




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И  
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

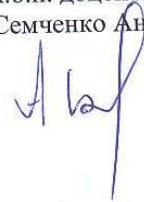
**Психолого-педагогические условия профилактики виртуальной  
аддикции старших школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психология и педагогика образования личности»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
84,04% авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«28» декабря 2022 г.  
Зав. кафедрой ИППО и ПМ  
  
Корнеева Н.Ю.

Выполнил:  
студент группы ЗФ-309-187-2-3  
Манубаева Майсара Омоновна

Научный руководитель:  
к.б.н. доцент  
Семченко Антон Александрович  


Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИРТУАЛЬНОЙ АДДИКЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	9
1.1 Сущность и типологические характеристики аддиктивного поведения .....	9
1.2 Объективные и субъективные факторы формирования аддиктивного поведения школьников .....	18
1.3 Профилактика как средство предупреждения компьютерной игровой зависимости у старших школьников .....	27
Выводы по первой главе.....	42
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВИРТУАЛЬНОЙ АДДИКЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	44
2.1 Организация и методы экспериментальной работы по профилактике виртуальной аддикции старших школьников.....	44
2.2 Реализация в образовательной деятельности психолого-педагогических условий профилактики виртуальной аддикции старших школьников .....	51
2.3 Результаты экспериментальной работы и их интерпретация.....	56
Выводы по второй главе.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	77

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В наш век научно-технических революций, бурного и стремительного развития информационных технологий трудно представить себе жизнь без компьютера, интернета, телефона и иных электронных девайсов. Следствием научно-технической революции явилось порождение новой социокультурной среды.

Проблема виртуальной аддикции является актуальной, относительно молодой и требующей дополнительного изучения областью научного познания. От того как подросток проводит свое время зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей и мотивов, мировоззренческих установок и ценностных ориентаций. Поэтому очень важно вовремя распознать признаки зависимости и предотвратить ее наступление. Таким образом, очевидно, что решение проблемы кроется в грамотно организованной, комплексной, научно обоснованной профилактике аддиктивного поведения, включающей совместную работу всего педагогического сообщества.

Проблема зависимого поведения учащихся достаточно широко освещена в современной научной литературе – это труды А.Н. Баринова, С.Н. Буранова, А.Е. Войскунского, Л.А. Журавлевой, М.С. Иванова, О.М. Овчинникова, А. Фернхейма, Л.К. Фортовой, Т.В. Христидиса, В.Н. Чернышовой, К. Янга и др.

Личностные особенности школьников-аддиктов анализируют в своих работах такие российские и зарубежные исследователи, как В.С. Битенский, Д.Н. Гринфилд, М. Гриффите, В.Ю. Завьялов, А. Котляров, А.Е. Личко, С. Перегожин, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, К. Янг и др. Авторы изучают основные признаки, отличающие здоровых людей от зависимых, и факторы, способствующие развитию аддикции.

Сущность профилактики проблемной адаптации излагаются также в трудах отечественных и зарубежных исследователей: Э. Бернса,

С.В. Березина, О.В. Журавлевой, А.Г. Макеевой, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонского и др.

Несмотря на это, специальных научных исследований, посвященных проблеме изучения психолого-педагогических условий профилактики виртуальной аддикции старших школьников, проводилось немного. В этой связи нами выявлено **противоречие**: между значимостью проблемы профилактики виртуальной зависимости старших школьников и отсутствием достаточного количества исследований, освещающих данную проблему в контексте психолого-педагогического дискурса.

**Проблема исследования** состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании психолого-педагогических условий, способствующих успешной профилактике виртуальной аддикции старших школьников.

Учитывая актуальность и недостаточную разработанность проблемы исследования, нами была определена тема исследования: «Психолого-педагогические условия профилактики виртуальной аддикции старших школьников».

**Цель исследования**: теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогических условий профилактики виртуальной аддикции старших школьников.

