16 лет и оканчивающийся в 18 лет, характеризующийся с психологической точки зрения стремлением поиска смысла жизни, склонности к риску, жертвам и авантюрам. Это возраст формирования характера, ценностной системы ориентиров и самоотношения.

Часто использование компьютера актуально в старшем подростковом возрасте в связи с познавательной мотивацией, социальной активностью и недостатком времени. Компьютерная зависимость дезадаптирует личность подростка, оказывая влияние на общее состояние и самооценку, его общую успеваемость, и нравственные ориентиры в жизни. Основной характеристикой зависимого пользователя является отсутствие доверительных отношений с окружением, часто депрессивное состояние, страх и одиночество.

Сущность профилактики игровой зависимости в подростковом возрасте состоит в комплексе профилактических и воспитательных психолого-

педагогических мероприятий, позволяющих предупредить угрозы формирования зависимости.

- индивидуальная профилактика включает в себя систему социально-психологических, медицинских мер реагирования на проблему;
- на межличностном уровне профилактики зависимости способы влияния социально-психологического характера направлены на социальное окружение зависимого;
- общественная профилактика киберзависимости включает социальные, воспитательные мероприятия.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КИБЕРАДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы эмпирического исследования психологической профилактики кибераддикции у подростков

Экспериментальное исследование было организовано на базе МБОУ ПГО «СОШ №14» в период с января по март 2019 года. В исследовании приняли участие обучающиеся 8 «В» (контрольная группа) и 8 «Г» классов (экспериментальная группа), 21 и 21 человек соответственно, общее количество респондентов составило 42 человека, среди которых 24 девочек и 18 мальчиков, возраст которых 14-15 лет.

Цель данного эмпирического исследования: подобрать и апробировать программу профилактики игровой зависимости или кибераддикции у подростков.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Определить актуальный уровень степени увлеченности компьютерными играми подростков;
2. На основе анализа полученных данных подобрать и апробировать программу профилактики кибераддикции у подростков;
3. Определить эффективность программы профилактики игровой зависимости у подростков.

Опытно-экспериментальная деятельность в научной работе строилась согласно следующим этапам:

1. Констатирующий этап.

Целью этого этапа является определение инструментария для изучения склонности к проявлению игровой зависимости у подростков. Проведение первичной диагностики уровня склонности к зависимости.

2. Формирующий этап.

В ходе этого этапа, на основании результатов, полученных на констатирующем этапе, был проведен формирующий эксперимент, который заключался в разработке и апробации программы профилактики кибераддикции, игровой зависимости у подростков. Апробация была осуществлена в экспериментальной группе, с контрольной группой работа не проводилась.

3. Заключительный этап.

Проведение вторичной контрольной диагностики уровня склонности к проявлению игровой зависимости для оценки изменения значений исследуемого результата, при помощи выбранных на первом этапе методик. Подтверждение эффективности проведенной профилактической работы.

Для изучения склонности подростков к игровой зависимости были использованы следующие методики:

1. Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной – данная диагностическая методика позволяет оценить количественную выраженность степени увлеченности младших подростков компьютерными играми. Опросник содержит 22 вопроса, определяющих пять основных шкал: эмоциональное отношение к компьютерным играм, самоконтроль в компьютерной игре, целевая направленность на компьютерные игры, родительское отношение к компьютерным играм, предпочтение виртуального общения реальному. В соответствии с порядком диагностического обследования, подросткам была предложена инструкция, предлагающая оценить вопросы по разработанной шестизначной шкале: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». Обработка результатов производится в соответствии с разработанным ключом и на основании бальной градации ответов. Интерпретация результатов осуществляется путем подсчета индекса степени интереса к компьютерным играм и выявлении естественного, среднего и зависимого уровней (Приложение 1).

2. Опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой – диагностическая методика направлена на изучение компьютерной зависимости, а также выраженности основных компонентов игровой зависимости: уход от реальности, социальная дезадаптация, отыгрывание эмоций, стремление к учению в игре, зависимость от компьютерных игр. Для измерения уровня компьютерной зависимости, подросткам была предложена инструкция: «Вам будут предложены 27 утверждений, касающихся Вашей компьютерной игровой активности в целом. Выберите один из предложенных вариантов: насколько каждое утверждение соответствует действительному положению дел в последние несколько месяцев вашей жизни. Не тратьте много времени на обдумывание ответов, давайте тот, который первым приходит в голову». Обработка результатов осуществлялась в соответствии с ключом к методике. Интерпретация результатов производилась по каждому выделенному уровню и путем распределения на признаки: высокий, средний, низкий (Приложение 2).

3. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей (КОС-2) В.В. Синявского и В.А. Федорошина – методика направлена на выявление коммуникативных и организаторских склонностей и состоит из 40 вопросов, на которые нужно ответить в соответствии с представленной шкалой. Обработка результатов теста осуществляется по ключу и способствует выделению очень низкого, низкого, среднего, высокого и высшего уровня развития диагностируемых способностей (Приложение 3).

Данные методики были выбраны с учетом возрастных особенностей и возможностью математической обработки данных.

Для выявления достоверности различий в склонности к проявлению игровой зависимости у экспериментальной и контрольной группы использовали критерий U-критерий Манна-Уитни. Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо количественно измеренного признака, и что более важно, критерий Манна-Уитни позволяет оценивать выборки при неизвестном законе распределения

признака (общепринятая интерпретация – проверка равенства медиан). Следовательно, мы можем говорить о том, что U-критерий позволяет проверить, существует ли достоверная разница между двумя независимыми выборками после того, как сгруппированные данные этих выборок ранжированы и вычислены суммы рангов для каждой выборки.

Достоверность сдвига в склонности к проявлению игровой зависимости у подростков после проведения программы оценивалась нами с помощью критерия Т-критерий Вилкоксона. Этот критерий применяется для оценки различий экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность.

2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования профилактики киберзависимости

На основании целей и задач выпускной квалификационной работы, сформулированной гипотезе исследовательской деятельности, была проведена первичная диагностика подростков на базе МБОУ ПГО «СОШ №14» для эмпирического исследования профилактики игровой зависимости и выявления склонности обучающихся подросткового возраста к игровой компьютерной зависимости.

Остановившись на представлении результатов тест-опросника степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной, полученные данные были проанализированы, систематизированы и представлены в Приложении 4 в работе в виде сводной таблицы результатов по каждой шкале диагностической методики и индекса степени вовлеченности в компьютерные игры. На основании полученных данных представим уровневое распределение показателей шкал (эмоциональное отношение к компьютерным играм, самоконтроль в компьютерной игре, целевая направленность на компьютерные игры, родительское отношение к компьютерным играм,

предпочтение виртуального общения реальному) контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1

Распределение уровней эмоционального отношения к компьютерным играм на констатирующем этапе

Уровень эмоционального отношения подростков к КИ	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	48%	42%
Средний	42%	48%
Низкий	10%	10%

Анализируя данные, представленные в таблице 1, мы можем говорить о том, что высокий уровень эмоционального отношения к компьютерным играм, представляющий собой большую эмоциональную привлекательность компьютерных игр, возможность снижения психоэмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности, повышение эмоционального подъема при игре в компьютерные игры, выявлен у 48% контрольной и 42% экспериментальной групп.

Средний уровень эмоционального отношения к компьютерным играм и срединные показатели привлекательности на эмоциональном уровне, представлены 42% обучающимися контрольной и 48% – экспериментальной групп.

Низкие показатели, указывающие на незначительный уровень эмоциональной привлекательности компьютерных игр для подростка, восприятие компьютерной игры как один из видов досуга, характерен для наименьшего числа диагностируемых подростков – 10% представителей контрольной группы и 10% обучающихся подросткового возраста экспериментальной группы.

Следовательно, можно говорить о эмоциональной привлекательности компьютерных игр для подростков, рассмотрение варианта эмоциональной разрядки и снятия напряжения в моменты игры за компьютером, возможности

удовлетворить потребности в поддержке и одобрении в виртуальной реальности от значимых пользователей компьютерной игры.

Таблица 2

Распределение уровней самоконтроля в компьютерной игре на констатирующем этапе

Уровень самоконтроля подростков в КИ	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	48%	42%
Средний	52%	58%
Низкий	0%	0%

Изучение показателей самоконтроля, представленных в таблице 2 говорит о том, что высокий уровень характерен для 48% контрольной и 42% экспериментальной групп. Для данных подростков характерны низкие показатели самоконтроля, что свидетельствует о нежелании прерывать компьютерные игры, возникающем раздражении при вынужденном отвлечении от игры, отсутствие способности спланировать окончание игры. Срединные показатели уровня самоконтроля на констатирующем этапе исследовательской работы выявлены у 52% контрольной группы и 58% подростков экспериментальной группы – данные подростки могут отвлечься от компьютерной игры, если это необходимо, но спланировать четкий временной регламент и окончания игры для них затруднительно. На основании выше представленной таблицы мы видим, что низкий уровень самоконтроля в компьютерной игре и, следовательно, высокие показатели личностного самоконтроля, умение спланировать окончание игры – не выявлены как в контрольной (0%), так и в экспериментальной (0%) группах.

Таблица 3

Распределение уровней целевая направленность на компьютерные игры на констатирующем этапе

Уровень целевой направленности подростков на КИ	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	24%	19%
Средний	62%	67%
Низкий	14%	14%

Рассматривая распределение уровней целевой направленности на констатирующем этапе, представленные в таблице 3, мы можем говорить о том, что высокий уровень направленности подростков на компьютерные игры, свидетельствующий об азартной вовлеченности, постоянном стремлении к достижению все более высоких результатов в компьютерной игре, характерен для 24% представителей контрольной группы и 19% обучающихся экспериментальной группы. Срединные показатели целевой направленности на компьютерные игры выявлены у большинства подростков – 62% контрольной и 67% экспериментальной групп. Низкие показатели и умеренное стремление к достижению все более высоких результатов в игре, рассмотрение компьютерной игры не как самоцель, а как средство досуга, характерно для 14% обучающихся подросткового возраста контрольной группы и 14% – экспериментальной.

Таблица 4

Распределение уровней родительского отношения к компьютерным играм на констатирующем этапе

Уровень родительского отношения к КИ	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	4%	10%
Средний	48%	48%
Низкий	48%	42%

В соответствии с данными, представленными в таблице 4 мы видим, что высокий уровень, указывающий на негативное отношение родителей к компьютерным играм, запрет и серьезные лимитирующие временные рамки игры в компьютерные игры, представлен 4% контрольной и 10% экспериментальной групп. Средний уровень выявлен у 48% контрольной и 48% экспериментальной групп – родители данных подростков не запрещают играть в компьютерные игры, но указывают на временные ограничения, проведенные в сети. Низкие показатели, свидетельствующие о положительном отношении родителей к компьютерным играм, наличии инициативы со стороны родителей относительно покупке новых

компьютерных игр, одобрения занятостью данным времяпровождением, характерны для 48% представителей контрольной группы и 42% обучающихся подросткового возраста экспериментальной группы.