**Объект исследования**: процесс профилактики виртуальной аддикции старших школьников.

**Предмет исследования**: психолого-педагогические условия профилактики виртуальной аддикции старших школьников.

В качестве **гипотезы исследования** выступает предположение о том, что профилактика виртуальной аддикции старших школьников будет более успешной, если в образовательной деятельности соблюдены следующие психолого-педагогические условия:

– проводится регулярный мониторинг предрасположенности старших школьников к виртуальным аддикциям с выявлением групп риска;

– разработана и реализована профилактическая программа работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям, состоящая из диагностического, теоретического и практического блоков.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой были определены следующие **задачи исследования:**

1. Провести анализ психологической, педагогической и методической литературы по проблеме профилактики виртуальной аддикции старших школьников.

2. Рассмотреть объективные и субъективные факторы формирования аддиктивного поведения школьников.

3. Обосновать психолого-педагогические условия профилактики виртуальной аддикции старших школьников;

4. Провести экспериментальную работу по профилактике виртуальной аддикции старших школьников и проанализировать полученные результаты.

**Теоретико-методологическую базу исследования** составили исследования

– базовые положения психологической теории деятельности и личности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов);

– исследования закономерностей формирования личности и характера старших школьников (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Е. Личко, Н.Н. Толстых, Д.И. Фельдштейн, Э. Эриксон, Д.Б. Эльконин и др.);

– теоретические работы, посвященные изучению психологических особенностей девиантного поведения у старших школьников (Б.С. Братусь, И.С. Кон, В.В. Ковалев, Ц.П. Короленко, А.Е. Личко);

– исследования, посвященные педагогической профилактике зависимого поведения школьников, в которых исследователи раскрывают

основные механизмы педагогической профилактики различных форм аддиктивного поведения (Е.В. Аверина, А.Н. Барина, С. А. Беличева, С.Н. Буранов, М.Бредихина, О.М. Овчинников, И.А. Орлова, Д.В. Семенов, Л.К. Фортовой).

Для решения поставленных задач были выбраны следующие **методы исследования**: анализ социально-философской, психолого- педагогической и научно-методической литературы, научной периодики по тематике исследования; педагогический эксперимент; экспериментальные методы: опрос (анкетирование, беседа, тестирование); педагогическое наблюдение; анализ продуктов педагогической и учебной деятельности.

**База исследования**: коммунальное государственное учреждение «Общеобразовательная школа №1 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. В исследовании приняли участие учащиеся старших классов.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Реализация психолого-педагогических условий профилактики виртуальной аддикции старших школьников предполагает выделение следующих компонентов: мониторинг образовательного процесса и выделение групп риска, превентивное воспитание, семейное воспитание, предоставление альтернатив виртуальной аддикции.

2. Критерием эффективности психолого-педагогических условий профилактики виртуальной аддикции старших школьников служит сформированность комплекса умений: умения справляться со стрессом, умения адекватно выходить из конфликтных ситуаций и умения отстаивать свою позицию.

#### **Научная новизна** заключается в следующем:

1. Конкретизировано понятие «виртуальная аддикция старшего школьника», которое понимается как нарушение поведения, заключающееся в стремлении к уходу от действительности посредством изменения психического состояния, осуществляемое с помощью

создаваемой компьютером реальности; определены сущность и содержание виртуальной аддикции учащихся старших классов.

2. Выявлены психолого-педагогические условия успешной профилактики виртуальной аддикции старших школьников с учетом социально-психологических особенностей поведения современных школьников.

3. Разработана профилактическая программа работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что обоснованные в работе психолого-педагогические условия профилактики виртуальной аддикции старших школьников дополняют и конкретизируют существующие положения, раскрывающие сущность проблемы зависимого поведения в образовательной деятельности.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке и реализации в практике образовательной деятельности профилактической программы работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям.

#### **Основные этапы исследования:**

Первый этап – поисково-теоретический. В ходе данного этапа анализировалась и обобщалась информация по проблеме исследования, представленная в философской, психологической и педагогической литературе. Изучались проблемы профилактики по проблеме виртуальной зависимости старших школьников. Была определена тема исследования.

Второй этап – экспериментальный. Проведение экспериментальной работы в КГУ «Общеобразовательная школа №1 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области.

Третий этап – обобщающий. Анализ, систематизация, обобщение результатов исследования, формулировка основных выводов и рекомендаций, оформление результатов исследования в виде диссертации.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Полученные результаты доложены и обсуждены на областной научно-практической конференции «Общечеловеческие ценности – основа целостного педагогического процесса школы» (г. Костанай, 2021) и международной научно-практической конференции «Стратегии современной инклюзии: инновационный путь развития как ответ на вызовы нового времени» (г. Челябинск, 2022).

Материалы исследования внедрены в практику работы кабинета педагога-психолога КГУ «Общеобразовательная школа №1 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области.

**Структура и объем работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (68 источников) и приложения. Основной текст диссертации изложен на 74 страницах. Работа иллюстрирована 6 рисунками и 4 таблицами.



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИРТУАЛЬНОЙ АДДИКЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1 Сущность и типологические характеристики аддиктивного поведения

Изучение проблем аддиктивного поведения имеет достаточно давнюю историю. Еще в 1818 г. была опубликована работа московского врача К.М. Бриль-Краммера, который в своем исследовании подробно описал патологические состояния больных при запойной форме алкоголизма. В историографических источниках отправной точкой международного изучения аддиктивного поведения считается выпуск журнала – «British Journal of Addictions», издававшегося в 1884 году в Великобритании, а несколько позднее в США и Австралии, в котором освещались основные проблемы алкоголизма, лудомании и наркомании [21]. С 90-х годов XX столетия научно-технический прогресс породил новый вид аддиктивных способов личностной реализации – компьютерную зависимость, которая на сегодняшний день, являясь формой девиантного поведения и включает в себя большое количество проблем зависимого поведения и контроля над влечениями [12].

Первые упоминания о компьютерной зависимости отражены в трудах американских ученых еще в начале 80-х годов XX в. (М. Шоттон, Ш. Текл и др.), которые говорили о ее детерминированности потребностью ухода от реальности, личностными проблемами и особенностями характера человека. Один из пионеров исследований интернет среды профессор Дж. Суллер впервые упоминает о возможности изучения кибераддикции, как зависимости от виртуальной среды, созданной посредством компьютерных технологий [3, с. 19].

Несколько позднее, в 1994 г. профессор Питсбургского университета, основатель Center for On Line Addiction К. Янг впервые разработала и

опубликовала на web-сайте тест-опросник, направленный на выявление интернет зависимости. Получив около 500 ответов пользователей, большинство из которых были признаны зависимыми, Янг пришла к выводу о распространённости технологических аддикций. Однако наиболее подробно феномен компьютерной зависимости был описан лишь годом позже доктором А. Голдбергом, выделившим симптоматику данного расстройства. В том же году, британский аддиктолог М. Гриффитс в своей статье «Технологические аддикции», отметив сходные симптомы у лиц, употребляющих ПАВ и играющих в игровые автоматы, а также у пользователей других техногенных девайсов, вводит в научный оборот термин «не химические (поведенческие) аддикции» [18, с.104].

Выход первых монографий по проблеме ознаменовали 1998-99 гг. (К. Янг, Д. Гринфилд и др.). Взгляды российского научного сообщества к проблеме техногенной зависимости обратились лишь с начала 2000-х годов. Психологические и социальные аспекты проблемы исследовались в работах А. Е. Войскунского, А. Е. Жичкиной, Н. В. Коротниковой, Ц. П. Короленко и др. На сегодняшний день проблемам взаимодействия человека с компьютером посвящено множество работ отечественных и зарубежных авторов (M.D. Griffiths, S.E. Caplan, K. Young, M. Cole, J. Jacobson, Е.П. Белинская, А.Е. Войскунский, С.И. Ворошилин, Е.А. Репринцева, Е.В. Змановская, А.Ю. Егоров и др.), в которых выделены различные дефиниции, социально-психологические факторы формирования, симптомы и стадии, клинические аспекты, классификации и типологии, освещены вопросы взаимодействия детей с компьютером, поведение пользователей в «сети» и т.п. [18, с. 29]. Однако, несмотря на все многообразие работ посвященных проблематике, однозначного ответа нет, является ли компьютерная среда объектом аддиктивного поведения или же это альтернативная социализирующая среда для современного ребенка, каковы критерии определения компьютерной зависимости и насколько пагубно влияния киберсреды на личность играющего.