Таблица 5

Распределение уровней предпочтения виртуального общения
реальному на констатирующем этапе

Уровень предпочтения виртуального общения подростков	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	10%	14%
Средний	80%	72%
Низкий	10%	14%

Изучение уровней предпочтения виртуального общения реальному показало, что высокий уровень характерен для 10% контрольной и 14% экспериментальной групп. Это свидетельствует о том, что компьютерные игры выступают средством общения и самоутверждения подростка, подменяя собой процесс реального взаимодействия с социальным окружением.

Средний уровень выявлен у большинства – 80% контрольной и 72% экспериментальной групп обучающихся подросткового возраста. Низкие показатели представлены 10% подростков контрольной и 14% экспериментальной групп – компьютерная игра не заменяет реального общения и является дополнительным средством коммуникации подростка.

На основании цели диагностической методики, выявим уровень вовлеченности подростков в компьютерные игры и представим процентное соотношение естественного, среднего и зависимого уровней с помощью гистограммы на рисунке 1.



Рис. 1. Процентное соотношение уровней вовлеченности в компьютерные игры на констатирующем этапе

В соответствии с представленной гистограммой, мы можем говорить о том, что естественный уровень вовлеченности в компьютерную игру, когда она носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий, не выявлен на констатирующем этапе исследования ни в контрольной (0%), ни в экспериментальной (0%) группах.

Средний уровень вовлеченности, при котором компьютерная игра является важной частью жизни подростка, его внимание сфокусировано на определенных видах компьютерных игр, но при этом он не теряет контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру – представлен 38% контрольной и 42% представителей экспериментальной групп.

Зависимый уровень, характеризующийся стремлением достичь определенных результатов в компьютерной игре, занять все свободное времяпровождение за игрой в компьютер, переносом межличностных взаимоотношений и эмоциональных проявлений в виртуальную реальность, выявлено у 62% представителей контрольной группы и 58% обучающихся подросткового возраста экспериментальной группы. Следовательно, мы можем констатировать факт высокого уровня вовлеченности подростков в компьютерные игры, что благоприятно влияет на гипотезу выпускной квалификационной работы.

Для подтверждения отсутствия различий показателей контрольной и экспериментальной групп подростков по показателям тест-опросника степени увлеченности компьютерными играми, нами была проведена математическая статистика, выполненная в программном обеспечении STATISTICA 12 с применением статистического метода – U–критерий Манна-Уитни при $p < 0,05$.

Таблица 6

Результаты статистической проверки
(U–критерий Манна-Уитни)

Исследуемые параметры	Констатирующий этап		
	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)	U
Эмоциональное отношение к КИ	430,00	473,00	199,00
Самоконтроль в КИ	454,50	448,50	217,50
Целевая направленности на КИ	488,00	415,00	184,00
Родительское отношение к КИ	432,50	470,50	201,50
Предпочтение виртуального общения в КИ реальному общению	465,00	438,00	207,00
Уровень вовлеченности в КИ	454,00	449,00	218,00

В соответствии со сформированной таблицей 6, мы можем констатировать факт отсутствия значимых различий показателей контрольной и экспериментальной групп по таким исследуемым параметрам, как эмоциональное отношение к компьютерным играм, самоконтроль в компьютерной игре, целевая направленность на компьютерные игры, родительское отношение к компьютерным играм, предпочтение виртуального общения реальному, уровень вовлеченности в компьютерные игры, что благоприятно влияет на гипотезу исследовательской работы.

Перейдем к представлению результатов, полученных в ходе диагностического обследования подростков с помощью опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой. Данные, полученные в ходе диагностического обследования были обработаны, систематизированы и представлены в виде сводного протокола в Приложении 4 к выпускной квалификационной работе.

На основании полученных данных представим уровневое распределение показателей шкал: уход от реальности, социальная дезадаптация, отыгрывание эмоций, стремление к учению, зависимость от компьютерных игр на констатирующем этапе в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 7

Распределение уровней ухода от реальности на констатирующем этапе

Уровень ухода от реальности	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	14%	14%
Средний	62%	52%
Низкий	24%	34%

Изучение таблицы 7 показало, что высокий уровень, отражающий склонность к избеганию собственных проблем в виртуальном мире выявлен у 14% контрольной и 14% экспериментальной групп. Средние показатели ухода от реальности свойственны большинству подростков – 62% контрольной и 52% экспериментальной групп. Низкие показатели и слабо выраженная тенденция к избеганию проблем в виртуальном мире присуще 24% подростков контрольной группы и для 34% представителей экспериментальной группы.

Таблица 8

Распределение уровней социальной дезадаптации на констатирующем этапе

Уровень социальной дезадаптации	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	24%	19%
Средний	42%	52%
Низкий	34%	29%

Анализируя распределение уровней социальной дезадаптации на констатирующем этапе исследования, представленное в таблице 8, мы можем говорить о том, что высокие показатели, выражающие высокий уровень напряженности в общении и стремление переноса социальных потребностей в виртуальную реальность характерны для 24% контрольной и 19% экспериментальной групп. Для большинства, а именно – 42% представителей

контрольной и 52% подростков экспериментальной группы характерны срединные показатели социальной дезадаптации. Низкий уровень, присущий 34% контрольной и 29% – экспериментальной групп отражает уверенность в способности к установлению социальных контактов с социальным окружением представителей подросткового возраста.

Таблица 9

Распределение уровней отыгрывания эмоций на констатирующем этапе

Уровень отыгрывание эмоций	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	48%	52%
Средний	42%	38%
Низкий	10%	10%

В соответствии с данными, представленными в таблице 9, мы можем говорить о том, что высокие показатели, отражающие выбор игровой реальности как основной источник положительных эмоций, характерны для большинства диагностируемых – 48% контрольной и 52% экспериментальной групп. Средний уровень отыгрывания эмоций на констатирующем этапе присущ 42% обучающихся контрольной группы и 38% подростков экспериментальной группы. Низкие показатели, говорящие о том, что данная возможность не рассматривается как основной источник эмоциональных насыщений, характерны для 10% контрольной и 10% экспериментальной групп.

Таблица 10

Распределение уровней стремления к учению в игре на констатирующем этапе

Уровень стремления к учению в игре	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	42%	52%
Средний	48%	38%
Низкий	10%	10%

На основании данных, представленных в таблице 10 мы видим, что для 42% контрольной и 52% экспериментальной групп характерны высокие

показатели использования игр в качестве основного источника для удовлетворения познавательных и культурных потребностей, потребностей в самореализации. Средний уровень стремления к учению в игре выявлен у 48% представителей подросткового возраста контрольной группы и 38% – экспериментальной. Низкие показатели, говорящие о слабой заинтересованности в развитии навыков и способностей, реализации через игру выявлен у наименьшего количества респондентов – 10% контрольной и 10% экспериментальной групп.

Таблица 11

Распределение уровней зависимости от компьютерных игр на констатирующем этапе

Уровень зависимости от компьютерных игр	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	10%	10%
Средний	56%	52%
Низкий	34%	38%

Анализируя сформированную таблицу 11 можно говорить о том, что высокие показатели, отражающие выраженность зависимого поведения выявлены у 10% подростков контрольной и 10% представителей подросткового возраста экспериментальной группы. Средний уровень признаков зависимого поведения у большинства представителей подросткового возраста – 56% контрольной и 52% экспериментальной групп. Низкий уровень и поведение в рамках психологической нормы данного периода онтогенеза выявлен у 34% контрольной и 38% экспериментальной групп.

Перейдем к рассмотрению суммарного показателя уровней компьютерной зависимости (высокий, средний, низкий) и представим процентное соотношение выявленных данных с помощью гистограммы, расположенной на рисунке 2.

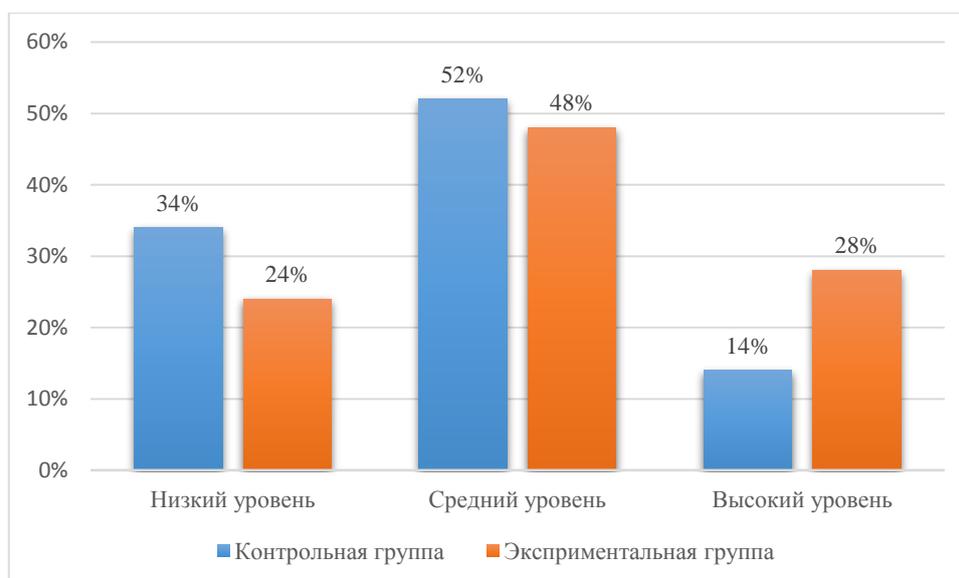


Рис. 2. Процентное соотношение суммарного показателя уровня компьютерной игровой зависимости на констатирующем этапе

На основании данных, представленных на рисунке 2, мы можем говорить о том, что низкий уровень компьютерной игровой зависимости характерен для 34% контрольной и 24% экспериментальной группы. Средний уровень зависимости от компьютерных игр выявлен у 52% представителей контрольной группы и 48% обучающихся подросткового возраста экспериментальной группы. Высокий уровень и зависимость от компьютерных игр представлен 14% подростками контрольной и 28% – экспериментальной групп. Таким образом мы можем сделать вывод о том, что для большинства подростков характерен средний показатель зависимости и зависимого поведения от компьютерных игр, однако в выборке присутствуют представители подросткового возраста с выраженной игровой зависимостью, которых можно охарактеризовать как социально дезадаптивных, со сниженной потребностью к удовлетворению образовательных, культурных, коммуникативных потребностей, что делает актуальным введением формирующей программы.