Феномен компьютерной зависимости является сложной полинаучной проблемой. На сегодняшний день в научном мире нет однозначного толкования понятий аддикция, аддиктивное поведение и зависимость. Аддикция (в разговорном английском addiction определяется, как «пагубная привычка, страсть» от лат. addictus – «слепо преданный, полностью, пристрастившийся к чему-либо, обреченный, поработанный, целиком подчинившийся кому-либо») – в русском словаре выступает синонимом слова пристрастие («страсть к чему-либо, сильная склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чего-либо») [51, с. 89].

Большинство отечественных и зарубежных авторов (Л. Вёсмер, В. Миллер, М. Ландри, А. Е. Войскунский, Е. В. Змановская и др.) употребляют термины аддикция, аддиктивное поведение и зависимость, как синонимичные понятия. Однако есть и те, кто разводит эти определения, считая их лишь сопутствующими друг другу (Дж. Алтман, А. Е. Личко, В. С. Битенский, С. А. Кулаков, и др.) [4, с. 65]. Следует отметить, что при всем многообразии мнений и подходов большинство авторов аддиктивное поведение все же относят к деструктивному поведению, выражающемся стремлением к уходу от реальности по средствам изменения своего психического состояния.

Так, например, Ц. П. Короленко, Б. Сигал характеризует зависимое поведение стремлением ухода от реальности посредством изменения своего психического состояния, во время которого человек останавливается в своём личностном развитии, В.Д. Менделевич под аддикцией понимает «любое сверхценное увлечение, при котором объект увлечения или деятельность становится определяющим для человека и вытесняющим другие виды деятельности» [19, с.87]. Дж. Томер описывает аддиктивное поведение, как «сосредоточенность на узконаправленной сфере деятельности при игнорировании остальных и стремлении к эскапизму» [43, с. 23].

Мы в нашей работе будем придерживаться мнения большинства и употреблять термины зависимость и аддикция, как синонимичные взаимодополняющие друг друга понятия. Под аддиктивным поведением мы будем понимать «одну из форм деструктивного, девиантного поведения, выражающегося в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния».

Современная аддиктология выделяет химические и нехимические виды аддикций. Группа химических зависимостей включает алкоголизм, наркоманию, токсикоманию и употребление других ПАВ, изменяющих психическое состояние. Нехимические (поведенческие, эмоциональные) зависимости определяются объектом, которым выступает поведенческий паттерн, вид деятельности, при которой возникает азартное поведение, являющееся деструктивным или витальным. Эта группа включает: гэмблинг, трудовоголизм, сексуальную аддикцию, компьютерную зависимость и т.п. Справедливости ради следует отметить ряд исследователей, выделяющих промежуточную группу зависимого поведения. Так А.Ю. Егоров, В. Я. Семке выделяют самостоятельную группу пищевых аддикций, поскольку те, охватывая химическую и нехимическую составляющие не могут быть отнесены ни к одной из первичных групп [27, с. 17].

По нашему мнению, выделение промежуточной группы, усложняя уяснение сущности аддиктивного поведения является излишним, поскольку в каждом отдельном случае пищевая аддикция может быть отнесена к любой из первичных групп.

Одной из наиболее распространенных форм зависимого поведения в наш информационный век является компьютерная зависимость, проявляющаяся в психологической зависимости от виртуальной среды, созданной посредством компьютерных, цифровых, интернет технологий и включающая большое количество проблем зависимого поведения и контроля над влечениями. Еще К. Янг были выделены подтипы данного

диагноза: киберсекс, виртуальные знакомства, пристрастие к азартным онлайн играм, навязчивая потребность в сети, web-серфинг [17, с. 36]. Однако основными типами компьютерной зависимости считаются: сетеголизм и кибераддикция. Сетеголизм характеризуется бесконечным пребыванием в сети, для общения в чатах, виртуальных знакомств, скачивания музыки и т.д. Термин кибераддикция в современной литературе употребляется в широком, как синоним более общего понятия компьютерной зависимости и в узком смысле, как зависимость от компьютерных игр.