Для подтверждения отсутствия различий показателей контрольной и экспериментальной групп подростков по показателям опросника «Уровень компьютерной игровой зависимости», нами была проведена математическая

статистика, выполненная в программном обеспечении STATISTICA 12 с применением статистического метода – U–критерий Манна-Уитни при $p < 0,05$.

Таблица 12

Результаты статистической проверки

(U–критерий Манна-Уитни)

Исследуемые параметры	Констатирующий этап		
	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)	U
Уход от реальности	469,50	433,50	202,50
Социальная дезадаптация	441,00	462,00	210,00
Отыгрывание эмоций	436,50	466,50	205,50
Стремление к учению в игре	416,00	487,00	185,00
Зависимость от компьютерных игр	450,00	453,00	219,00
Суммарный показатель	437,50	465,00	206,50

Рассматривая выше представленную таблицу 12, мы можем говорить о том, что достоверных различий между такими исследуемыми параметрами, как уход от реальности, социальная дезадаптация, отыгрывание эмоций, стремление к учению в игре, зависимость от компьютерных игр и суммарный показатель уровня компьютерной зависимости подростков контрольной и экспериментальной группы – не выявлено, что благоприятно влияет на реализацию формирующего эксперимента.

Перейдем к представлению данных, полученных с помощью методики, направленных на диагностику коммуникативных и организаторских способностей. В соответствии с целью исследовательской работы, полученные на констатирующем этапе данные были сформированы в таблицу 13.

Таблица 13

Распределение уровней коммуникативных способностей на констатирующем этапе

Уровень	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Очень низкий уровень	0%	0%
Низкий уровень	14%	19%
Средний уровень	57%	57%
Высокий уровень	19%	14%
Высший уровень	10%	10%

Рассматривая данные, представленные в таблице 13, мы можем говорить о том, что в контрольной и экспериментальной группе присутствуют представители следующих уровней коммуникативных способностей: низкий, средний, высокий, высший, тогда как очень низкий уровень не выявлен. Представим получившиеся данные в виде гистограммы, представленной на рисунке 3, для соотношения и представления процентного распределение уровней коммуникативных способностей.

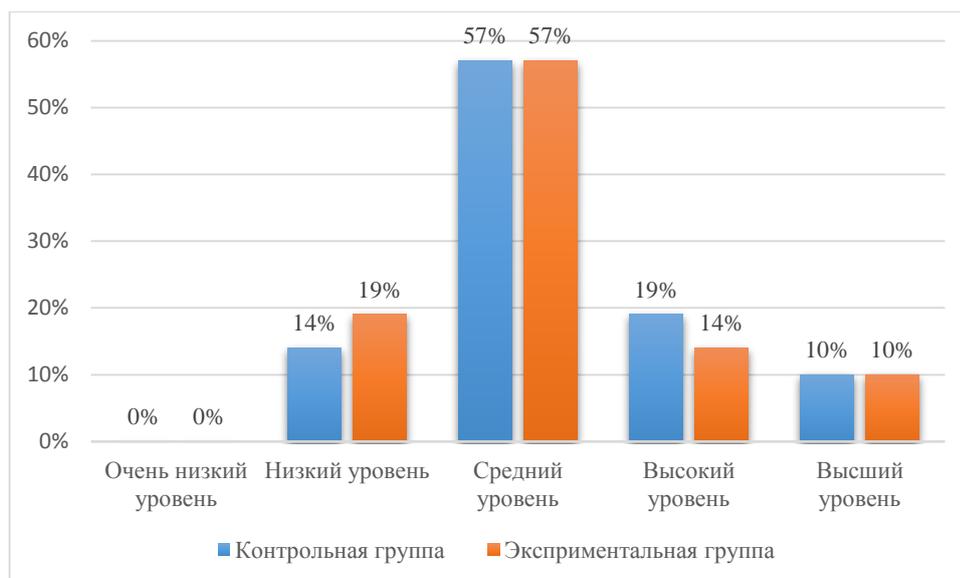


Рис. 3. Процентное соотношение уровней коммуникативных способностей на констатирующем этапе

Анализируя данные, представленные на рисунке 3 можно говорить о том, что очень низкий уровень коммуникативных способностей в контрольной группе не выявлен (0%). Низкий уровень коммуникативных способностей, характеризующийся отсутствием стремления к общению, скованностью в новых компаниях и трудностями в установлении межличностных связей, выявлен у 14% представителей подросткового возраста. Средний уровень коммуникативных способностей, при котором подростки стремятся к межличностным контактам, но потенциал коммуникаций не отличается высокой устойчивостью, характерен для большинства – 57% обучающихся подросткового возраста. Для 19% подростков характерен высокий уровень коммуникативных способностей, что говорит о том, что данные подростки не

теряются в новых обстановках, быстро находят друзей среди сверстников, стремятся расширить межличностные контакты. Высший уровень, свидетельствующий о сформированной потребности в коммуникациях, непринужденности в коллективе как сверстников, так и взрослых, любви к различным социальным мероприятиям, выявлен у 10% подростков.

Остановившись на интерпретации показателей экспериментальной группы можно говорить о том, что очень низкий уровень на диагностическом этапе исследовательской деятельности не выявлен (0%), низкий уровень характерен для 19% подростков, средний уровень – у 57% обучающихся подросткового возраста, высокий уровень коммуникативных способностей сформирован у 14% подростков, а высший уровень выявлен у 10% экспериментальной выборки исследовательской работы.

Перейдем к интерпретации организаторских способностей, представляющих собой способности и умения организовывать деятельность людей путем их убеждения в необходимости выполнения определенного вида деятельности, а также умения продуктивно организовать свою собственную работу. Представленные в приложении к выпускной квалификационной работе данные были проанализированы и систематизированы в виде таблицы 14.

Таблица 14

Распределение уровней организаторских способностей на констатирующем этапе

Уровень	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Очень низкий уровень	0%	5%
Низкий уровень	34%	29%
Средний уровень	47%	47%
Высокий уровень	19%	19%
Высший уровень	0%	0%

На основании данных, представленных в таблице 14, можно говорить о том, что в контрольной группе выявлено три основных уровня сформированности организаторских способностей: низкий, средний, высокий,

а в экспериментальной группе обучающихся подросткового возраста отсутствуют лишь представители высшего уровня.

Представим процентное соотношение уровней в контрольной и экспериментальной группе на констатирующем этапе исследовательской деятельности с помощью гистограммы, расположенной на рисунке 4 и перейдем к интерпретации полученных результатов.

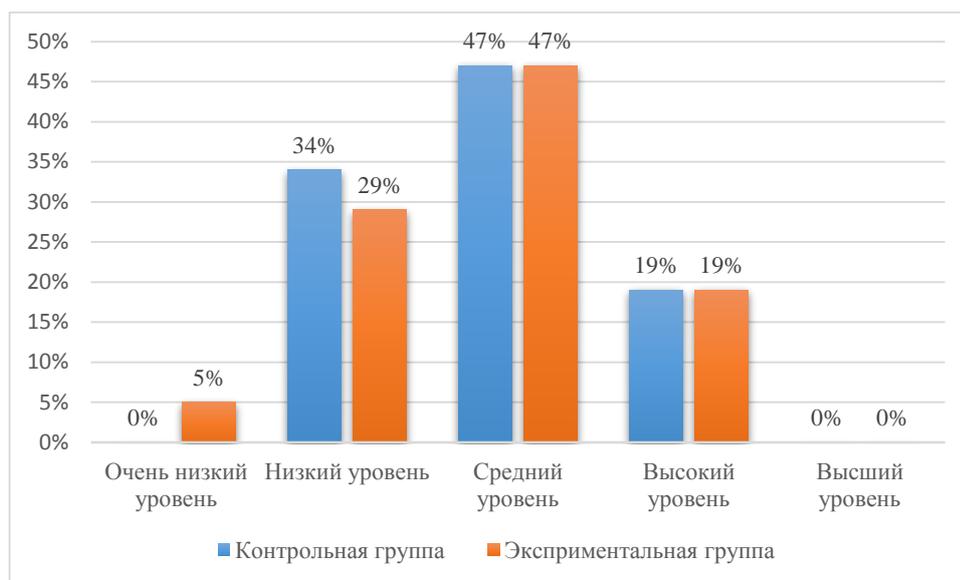


Рис. 4. Процентное соотношение уровней организаторских способностей на констатирующем этапе

Рассматривая рисунок 4, можно говорить о том, что очень низкий уровень в контрольной группе не выявлен (0%). Низкий уровень организаторских способностей выявлен у 34% подростков, что обозначает редкое проявление инициатив, избегание принятия решений, тяжелое переживание исполняемой групповой роли. Средний уровень характерен для 47% подростков, что свидетельствует о том, что представители данной группы подростков имеют неустойчивые организаторские склонности и для них актуальна работа по формированию и развитию данных личностных качеств. Проявление высокого уровня организаторских способностей выявлен у 19% обучающихся подросткового возраста – данные подростки способны принимать решения в трудных и нестандартных ситуациях, руководить временным коллективом для достижения общей цели. Высший уровень

способностей организаторского типа не выявлен на констатирующем этапе исследовательской работы (0%).

Показатели экспериментальной группы свидетельствуют о том, что среди данных подростков есть представители с очень низким уровнем организаторских способностей – 5%, что говорит о том, что данные подростки несклонны проявлять инициативу, у них отсутствует принятие самостоятельных решений, в коллективной деятельности они предпочитают занимать позицию аутсайдера. Низкий уровень выявлен у 29% подростков, средний уровень организаторских способностей характерен для 47% обучающихся подросткового возраста, высокий уровень – у 19% подростков, а высший уровень – не выявлен у представителей экспериментальной группы (0%).

На основании выше представленных данных, полученных на констатирующем этапе исследовательской работы, мы можем говорить о том, что для представителей подросткового периода онтогенеза характерна срединная оценка коммуникативных и организаторских способностей.

Для подтверждения отсутствия различий показателей контрольной и экспериментальной групп подростков по показателям диагностики коммуникативных и организаторских способностей (КОС-2), нами была проведена математическая статистика, выполненная в программном обеспечении STATISTICA 12 с применением статистического метода – U-критерий Манна-Уитни при $p < 0,05$.

Таблица 15

Результаты статистической проверки
(U–критерий Манна-Уитни)

Исследуемые параметры	Констатирующий этап		
	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)	U
Коммуникативные способности	461,50	441,50	210,50
Организаторские способности	448,50	454,50	217,50

На основании данных, представленных в таблице 15, мы можем говорить о том, что не существуют значимых различий между контрольной и экспериментальной группами по таким исследуемым параметрам, как коммуникативные способности и организаторские способности.

Резюмируя данный параграф, мы можем говорить о том, что первичная диагностическая процедура, осуществленная на констатирующем этапе исследовательской деятельности, показала актуальность разработки и апробации формирующей программы в связи с выявленными характеристиками. Изучение степени увлеченности компьютерными играми показало, что для представителей подросткового возраста характерен высокий уровень эмоциональных отношений к компьютерным играм, средние показатели самоконтроля и целевой направленности к компьютерным играм, средний уровень родительских отношений к виртуальным играм и предпочтение виртуального общения реальному. Таким образом было выявлено, что уровень вовлеченности в компьютерные игры для большинства подростков – высокий.

Данные, полученные с помощью опросника «Уровень компьютерной игровой зависимости» выявили средний уровень ухода от реальности, дезадаптации и зависимости от игр, высокие показатели отыгрывания эмоциональных состояний и стремления к учению в компьютерной игре. Уровень компьютерной зависимости – средний. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей (КОС-2) показала срединные уровни коммуникативных и организаторских способностей на констатирующем этапе исследования.

На основании вышеизложенного выявлена и представлена актуальность разработки и апробации программы профилактики игровой зависимости у подростков на базе МБОУ ПГО «СОШ №14».

2.3. Программа психологической профилактики кибераддикции у подростков

На основе результатов первичной диагностики была подобрана и апробирована программа профилактики игровой зависимости на подростках МБОУ ПГО «СОШ №14». Данная программа профилактики игровой зависимости рассчитана на подростков и молодежь в возрасте от 14 до 16 лет при активном содействии и участии педагогов образовательного учреждения, родителей подростков и реализуется непосредственно на базе учебного заведения. Срок реализации программы 2,5 месяца в период с января по март 2019 г.

Актуальность программы обусловлена проблемой игромании в современном обществе. С огромной скоростью усугубляется внедрение различных новых гаджетов, способствующих компьютерной зависимости. Данное явление отразилось на современных подростках. Без гаджетов не может обойтись в современном мире ни один человек. В связи с этим, возникло понятие «компьютерная зависимость». Страдающий человек, проводя все свое время у компьютера, уходит от реальной жизни, от общения с близкими и друзьями. Наиболее неблагоприятно такая «зависимость» сказывается на психологическом состоянии детей, особенно на подростков, у которых социальный опыт еще не сформирован, но он (подросток), уходит от реальности, проводя все свое время «в обществе компьютера».

Цель программы: профилактика игровой зависимости у подростков.

На основе результатов первичного исследования сформулированы задачи программы:

1. Формирование осознанного отношения к компьютерным играм.
2. Повышение групповой сплоченности.
3. Формирование адекватной самооценки.
4. Развитие коммуникативных навыков.
5. Развитие навыков выражения эмоций.

6. Снятие эмоционального напряжения.

Задачи программы направлены на нивелирование причин игровой зависимости.

Методологической основой программы являются теоретические положения и практические разработки следующих авторов: Рязанова Д.В., Фопель К., Макарычева Г.И., Юдина, И.Г., А.А. Закаблукова, Т.А. Смирнова, Л.П. Капустина, М.А. Чуйкова.

Программа включает в себя 18 занятий, продолжительность которых варьируется от 40 до 60 минут. Интенсивность занятий – 2 раза в неделю. В программе используется преимущественно групповая работа, индивидуальная работа включает в себя домашние задания, которые соотносятся с темой тренинга.

Примеры домашних заданий: эссе-рассуждение «Какие во мне есть черты игровой зависимости», список субъективных причин использования компьютерных игр, игра «Тайный друг», расписание на неделю «Без компьютерных игр», эссе-рассуждение «Какие трудности я испытываю в реальном общении», презентация своего хобби, агитация друга в пользу реального общения (аргументы).

Основу программы составляют различные игры, упражнения, тренинги, направленные на развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия, на формирование адекватной самооценки и развития навыков саморефлексии, на повышение групповой сплоченности класса и на формирование осознанного отношения к техническим ресурсам, а также на снижение агрессивных состояний и повышения навыков выражения эмоций.

Занятия были сформированы на основе результатов первичного обследования, которые показали, подростки играют в основном для выплескивания эмоций либо используют игры как средство компенсации неудовлетворенных потребностей личности, например, потребность в общении. Поэтому мы проводим тренинги с целью успешной социализации

детей, развития навыков коммуникации и межличностного общения, в помощь проявлении своих эмоций и формировании адекватной самооценки.

Перед проведением программы и после программы проводятся диагностические методики по выявлению уровня увлеченности компьютерными играми уровня игровой зависимости. До проведения программы диагностика проводится на наличие игровой зависимости в классе, после проведения программы диагностика проводится в целях выявления положительного влияния проведенной программы по профилактике игровой зависимости у подростков.

Таблица 16

Учебно-тематический план программы

№	Занятия	Цель занятия	Содержание
1	2	3	4
Организационный этап			
1	«Знакомство»	Знакомство участников, принятие правил работы, создание благоприятного психологического климата.	Ритуал приветствия, оформление визиток, упражнение «Паутина», упражнение «Посидите так, как сидит», групповая рефлексия, прощание.
2	«Мотивация»	Формирование мотивации на работу.	Ритуал приветствия, упражнение «Микрофончик», упражнение «Квадрат», упражнение «Ниточка и иголочка», домашнее задание, групповая рефлексия, прощание.
Основной этап			
3	Кибераддикция	Познакомить детей с понятием «кибераддикция», или игровая зависимость.	Ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания, упражнение «Что важнее?», упражнение «Чем меня привлекают компьютерные игры и от чего отвлекают», мозговой штурм «Создание портрета человека, зависящего от компьютерных игр», групповая рефлексия, прощание.
4	«Какой я в общении»	Создание условий для анализа собственных коммуникативных позиций, их конструктивности.	Ритуал приветствия, упражнение «Прорвись в круг», упражнение «Найди пару», упражнение «Рисунок вдвоем», упражнение «Список качеств, важных для общения», групповая рефлексия, прощание.

Продолжение таблицы 16

1	2	3	4
5	«Коммуникация»	Развитие коммуникативных навыков	Ритуал приветствия, упражнение «Представь друга», упражнение: "Конкурс хвастунов", упражнение «Автобус», домашнее задание, групповая рефлексия, прощание.
6	«Общение»	Развитие навыков межличностного общения	Ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания, упражнение «Ролевое проигрывание ситуаций», упражнение «Шаг навстречу», упражнение «Зато ты...», групповая рефлексия, прощание.
7	«Работа с привязанностью»	Снижение уровня игровой зависимости.	Ритуал приветствия, упражнение "Работа с привязанностью", упражнение «Самогипноз», упражнение «Создание линии времени», упражнение-рекомендация, домашнее задание, групповая рефлексия, прощание.
8	«Я тебя понимаю»	Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.	Ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания, упражнение «Твое будущее», упражнение «Необитаемый остров», упражнение «Связующая нить», групповая рефлексия, прощание.
9	«Представление о себе»	Расширение представлений о собственных индивидуально-типологических особенностях.	Ритуал приветствия, упражнение «Спорим, вы не знаете, что», упражнение «Говорящие вещи», упражнение «Какая я книга?», упражнение «Я-реальный, Я-идеальный», домашнее задание, групповая рефлексия, прощание.
10	«Такой, какой есть»	Повышение уровня принятия участниками себя и других	Ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания, упражнение – разминка «Всеобщее внимание», упражнение «Прошлое, настоящее, будущее», упражнение «Мне удастся», упражнение «Я в тебе уверен», групповая рефлексия, прощание.
11	«Самооценка»	Формирование адекватной самооценки	Ритуал приветствия, проективный рисунок "Я такой, какой я есть", упражнение «Объявление об объявлении», упражнение "Работа с беспокойством", упражнение «Какой он», домашнее задание, групповая рефлексия, прощание.

Продолжение таблицы 16

1	2	3	4
12	«Эмоции»	Развитие навыков выражения эмоций	Ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания, процедура "Эмоциональная диагностика", упражнение «Настроение», образно-рефлексивное упражнение "Подари себе имя", упражнение «Дорисуй портрет», групповая рефлексия, прощание.
13	«Как правильно выражать агрессию»	Развитие умения произвольной регуляции собственного поведения и эмоционального состояния.	Ритуал приветствия, упражнение "Избавление от негативных эмоций", беседа «Гнев-это нормально», упражнение «Бумажные мячики», упражнение «Путешествие к морю», домашнее задание, групповая рефлексия, прощание.
14	«Мои сильные стороны»	Содействие в формировании адекватных представлений о самом себе, повышение уровня уверенности в себе.	Ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания, упражнение «Я – подарок человечеству», упражнение «Маска», упражнение «Переклеиваем «ярлыки», упражнение «Я – великий мастер», групповая рефлексия, прощание.
15	«Моя территория»	Развитие умения отстаивать свою позицию	Ритуал приветствия, игра «Остров», упражнение «Планируем будущее», упражнение «Просьба-отказ», упражнение «Слепой и поводырь», домашнее задание, групповая рефлексия, прощание.
16	«Вместе мы – сила!»	Формирование групповой сплоченности	Ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания, упражнение «Разведчик», упражнение «Гусеница», упражнение «Статуя», Упражнение «Досчитать до 33», групповая рефлексия, прощание.
Заключительный этап			
17	«Подведение итогов»	Подведение итогов, актуализация полученных знаний, умений. Рефлексия.	Ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания, групповой коллаж «Наш досуг», упражнение «Чемодан в дорогу», групповая рефлексия, прощание.
18	«Завершение»	Завершение тренинговых мероприятий. Выводы. Прощание.	Упражнение «Подарок», упражнение «Говорим друг другу комплименты», упражнение на завершение: "Аплодисменты", групповая рефлексия, прощание.

Упражнения, использованные на занятиях, способствовали: созданию в группе оптимального уровня эмоционального напряжения; включению участников группы в процесс самосовершенствования; улучшению взаимоотношений между участниками группы (Приложение 5).

Кроме того, программа ориентирована на формирование средств самопознания участников, на увеличение представлений о личной значимости, на формирование мотивов межличностных взаимоотношений, уверенности в собственных силах, а кроме того возможности наиболее благополучно осуществлять себя в действии.