Кибераддикцию как феномен зависимого поведения исследовали К. Янг, М. Коул, А. Е. Войскунский, О. Н. Арестова, А. В. Худяков, М. С. Киселева, и др. Несмотря на то, что ряд исследователей (К. Янг, А. Голдберг и др.) объединяют виртуальную аддикцию и сетеголизм в одну группу зависимостей, мы в нашей работе вслед за А Ю. Егоровым будем различать данные формы зависимого поведения, поскольку зависимость от компьютерных игр возможна и без интернета.

Под виртуальной аддикцией мы будем понимать определение Е.С. Набойченко – «это вид девиантного поведения, связанный с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями при помощи этих программ» [37, с. 95].

Первое эмпирическое исследование игровой зависимости было опубликовано еще 1983 году английским психологом М. Shotton. И только лишь к 2000 - м тема становится чрезвычайно важной, привлекая все больше исследователей М. D. Griffiths, L. Davis, P. Whybrow, P. H. Delfabbro, D. J. Kuss, О. Н. Арестова, А. Е. Войскунский, А. В. Худяков, Ю. В. Староверова и др. Сегодня кибераддикция является самой распространенной формой техногенной аддиктивной личностной реализации, что не удивительно при нынешнем уровне развития и изобилии продуктов гейм индустрии. В

обществе формируется новая категория людей фанатов компьютерных игр - геймеров, которые характеризуются узким кругом интересов и социальных контактов, замкнутостью ценностно-мотивационной сферы на игровой деятельности. Игра для геймеров выступает ценностью первого порядка, а игровые ценности являются не менее значимыми, чем реальные. Согласно И.А. Бокаревой и Н.В. Светловой игры для геймеров становятся патологической склонностью [12, с. 73].

По некоторым данным от 10 до 14% играющих являются зависимыми. Проблема компьютерной зависимости находит свое отражение в МКБ - 10 под рубрикой F63, составляющих расстройства привычек и влечений. Однако лишь в 2013 году после длительных дискуссий интернет - игровые расстройства или IGD (Internet Game Disorder) были признаны в качестве психических расстройств личности, подлежащих лечению, и включены в пятое издание диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам DSM.5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) [55, с. 38].

Хотя в ряде стран в этом направлении уже давно ведется активная исследовательская и лечебно-профилактическая работа. Так следует отметить Китай, Южную Корею и Тайвань официально признавших компьютерную зависимость заболеванием, но, к сожалению, в нашей стране и по сей день отмечается низкий уровень информированности, отсутствие мероприятий по профилактике и коррекции данной проблематики.

Традиционно кибераддикция подразделяется на зависимость от ролевых и не ролевых компьютерных игр. Это разделение имеет принципиальное значение, поскольку природа и механизмы образования психологической зависимости данных типов имеют существенные отличия. Особенностью ролевых игр является максимальная мотивация игровой деятельности и глубина «вхождения» в игру, детерминированная потребностью принятия роли и бегства от реальности. В зависимости от характера влияния и глубины зависимости выделяют три группы игр:

руководительские, игры с видом из глаз и с видом извне на своего компьютерного героя. При прохождении игры психика игрока и игровая матрица образуют систему, иммерсивную реальность, с определенной степенью устойчивости, располагающей к активному взаимодействию, изменяющему состояние сознания человека. Так А.В. Урсу считает специфическим для кибераддикции «погружение в измененное состояние сознания, которое создает условия для возникновения сильных эмоциональных реакций на события игры и тем самым оказывает стимулирующее действие на играющего» [31, с. 118].