Подростковый возраст считается подходящим этапом для такого рода деятельности, т.к. мотивационно – смысловая система еще не развита и раскрыта положительным переменам. Школьникам следует сформировать условия для массовых дискуссий, группового принятия решение, принятие ответственности за решение. Стимулировать проявление обратной связи в группе, проявления рефлексии. Каждое занятие построено по единой схеме:

1. Приветствие.
2. Основная часть (подвижные игры и пассивные упражнения - и те, и другие заканчиваются обсуждением и рефлексией)
3. Рефлексия прошедшего занятия по схеме:
 - а) Как вы себя чувствуете сейчас?
 - б) Выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?
4. Прощание. В основное содержание занятия входили разнообразные упражнения, приемы мозгового штурма, ролевые игры.

В работе с подростками необходимо применить различные методы. Наиболее приемлемыми являются: метод переубеждения (детям предоставляются убедительные аргументы, дети вовлекаются в критический анализ своих поступков) и метод переключения (детей и подростков занять трудом, учебой, спортом, общественной деятельностью, творчеством и т.д.)

Эффективность деятельности выносятся на основе собранных отзывов, после проведения каждого мероприятия, а также результатами анкет до и после проведенных мероприятий.

Кроме данной тренинговой программы ученикам 8 классов МБОУ ПГО «СОШ №14» была проведена демонстрация видеороликов: «Мультимедиа о зависимости людей от смартфонов», «Мультимедиа про игровую зависимость детей», «Путь героя» и «Игровая зависимость: с чего все начинается». После просмотра с подростками была проведена дискуссия.

Для установления эффективности коррекционной программы была проведена повторная диагностика с использованием того же психодиагностического инструментария, что и на этапе констатирующего эксперимента (тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной; опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой; методика «Оценка коммуникативных и организаторских способностей» (КОС-2). В. Сиявского и Б.А. Федоришина).

Работа с родителями:

С родителями учеников также проводилась просветительская работа.

Темы возможных просветительских мероприятий для родителей: «Психологические особенности подросткового возраста, и проявления игроманий», «Способы взаимодействия с подростком», «Профилактика компьютерной зависимости у ребенка», «Что необходимо знать о зависимости (компьютерной и игровой)».

Проведение родительского собрания «Компьютерная зависимость у подростков. Симптомы и последствия киберзависимости» (Приложение 6), в ходе которого было проведено информирование родителей о существовании проблем, которые связаны с повышенным интересом детей к компьютерным играм и к общению в Интернете; о возможных симптомах и последствиях киберзависимости.

Родители были мотивированы на развитие умений полноценно общаться со своими детьми, с учетом их желаний и потребностей; были сформированы

знания о некоторых наиболее опасных компьютерных играх; также проведено тестирование родителей учащихся на детскую игровую зависимость (Приложение 7) и были даны им рекомендации по профилактике кибераддикции (Приложение 8). Родители показали свою информированность по проблеме игровой зависимости и активно участвовали в обсуждениях.

Демонстрация ролика «Детская компьютерная зависимость» - этот ролик о том, к каким последствиям может привести чрезмерное увлечение компьютерными играми. История 11-летнего подростка из Киева Саши Фокина. Ролик показывает проблемного игрока, дает возможность родителям школьников дать оценку поведению героя и выразить свое мнение по отношению к проблеме игровой зависимости, оценить свою ситуацию.

Дискуссия по ролику «Детская компьютерная зависимость», обсуждение вопросов, затронутых в нем, закрепление ранее полученных знаний.

Работа с педагогами:

Беседа с педагогами по проблемам кибераддикции в подростковом возрасте. Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних (Приложение 9).

Цель: расширить знания о проблеме игровой зависимости у подростков.

Темы лекций при работе с педагогами: «Проблема игровой зависимости», «Особенности подросткового возраста», «Проблема дефицита общения у подростков, имеющих компьютерную зависимость», круглый стол – обсуждение результатов профилактических мероприятий.

Также в целях профилактики кибераддикции была размещена рекомендательная информация для родителей на стендах в школьных коридорах и были изготовлены буклеты-памятки для работы с компьютером (Приложение 10), находящиеся на тех же стендах в специальных «карманах».

Профилактическая деятельность работы предполагает решение нескольких задач: воспитательные, которые ложатся на плечи родителей и педагогов, и психологов, так как процесс обучения занимает у подростков

большой промежуток времени, и профилактика игровой зависимости будет наиболее эффективна благодаря согласованности действий между субъектами образовательного процесса – это комплексное воздействие: работа с педагогами, работа с подростками и работа с родителями.

2.4. Результаты апробации и оценка эффективности программы психологической профилактики кибераддикции у подростков

По результатам реализации программы психологической профилактики кибераддикции у подростков на базе МБОУ ПГО «СОШ №14», была проведена заключительная диагностическая процедура контрольной и экспериментальной группы обучающихся подросткового возраста для выявления влияния программы на степень увлеченности компьютерными играми, уровень компьютерной игровой зависимости, коммуникативные и организаторские способности.

Диагностика с применением тест-опросника степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной, позволила составить сводные таблицы результатов контрольной диагностики, представленные в приложении к выпускной квалификационной работы. Перейдем к интерпретации полученных результатов и представим распределение уровней шкал данной диагностической методики.

Таблица 17

Распределение уровней эмоционального отношения к компьютерным играм на заключительном этапе

Уровень эмоционального отношения подростков к КИ	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	42%	5%
Средний	48%	43%
Низкий	10%	52%

Изучение распределение уровней эмоционального отношения к компьютерным играм, представленное в таблице 17 говорит о том, что

высокий уровень эмоциональной привлекательности компьютерных игр характерен для 42% контрольной и 5% экспериментальной группы. Средние значения показателей эмоционального отношения выявлены у 48% контрольной группы и 43% представителей подросткового возраста экспериментальной группы. Низкий и незначительный уровень эмоциональной привлекательности компьютерных игр на заключительном этапе исследования выявлен у 10% контрольной и 52% экспериментальной группы.

Таблица 18

Распределение уровней самоконтроля в компьютерной игре на заключительном этапе

Уровень самоконтроля подростков в КИ	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	52%	0%
Средний	48%	42%
Низкий	0%	58%

Анализируя таблицу 18, мы можем говорить о том, что высокий уровень самоконтроля в компьютерной игре выявлен у 52% контрольной группы и не представлен в экспериментальной (0%).

Средний уровень представлен 48% контрольной и 42% экспериментальной групп. Низкий уровень, свидетельствующий о наличии самоконтроля над процессом игры за компьютером, возможности отвлечься от игры, если это необходимо не представлен в контрольной группе (0%) и выявлен у 58% подростков экспериментальной группы.

Полученные данные свидетельствует о том, что по завершению реализации программы профилактики кибераддикции, подростки стали способен спланировать окончание компьютерной игры и рассматривают данное времяпровождение исключительно как досуговое.

Распределение уровней целевая направленность на компьютерные игры на заключительном этапе

Уровень целевой направленности подростков на КИ	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	28%	0%
Средний	62%	38%
Низкий	10%	62%

Изучая уровень целевой направленности на компьютерные игры, мы видим, что высокий уровень азартной вовлеченности в компьютерные игры, на основании таблицы 19, представлен у 28% контрольной группы и не выявлен у представителей экспериментальной группы (0%). Средний уровень целевой направленности на компьютерные игры представлен 62% контрольной и 38% экспериментальной группы. Низкий показатель говорит об умеренном стремлении к достижению все более высоких результатов в компьютерной игре – характерен для 10% контрольной и 62% экспериментальной групп.

Распределение уровней родительского отношения к компьютерным играм на заключительном этапе

Уровень родительского отношения к КИ	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	5%	0%
Средний	52%	38%
Низкий	43%	62%

В соответствии с данными, представленными в таблице 20, мы можем говорить о том, что высокий уровень родительского отношения к компьютерной игре выявлен у 5% контрольной и 0% экспериментальной групп. Средний уровень характерен для 52% подростков контрольной группы и 38% обучающихся подросткового возраста экспериментальной группы. Низкий уровень, свидетельствующий о положительном отношении родителей

к компьютерным играм, выявлен у 43% контрольной и 62% экспериментальной группы.

Таблица 21

Распределение уровней предпочтения виртуального общения
реальному на заключительном этапе

Уровень предпочтения виртуального общения подростков	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	14%	0%
Средний	76%	52%
Низкий	10%	48%

Анализируя таблицу 21 можно говорить о том, что высокий показатель по шкале указывающий на то, что компьютерные игры выступают средством общения и самоутверждения ребенка, подменяя собой процесс реального взаимодействия, характерен для 14% контрольной группы и не выявлен в экспериментальной (0%). Средний уровень выявлен у 76% подростков контрольной группы и 52% представителей экспериментальной группы. Низкий уровень, указывающий на то, что компьютерные игры не заменяют реального общения подростка и является дополнительным средством коммуникации характерен для 10% контрольной и 48% экспериментальной групп. Таким образом мы видим снижение показателей предпочтения виртуального общения экспериментальной группы и повышение предпочтений коммуникации со сверстниками.

Перейдем к анализу обобщенного уровня вовлеченности в компьютерные игры на основании выше представленных данных и представим получившиеся результаты в виде гистограммы соотношений уровней контрольной и экспериментальной группы на заключительном этапе исследовательской деятельности.

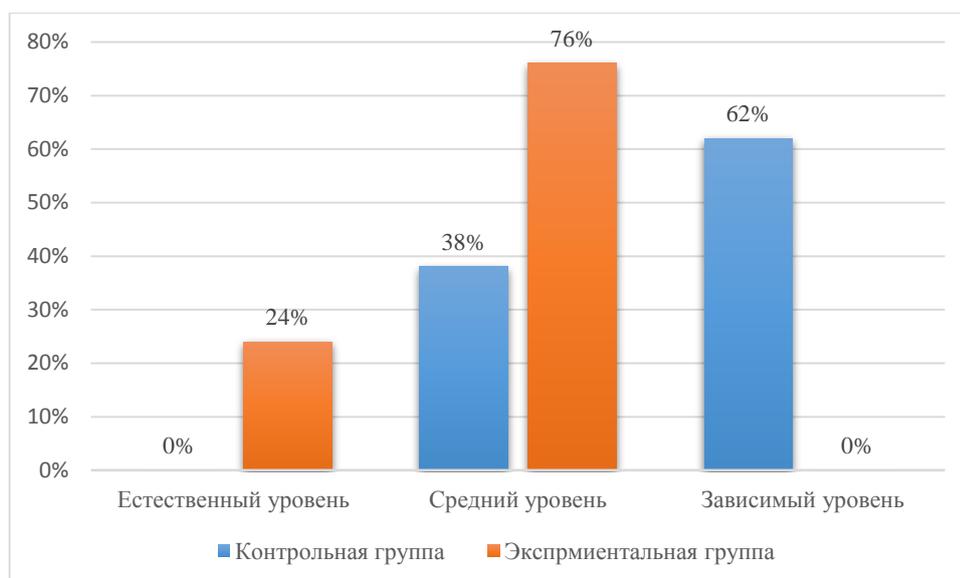


Рис. 5. Процентное соотношение уровней вовлеченности в компьютерные игры на заключительном этапе

Переходя к анализу рисунка 5, мы видим, что соотношение распределений уровней контрольной и экспериментальной групп значительно отличаются. Так, естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры выявлен у 24% подростков экспериментальной группы и отсутствует в контрольной группе (0%). Средний уровень характерен для 38% контрольной и 76% экспериментальной групп. Зависимый уровень вовлеченности в компьютерные игры характерен для 62% подростков контрольной группы и не выявлен в экспериментальной (0%). Таким образом мы можем сделать вывод о том, что произошло влияние программы психологической профилактики кибераддикций на уровень вовлеченности в компьютерные игры представителей экспериментальной группы.

Перейдем к представлению результатов, полученных в ходе диагностического обследования с помощью опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой. Данные, полученные в ходе заключительного этапа исследовательской деятельности были обработаны, систематизированы и представлены в виде сводного протокола в приложении к выпускной квалификационной работе.

Таблица 22

Распределение уровней ухода от реальности на заключительном этапе

Уровень ухода от реальности	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	19%	5%
Средний	57%	43%
Низкий	24%	52%

В соответствии с данными, представленными в таблице 22, мы можем говорить о том, что высокий уровень ухода от реальности, отражающий склонность к избеганию личностных проблем в сети Интернет выявлен у 19% контрольной и 5% экспериментальной групп обучающихся. Для 57% подростков контрольной и 43% представителей экспериментальной группы характерен средний уровень ухода от реальности. Низкий уровень и слабо выраженные тенденции ухода от реальности в виртуальный мир характерен для 24% представителей контрольной и 52% подростков экспериментальной групп.

Таблица 23

Распределение уровней социальной дезадаптации на заключительном этапе

Уровень социальной дезадаптации	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	24%	5%
Средний	48%	28%
Низкий	28%	67%

Как мы видим в таблице 23, высокий уровень социальной дезадаптации и напряженность в общении, стремление переноса социальных потребностей в виртуальную среду на заключительном этапе стал характерен для 24% обучающихся контрольной и 5% – экспериментальной групп. Средний уровень представлен 48% контрольной и 28% экспериментальной групп подростков. Низкие показатели, отражающие уверенность в способности к установлению социальных контактов, характеризуют 28% обучающихся

подросткового возраста контрольной группы и 67% подростков экспериментальной группы.

Таблица 24

Распределение уровней отыгрывания эмоций на заключительном этапе

Уровень отыгрывание эмоций	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	44%	0%
Средний	48%	72%
Низкий	8%	28%

Анализируя таблицу 24, мы можем говорить о том, что высокий показатель отыгрывания эмоций, выбор игровой реальности как основного источника положительных эмоций выявлен у 44% контрольной группы и не выявлен в экспериментальной группе обучающихся подросткового возраста (0%). Средний уровень отыгрывания эмоций характерен для 48% контрольной и 72% экспериментальной групп. Низкий уровень, говорящий о том, что отыгрывание эмоций не рассматривается как основной способ в виртуальном мире – у 8% контрольной группы и 28% обучающихся подросткового возраста экспериментальной группы.

Таблица 25

Распределение уровней стремления к учению в игре на заключительном этапе

Уровень стремления к учению в игре	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	48%	0%
Средний	42%	81%
Низкий	10%	19%

Рассматривая уровень стремления к учению в игре, мы можем говорить о том, что высокий уровень представлен 48% контрольной группы и не представлен в экспериментальной группе обучающихся подросткового возраста (0%). Средние показатели удовлетворения познавательных и культурных потребностей, самореализации в сети и компьютерных играх характерны для 42% контрольной и 81% экспериментальной группы. Низкий

уровень и слабая зависимость в развитии навыков и способностей через игру представлен 10% контрольной и 19% – экспериментальной группы.

Таблица 26

Распределение уровней зависимости от компьютерных игр на заключительном этапе

Уровень зависимости от компьютерных игр	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Высокий	14%	0%
Средний	48%	44%
Низкий	38%	56%

Изучение показателей таблицы 26 говорит о том, что высокий уровень зависимости от компьютерных игр выявлен у 14% контрольной группы и не представлен в экспериментальной группе (0%) на заключительном этапе исследовательской деятельности. Средний уровень компьютерной аддикции выявлен у 48% контрольной и 44% экспериментальной групп. Низкие показатели зависимости от компьютерных игр, поведение в рамках психологической нормы выявлен у 38% обучающихся контрольной группы и 56% представителей экспериментальной группы подросткового возраста.

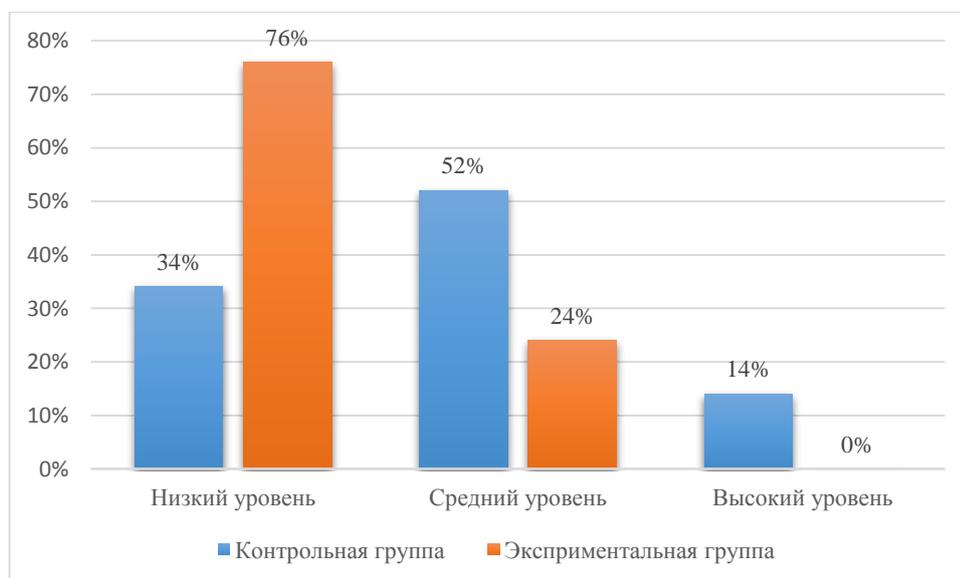


Рис. 6. Процентное соотношение суммарного показателя уровня компьютерной игровой зависимости на заключительном этапе

Рассматривая рисунок 6, мы можем говорить о том, что на заключительном этапе исследовательской деятельности, низкий уровень компьютерной зависимости выявлен у 34% контрольной и 76% экспериментальной групп, что показывает значительный рост количества подростков с наименьшими показателями зависимости от компьютерных игр. Средний уровень характерен для 52% контрольной и 24% подростков экспериментальной групп. Высокий уровень и явная киберзависимость прослеживается у 14% представителей контрольной группы, когда так не выявлена в экспериментальной (0%). Таким образом можно сделать вывод, что по завершению реализации программы психологической профилактики киберзависимости у подростков, произошло снижение показателей уровня компьютерной игровой зависимости у экспериментальной группы до среднего и низкого, что благоприятно влияет на гипотезу исследовательской работы.

Перейдем к представлению данных, полученных с помощью методики, направленных на диагностику коммуникативных и организаторских способностей. В соответствии с целью исследовательской работы, полученные на диагностическом этапе данные были сформированы в таблицу 27.

Таблица 27

Распределение уровней коммуникативных способностей на заключительном этапе

Уровень	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Очень низкий уровень	0%	0%
Низкий уровень	14%	0%
Средний уровень	62%	19%
Высокий уровень	19%	34%
Высший уровень	5%	47%

В соответствии с данными, представленными в таблице 27 мы видим, что произошли сдвиги показателей экспериментальной группы по завершению реализации программы психологической профилактики

кибераддикций, тогда как показатели и уровни коммуникативных способностей контрольной группы остались, практически, неизменными.

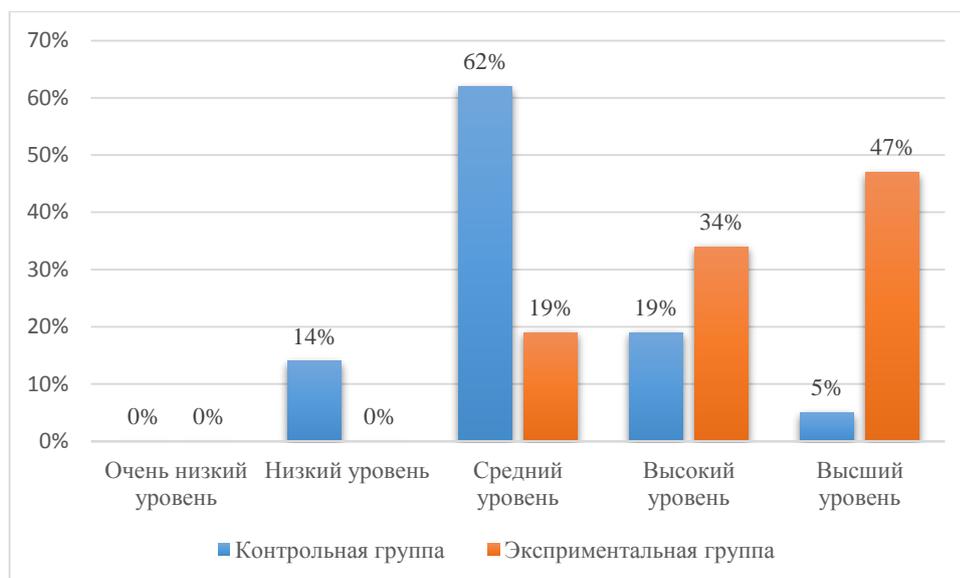


Рис. 7. Процентное соотношение уровней коммуникативных способностей на заключительном этапе

На основании гистограммы, представленной на рисунке 7, мы можем говорить о том, что для 14% представителей контрольной группы характерен низкий уровень развития коммуникативных способностей, средний уровень выявлен у 62% подростков, высокий – у 19% представителей подросткового возраста, а высший уровень развития коммуникативных способностей характерен для 5% обучающихся образовательного учреждения подросткового возраста. Таким образом мы можем говорить о том, что контрольная диагностика коммуникативных способностей показала, что для подростков характерен средний уровень, характеризующийся стремлением к контактам с людьми, однако межличностное взаимодействие не отличается высокой устойчивостью.