Для не ролевых игр характерно отсутствие, принятия играющим роли, что меняет специфику и механизмы формирования зависимости, и снижает влияние игры на личность. Здесь мотивацией выступает азарт, желание пройти игру и набор очков экспириенса. Группа не ролевых игр включает: аркадные игры, головоломки, игры на быстроту реакции и азартные игры. Исходя из выделенной классификации, кибераддикция может быть представлена социализированной и индивидуализированной формами. Социализированную форму отличает наличие и поддержание социальных контактов.

Такая форма зависимости менее пагубна, поскольку игроки не уходят в себя, отрываясь от социального окружения, предпочитая совместные сетевые игры, что препятствует уходу в виртуальную реальность и возникновению психосоматических нарушений.

На сегодняшний день выделено 4 стадии формирования кибераддикции.

1. Стадия легкой увлеченности. Игра здесь носит ситуационный характер, еще только запуская механизмы формирования зависимости. Поиграв в компьютерную игру, игрок ощущает удовольствие и положительные эмоции от реалистичной графики, звука, приближенной имитации реальной жизни, фантастических сюжетов и возможности осуществить свои несбыточные в реальном мире мечты. В результате чего

стремится повторить действия, удовлетворяющие потребности и доставляющие удовольствие, игра начинает приобретать целенаправленный характер, реализуя неосознаваемую потребность в принятии роли.

2. Стадия увлеченности. Характеризуется появлением новой потребности - играть в компьютерные игры. Аддикт стремится к игре, пренебрегая общением с близкими, семейными делами и отдыхом. Мотивация к игре, детерминированная потребностями принятия роли и эскапизмом. Именно здесь мысли человека все чаще и чаще занимает игра и начинается зависимость.

3. Стадия зависимости. На этой стадии происходят основополагающие изменения самооценки и самосознания аддикта и смещение потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, что влечет серьезные изменения в ценностно - смысловой сфере личности.

4. Стадия привязанности. Самая продолжительная стадия, характеризующаяся сдвигом психологического содержания в сторону нормы и угасанием игровой активности от игры до игры, без избавления от зависимости. Скорость угасания зависимости зависит от того, на какой из предыдущих стадий остановился аддикт при ее формировании. Если он проходит все стадии развития кибераддикции, то она в зависимости от скорости угасания, может продлиться и всю жизнь. Разбиение процесса формирования игровой зависимости на стадии представляется важным шагом, поскольку предполагает типологизацию аддиктов, что является необходимым условием эффективной профилактики аддиктивного поведения [40, с. 148].

Спектр критериев аддиктивной реализации личности достаточно обширен и разнообразен. R. Brown предлагает шесть универсальных критериев для всех видов зависимостей: сверхценность, эйфория, рост толерантности, симптомы отмены, рецидив, конфликт с окружающими и самим собой.



А. Голдбергом описана первая симптоматология компьютерной зависимости: «болезненное, негативное стрессовое состояние или дистресс; ущерб физическому и психологическому здоровью; ущерб межличностному, экономическому или социальному статусу» [7, с.84]. А.В. Худяков выделяет различные симптомы компьютерной игровой зависимости: нарушения адаптации; ослабление мотивов, препятствующих или конкурирующих с объектом зависимости; учащение межличностных и семейных конфликтов; преобладание рационализации, проекции, генерализации и отрицания» [55, с.84].

Доктор М. Орзак выделяет психические и физические симптомы зависимости. К психическим относятся: «эйфория и хорошее самочувствие, невозможность остановиться и увеличение количества времени, проводимого за компьютером, пренебрежение семьей и друзьями, проблемы с работой или учебой, ложь, ощущения пустоты, депрессия и раздражение вне компьютера. Физические симптомы проявляются в головных и спинных болях, сухости глаз, синдроме карпального канала, расстройствах сна, нерегулярном питании и пренебрежении личной гигиеной» [38, с.47].

Так основными критериями, определяющими компьютерную игровую зависимость можно считать нежелание аддикта отвлечься от компьютерной игры и раздражение при вынужденном отвлечении, забывание о домашних делах, рабочих обязанностях, учебе и договоренностях, неспособность спланировать окончание игры, трата больших денег на игру и программное обеспечение, пренебрежение здоровьем, гигиеной, сном и пищей, злоупотребление кофе и психостимуляторами, эмоциональный подъем во время работы с компьютером и регулярное обсуждение игровой тематики [49, с. 36].

Согласно М. Гриффитсу «объектом аддиктивного поведения может быть практически любая деятельность, при условии, что она не связана с открытой конкурентностью, проста и не требует особых способностей,

легко осуществляется в одиночку, занимает более часа в день, имеет определенную ценность и выполняющий ее верит, что достигает личностного развития» [14, с.47].

Л.Ф. Панченко и Л.П. Великанова считают идентичными механизмы формирования всех видов зависимости. Так С. Stoessel, E - M. Zenses, J. Komhuber, B. Lenz, P. Bouna-Pyrrou и др. сравнивают зависимость от компьютерных игр с алкогольной зависимостью и лудоманией. В.Н. Тростников, например, сравнивает компьютерные игры с «детским наркотиком» [58, с. 82].

Сейчас при рассмотрении неадекватного стремление человека к проведению времени в Интернете, используются понятия компьютерная зависимость, игровая зависимость и Интернет-зависимость, часто подменяют друг друга, но на самом деле определяют несколько различные типы зависимостей [3].

В нашем исследовании под виртуальной зависимостью понимается дезадаптационный контекст применения информационно-компьютерных технологий, что проявляется в работе как в Интернете (в чатах, online играх, аукционах, асоциально направленных сайтах (порнографических, суицидальных, сектантских и др.)), так и зависимость от опосредованной компьютером деятельности (offline игры, программирование).

Таким образом, можем сделать вывод, что проблема виртуальной зависимости активно изучается как в психологии, так и в социологии и педагогике, проведено много исследований и написано большое количество научных статей на тему зависимости старших школьников от электронных носителей. Интернет-зависимость является видом поведенческой аддикции, которую характеризует личностное стремление ухода от реальной реальности посредством изменения своего психического состояния без применения химических веществ.

## 1.2 Объективные и субъективные факторы формирования аддиктивного поведения школьников

В данном параграфе диссертационного исследования рассматриваются объективные и субъективные факторы формирования аддиктивного поведения школьников. Старший школьный возраст, который сам по себе представляет наиболее личностно-противоречивый период, аддиктивное поведение часто является регрессивной формой психологической защиты или удовлетворения депривированных потребностей. А.Е. Личко, отмечает, что «в качестве факторов возникновения зависимости выступают характерные для этого периода индивидуально-возрастные особенности старших школьников: реакции группирования и эмансипации, нервно-психическая неустойчивость, акцентуации характера (гипертимный, конформный, неустойчивый, эпилептоидный, истероидный), эффект непреодолимости, увлечения с формирующимся сексуальным влечением, трудности в социализации и десоциализация, наличие психологических комплексов и т.д.» [54, с.78].

Согласно Л. Девису «формированию кибераддикции подвержены мальчики с гиперактивностью и дефицитом внимания, и девочки с депрессией и социальными фобиями» [9, с. 156].

Подобные факторы толкают подростка в виртуальный мир и приводят к возникновению кибераддикции. Погружаясь в виртуальный мир кибераддикт все больше времени проводит за игрой, отдаляясь от реальности, семьи и друзей, пренебрегая правилами гигиены и здорового образа жизни, получая суррогат, иммерсивную реальность, способствующий максимальному эскапизму и иллюзорному удовлетворению потребностей. Увеличение времени, проводимого в игре, способствует аккумулярованию проблем в объективном, уже не привлекательном для подростка мире и вновь толкает его в иммерсивную реальность, что ведет к большей депривации и зависимости.