Рассматривая распределение уровней коммуникативных способностей, мы видим, что очень низкий уровень и низкий уровень на контрольном этапе не выявлены (0%). Средний уровень выявлен у 19% подростков, высокий уровень характерен для 34% представителей экспериментальной группы. Для наибольшего количества подростков, принявших участие в программе

психологической профилактики кибераддикций, характерен высший уровень коммуникативных способностей – 47%. На основании полученных данных можно говорить о том, что у подростков сформированы потребности в коммуникативной, они быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе.

Переходя к интерпретации организаторских способностей, представленные в приложении к выпускной квалификационной работе, данные были проанализированы и систематизированы в виде таблицы 28.

Таблица 28

Распределение уровней организаторских способностей на заключительном этапе

Уровень	Контрольная группа (n=21)	Экспериментальная группа (n=21)
Очень низкий уровень	0%	0%
Низкий уровень	39%	0%
Средний уровень	42%	24%
Высокий уровень	19%	29%
Высший уровень	0%	47%

На основании выше представленной таблицы, мы можем говорить о том, что показатели контрольной группы остались неизменны в сравнении с констатирующем этапом исследовательской деятельности, а распределение уровней экспериментальной группы стало отлично в сравнении с контрольной группой, по завершению реализации программы психологической профилактики кибераддикции в подростковом возрасте.

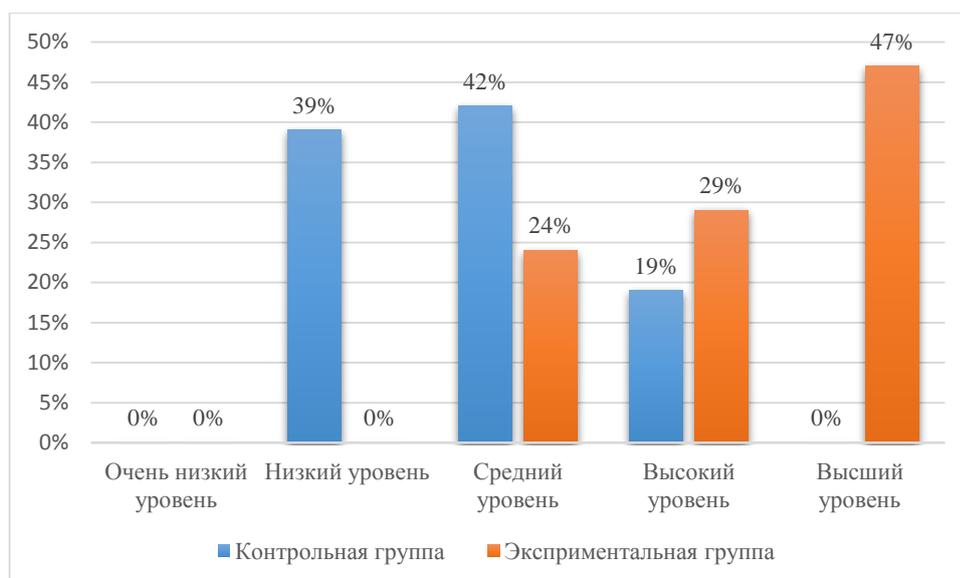


Рис. 8. Процентное соотношение уровней организаторских способностей на заключительном этапе

В соответствии с данными, представленными на рисунке 8 можно говорить о том, что для контрольной группы характерно следующее распределение уровней: низкий уровень выявлен у 39% подростков, средний уровень организаторских способностей у 42% представителей подросткового возраста, высокий уровень у меньшинства – 19% обучающихся контрольной группы. Высший уровень организаторских способностей в контрольной группе не выявлен (0%).

Анализируя данные экспериментальной группы эмпирического исследования, мы можем говорить о том, что очень низкий и низкий уровни организаторских способностей не выявлены (0%) у подростков, принявших участие в программе психологической профилактики кибераддикций. Средний уровень организаторских способностей характерен для 24% подростков, высокий уровень выявлен у 29% представителей подросткового возраста. По завершению реализации программы для 47% подростков экспериментальной группы стал характерен высший уровень организаторских способностей, что говорит о том, что данные подростки любят организовывать игры, различные мероприятия, настойчивы и одержимы в деталях.

В соответствии с данными, представленными в таблице 27 и 28, на основании сформированных гистограмм и процентного соотношения уровней коммуникативных и организаторских способностей, можно говорить о значимых различиях показателей контрольной и экспериментальной группы, уровневому росту подростков экспериментальной группы.

Для подтверждения достоверности различий показателей экспериментальной группы по диагностическим методикам на констатирующем и заключительных этапах исследовательской деятельности, нами была проведена математическая статистика, выполненная в программном обеспечении STATISTICA 12 с применением статистического метода – t-критерий Вилкоксона при $p < 0,05$.

Таблица 29

Результаты статистической проверки достоверности сдвига
(t-критерий Вилкоксона)

Исследуемые параметры	Констатирующий этап		Заключительный этап		Z	p-value
	Ср. знач.	Станд. откл.	Ср. знач.	Станд. откл.		
1	2	3	4	5	6	7
Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми						
Эмоциональное отношение к КИ	19,95	6,19	13,00	5,08	3,91	0,00
Самоконтроль в КИ	34,38	8,03	17,80	5,81	4,01	0,00
Целевая направленности на КИ	10,14	3,70	6,28	2,07	3,91	0,00
Родительское отношение к КИ	6,14	2,83	4,52	1,99	3,50	0,00
Предпочтение виртуального общения в КИ реальному общению	9,38	2,67	7,28	2,26	3,38	0,00
Уровень вовлеченности в КИ	22,95	4,45	13,52	3,45	4,01	0,00
Опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой						
Уход от реальности	12,38	3,82	9,33	3,30	4,01	0,00
Социальная дезадаптация	6,66	3,92	4,38	2,10	3,82	0,00
Отыгрывание эмоций	16,47	5,15	11,28	2,51	3,91	0,00
Стремление к учению в игре	15,14	6,08	9,76	2,11	3,50	0,00

1	2	3	4	5	6	7
Зависимость от компьютерных игр	14,47	5,13	11,66	4,00	3,63	0,00
Суммарный показатель	45,14	16,12	26,42	9,68	4,01	0,00
Диагностика коммуникативных и организаторских способностей (КОС-2)						
Коммуникативные способности	11,19	3,40	15,85	3,49	4,01	0,00
Организаторские способности	10,04	3,76	15,42	3,10	4,01	0,00

В соответствии с данными, представленными в таблице 29, мы можем констатировать факт достоверного сдвига показателей увлеченности компьютерными играми и снижение на заключительном этапе таких параметров как: эмоциональное отношение, самоконтроль, целевая направленность, родительское отношение, предпочтение виртуального общения и общий уровень вовлеченности в компьютерные игры. Интерпретируя полученные различия, мы можем говорить о том, что для подростков, участвующих в программе психологической профилактики кибераддикций, компьютерные игры стали менее эмоционально привлекательны, они стали способны контролировать времяпровождение в виртуальной реальности, умеренно стремятся к достижению высоких результатов и рассматривают общение в сети лишь как дополнительное средство коммуникации.

Анализируя математико-статистический анализ исследуемых параметров опросника «Уровень компьютерной игровой зависимости», мы можем говорить о том, что выявлены достоверные сдвиги показателей: уход от реальности, социальная дезадаптация, отыгрывание эмоций, стремление к учению в игре, зависимость от компьютерных игр и суммарный показатель компьютерной игровой аддикции. На основании вышеизложенного мы можем говорить о том, что по завершению реализации формирующей программы, подростки перестали избегать личностные проблемы путем ухода в виртуальный мир, стали способны к установлению социальных контактов,

перестали рассматривать компьютерные игры как источник положительных эмоций, но при этом оставили срединный показатель применения виртуальной среды для удовлетворения познавательных и культурных потребностей. Тем самым выявлен достоверный сдвиг зависимости от компьютерных игр и нормализация всех показателей до рамок психологической нормы данного возрастного периода.

Математико-статистическое изучение коммуникативных и организаторских способностей (КОС-2) показало рост срединных значений исследуемых параметров, а также достоверные сдвиги по данным показателям, что свидетельствует о том, что по завершению реализации программы психологической профилактики кибераддикции у подростков произошел рост показателей коммуникативных и организаторских способностей.

Выводы по главе 2

Во второй главе нами представлено эмпирическое исследование психологической профилактики кибераддикций у подростков.

На основании гипотезы выпускной квалификационной работы, экспериментальное исследование было организовано на базе МБОУ ПГО «СОШ №14» в период с января по март 2019 года. В исследовании приняли участие обучающиеся подросткового возраста 8 «В» (контрольная группа) и 8 «Г» классов (экспериментальная группа) в общем количестве 42 человека. Исследовательская деятельность включала в себя три основных этапа: констатирующий, формирующий и заключительный. Для подтверждения гипотезы была подобрана батарея диагностических методик, направленная на изучение склонности подростков к игровой зависимости: тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной, опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой, диагностика

коммуникативных и организаторских способностей (КОС-2) В.В. Синявского и В.А. Федорошина.

Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования профилактики кибераддикции на констатирующем этапе исследования показал, что для представителей подросткового возраста характерен высокий уровень эмоциональных отношений к компьютерным играм, средние показатели самоконтроля и целевой направленности к компьютерным играм, средний уровень родительских отношений к виртуальным играм и предпочтение виртуального общения реальному. Таким образом было выявлено, что уровень вовлеченности в компьютерные игры для большинства подростков – высокий. Рассматривая «Уровень компьютерной игровой зависимости» был выявлен средний уровень ухода от реальности, дезадаптации и зависимости от игр, высокие показатели отыгрывания эмоциональных состояний и стремления к учению в компьютерной игре, что свидетельствует о среднем уровне компьютерной зависимости. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей показала срединные уровни коммуникативных и организаторских способностей на констатирующем этапе исследования.

На основании полученных результатов констатирующего эксперимента была разработана и апробирована программа, целью которой стала профилактика игровой зависимости у подростков. Программа включает в себя 18 занятий с представителями экспериментальной группы подросткового возраста, а также демонстрация специально подобранных видеороликов и мультипликационных фильмов, просветительская работа с родителями (законными представителями) и педагогами образовательного учреждения. Таким образом, в реализации психологической профилактики кибераддикций у подростков были задействованы все субъекты образовательного процесса.

По завершению реализации программы, был реализован заключительный этап эмпирического исследования, заключающийся в оценке эффективности программы психологической профилактики кибераддикции у

подростков. Повторная диагностика показала наличие влияния программы на уровень вовлеченности в компьютерные игры представителей экспериментальной группы, снижение показателей уровня компьютерной игровой зависимости до среднего и низкого, повышение уровней коммуникативных и организаторских способностей до среднего, высокого и высшего.

Интерпретируя полученные данные можно говорить о том, что для подростков, участвующих в программе психологической профилактики кибераддикций, компьютерные игры стали менее эмоционально привлекательны, представители экспериментальной группы стали способны контролировать времяпровождение в виртуальной реальности и рассматривают общение в сети лишь как дополнительное средство коммуникации. Они перестали избегать личностные проблемы путем ухода в виртуальный мир, стали способны к установлению социальных контактов, перестали рассматривать компьютерные игры как источник положительных эмоций, но при этом оставили срединный показатель применения виртуальной среды для удовлетворения познавательных и культурных потребностей.

Математико-статистический анализ данных показал значимые сдвиги по всем исследуемым параметрам, что свидетельствует о том, что гипотеза, выдвинутая при написании исследовательской работы и заключающаяся в предположении, что психологическая профилактика кибераддикции в подростковом возрасте будет успешной при условии составления программы на основе тренинговых занятий с учетом психологических особенностей данного периода онтогенеза – подтвердилась в полном объеме.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотрена проблема кибераддикции в отечественной и зарубежной литературе.

1. Проанализированы особенности кибераддикции в подростковом возрасте.

Компьютерная зависимость – это паталогическое пристрастие к времяпрепровождению с целями работы, развлечения или исследования, за компьютером;

Игровая зависимость (или кибераддикция) – это форма психологической зависимости, которая проявляется в патологическом влечении к компьютерным играм, с целью замещения реальных жизненных потребностей и достижения прогресса в игре.

Подростковый возраст — это возрастной период, начинающийся в 14-16 лет и оканчивающийся в 18 лет. Часто использование компьютера актуально в подростковом возрасте в связи с познавательной мотивацией, социальной активностью и недостатком времени. Компьютерная зависимость дезадаптируют личность подростка, оказывая влияние на общее состояния и самооценку, его общую успеваемость, и нравственные ориентиры в жизни. Основной характеристикой зависимого пользователя является отсутствие доверительных отношений с окружением, часто депрессивное состояние, замкнутость, невнимание к другим людям и одиночество.

2. Определены методы и формы психологической профилактики кибераддикции у подростков.

Сущность профилактики игровой зависимости в подростковом возрасте состоит в комплексе профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, позволяющих предупредить угрозы формирования зависимости.

- индивидуальная профилактика включает в себя систему социально-психологических, медицинских мер реагирования на проблему;

- на межличностном уровне профилактики зависимости способы влияния социально-психологического характера направлены на социальное окружение зависимого;

- общественная профилактика киберзависимости включает социальные, воспитательные мероприятия.

3. Разработана и апробирована программа психологической профилактики киберзависимости у подростков;

4. Проанализирована эффективность программы профилактики киберзависимости у подростков;

5. В результате эмпирического анализа данных поставленная гипотеза была подтверждена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азарова, Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. М.: Смысл, 2003. - 128с.
2. Акопов, А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции. СПб.: Речь, 2004 – 203 с.
3. Астапов В. М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте. Теория и практика: моногр. / В. М. Астапов, Е. Е. Малкова. М.: МПСИ; Воронеж: НПО "МОДЭК", 2011. – 367 с.
4. Ахрямкина, Т.А. Особенности проявления и факторы формирования компьютерной зависимости различных возрастных групп: Методическое пособие для студентов психологического факультета и практикующих психологов, Самара. 2005 - С. 17-23
5. Белавина, И.Г. Восприятие ребенком компьютера и компьютерных игр, Вопросы психологии [Электронный ресурс] <http://www.voppsy.ru/issues/1993/933/933062.htm>
6. Беличева, С. А. Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб. пособие для вузов, М.: Гардарики, 2000. – 395 с.
7. Белоглазова Л.А. Игромания как феномен отчуждённой реальности / Л.А. Белоглазова // Вестник ВГТУ. – 2012. – №4 [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/igromaniya-kak-fenomen-otchuzhdyonnoy-realnosti>
8. Видова, О.М. Психологическое измерение компьютерной зависимости, Ученые записки Российского государственного социального университета. № 1(134), 2016 – С. 58-66.
9. Возрастная психология, Сборник студенческих работ /под ред. Ушамирской Г. Ф. М.: Студенческая наука. 2012 – С. 648-664.
10. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуарная проблема // Журн. неврологии и психиатрии. 2002 – С. 43-50

11. Войскунский, А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС, 2011. – С. 252-257.
12. Войскунский, А. Е. Психология и интернет. М.: Акрополь, 2010. – 439 с.
13. Войскунский, А.Е. Гуманитарные исследования в Интернете, М.: Terra-Можайск, 2000. - 431 с
14. Гришина, А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми//Вестник московского университета. Сер. 14: Психология., № 4. 2014 – С. 131-141.
15. Дубровина, И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования: моногр. М.: НОУ ВПО МПСУ, 2014. – 455 с.
16. Евстегнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: дис. канд. псих, наук: М.: Смысл, 2003. - 168 с.
17. Егоров А.Ю. К вопросу о новых теоретических аспектах аддиктологии, Казань: Школа. 2004. - С. 80-88
18. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости, СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
19. Егоров, А.Ю., Игумнов, С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. - СПб.: Речь, 2005. - 436 с
20. Иванов, М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера. Психологический журнал. Т. 24, № 2., 2003 – 16 с.
21. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека Психологический журнал. Том 20. - № 1., 1999. - С. 94-102
22. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Сост. и ред. А. Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2009. – 279 с.

23. Книжникова, С.В. Компьютерные игры как фактор формирования агрессивных и аутоагрессивных установок личности подростка, Научно-методический электронный журнал «Концепт». Т. 24., 2016. - С. 82-87
24. Колчина, М.Л. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков / М.Л. Кочина, В.М. Синайко и др. // Психоневрология. Т. 9, вып. № 1, 2001 - с. 10
25. Короленко Ц.П. Личностные расстройства, СПб.: Питер, 2010. – 396 с.
26. Кричевский, Р. Л. Социальная психология малой группы: учеб. пособие для вузов / М.: Аспект Пресс, 2009. – 318 с.
27. Кулаков С.А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков. М.: «Смысл», 1996 – 300 с.
28. Малыгин В. Л., Искандирова А. Б., Хомерики Н. С. Киберзависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика. М. «Мнемозина». 2010. – С. 58-74.
29. Марьина, А. В. Профилактика интернет-зависимости молодежи - путь преодоления виртуальных девиаций / В. Марьина // Педагогика: традиции и инновации: материалы Междунар. заоч. науч. конф. (Г. Челябинск, октябрь 2011 г.). Т. 1., Челябинск, 2011. - С. 17-20
30. Менделевич, В.Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) Вестник клинической психологии. Т. 1. - № 2., 2003. - С. 153-158
31. Мулик, Е.О., Коломиец, А.А., Мулик, Ю.В. Пограничные психические расстройства у подростков, возникшие в результате компьютерной зависимости. Материалы научного симпозиума. Л., 2003 – 56 с.
32. Овчарова, Р.В. Справочная книга социального педагога., М.: Смысл 2001. – 480 с.
33. Омельченко, Н.В. Личностные особенности играющих в компьютерные игры: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. псих, наук:

спец. 19.00.01: Общая психология, психология личности и история психологии, Краснодар, 2011. -169 с.

34. Организация психолого-педагогического сопровождения в образовательном учреждении с целью предупреждения компьютерной зависимости школьников: методическое пособие / Серия: «Здоровье в школе» / - Вып. 2., СПб: ГБС(К)ОУ школа-интернат №9, 2014. – 58 с.

35. Плешаков В.А. Киберсоциализация как инновационный социально-педагогический феномен // Преподаватель XXI век. №3-1, 2009 – С.32-39.

36. Рыженко, С.К. Психологическое воздействие на игровую компьютерную зависимость младших подростков: дисс. канд. пед. наук: - Краснодар, 2009. - 185 с.

37. Собкин, В. С. Мониторинг социальных последствий информатизации: что изменилось в школе за три года?, М.: Ин-т социологии образования, 2008. – 158 с.

38. Соколова, И. В. Социальная информатика М.: РГСУ, 2008 – 320 с.

39. Социальная педагогика: Курс лекций, М.: ВЛАДОС, 2000. - 416 с

40. Социально-психологический аспект профилактики аддиктивного поведения подростков и молодежи. М.: Смысл, 2000 – 500 с.

41. Тихомиров, О. К. Психология мышления: учеб. пособие для вузов, М.: Академия, 2002. – 288 с.

42. Федоров, А.В. Школьники и компьютерные игры с «экраным насилием»//Педагогика. № 6, 2004. - 56-58 с.

43. Фоменко А. И., Семенцова И. А. Профилактика кибераддикции как основа предотвращения преступного поведения подростков с пограничным состоянием психики, Общественные науки. № 2., 2015. – С. 113 – 117

44. Фомичева, Ю.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми. /Ю.В.Фомичева, А.Е. Шмелев, И.В. Бурмистров. М.: Вестник МГУ. Сер. 14. Психология №3., 1991. - С. 27-39

45. Чудов, Г.С. Современная форма виртуальной реальности. Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте, М.: Смысл, 2007 – 400 с
46. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований. Психологический журнал. Т. 20. № I, 1999 – С.86 - 88
47. Шмелев, А. Г. Психодиагностика личностных черт М.: Речь, 2002. – 473 с.
48. Эльконин Б. Д. Психология развития: учеб. пособие для вузов, 2-е изд., стер. М.: Академия, 2005. – 143 с
49. Юрьева, Л.Н., Больбот, Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Дн.: Пороги, 2006 – 560 с.
50. Якушина, Е.В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия. Педагогика. № 4, 2001 - с. 592
51. Goldberg I. Depression Questionnaire [Электронный ресурс] <http://web.archive.org/web/20131012181939/http://addictionpain.com/Forms/Images/Goldberg%20Depression%20Questionnaire.pdf>
52. Internet addiction: metasynthesis of 1996- 2006 quantitative research / S. Byun, C. Ruffini, J.E. Mills, A.C. Douglas, M. Niang, S. Stephenkova, S. Ki Lee, J. Loutfi, J-K. Lee, M. Atallah, M. Blanton. Cyber Psychology and Behavior, 2009. V. 12. №2, с. 44-46
53. Orzack M.H., Computer Addiction Services. [Электронный ресурс] URL: <http://www.computeraddiction.com>
54. Young K.S. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. [Электронный ресурс] URL: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm>

ПРИЛОЖЕНИЕ