Посредством игры юные игроки могут не только удовлетворить потребность в релаксации, но и приобщиться к референтной группе, что не маловажно для подростка. Желание быть в тренде толкает подростка в мир киберпространства, где он отдает игре все больше и больше времени. Под эгидой повсеместной компьютеризации в обществе и тем более в молодежной среде формируется новая категория людей фанатов компьютерных игр - геймеров, характеризующихся узким кругом интересов и социальных контактов, замкнутостью ценностно-мотивационной сферы на игровой деятельности. Игра для геймеров выступает ценностью первого порядка, а игровые ценности являются не менее значимыми, чем реальные. Н.В. Светлова, И.А. Бокарева пишут, что «игры для геймеров становятся патологической склонностью» [6, с. 49]. И действительно трудно уловить ту грань, когда «человек играющий» становится «человеком зависимым».

Погружение в игровое пространство и принятие роли помогает подростку отвлечься от школьных проблем и домашних дел, способствуя уходу от реальности в захватывающий виртуальный мир.

Компьютерная игра выступает иллюзорным средством, позволяющим удовлетворить депривированные потребности и компенсировать проблемы, что приводит к реализации личности в виртуальном мире и влечет серьезные проблемы в формировании самосознания, самооценки и высших структур личности (А. В. Худяков, А. Е. Войскунский). Не найдя верные стратегии поведения в отношениях со взрослыми и сверстниками, подростки испытывающие трудности в социальной адаптации и при решении собственных проблем, находят свое спасение в игровом эскапизме.

Согласно А.О. Прохорову «игра привлекает подростка наличием собственного интимного мира, в который есть доступ только у него и который, не требуя проявления ответственности позволяет абстрагироваться от бытовых проблем, дает возможность исправить любые ошибки и принимать любые решения, без негативных последствий» [29, с. 60].

Киберсреда выступает средой формирования личностных качеств, позволяющей подросткам, не прошедшим ролевую идентификацию в социальной действительности найти свой образ в игре, что может привести к возникновению зависимости. Так среди личностных факторов отмечают уязвимости эмоциональной саморегуляции, ригидность, импульсивность, восприимчивость, слабоволие, непереносимость напряжения, лень, безответственность, социальную дезадаптацию, низкую аффективную толерантность, несамостоятельность, повышенную возбудимость нервной системы и азартность.

Согласно проведенным исследованиям киберзависимыми чаще становятся подростки без серьезных увлечений, имеющие нестабильные и конфликтные школьные или семейные отношения. Виртуальный мир дает им отдушину и благоприятную почву для самоутверждения, самовыражения и улучшения психического состояния.

Компенсируя не благоприятную для подростка реальность, компьютер создает иллюзию реальности безграничных возможностей, в которой можно создать себе любой образ, оставаясь анонимным, приписывать не существующие заслуги, экспериментировать и исправить любую ошибку путем неоднократных попыток, не неся за это никакой ответственности, что порождает ощущение свободы и безнаказанности. В.Д. Москаленко отмечает, что «победы игрового персонажа воспринимаются как личные достижения, что позволяет испытать возбуждение, ощущение успешности и дает почувствовать себя героем. Подобный восторг и возбуждение заменяют радости реальной жизни. Получая оперативный ответ на мгновенный запрос подросток все больше втягивается в игру, все чаще думает о ней, ограничиваясь узким кругом общения с такими же игроками, и как правило по игровой тематике» [34, с.23].

Современный подросток организует свободное время в зависимости от потребностей, возможностей и интересов, которые с легкостью может

удовлетворить в компьютерной игре, привлекающей новизной, яркостью, и огромными возможностями киберпространства. Относительно нестабильная старших школьников психика, являясь восприимчивой к воздействиям игры, влечет формирование зависимости.

Так в зависимости от выделенных критериев процент «заядлых игроков» согласно А. Г. Шмелеву составляет 10-14%, а по данным М. Орзак 40-80% [11, с.84]. На сегодняшний день выделяются различные признаки и критерии кибераддикции.

Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева, выделяя общие психологические признаки компьютерной зависимости, указывают на: увеличение количества времени, проводимого за компьютером; ютимию; нарастающие отрицательные эмоции вне компьютера; безответственность, невыполнение школьных и домашних обязанностей и т.д. А.В. Урсу «критериями аддиктивного поведения называет: психическое влечение, утрату количественного контроля, развитие симптомов астении и депрессии при вынужденном отлучении от игры, ложь, семейные конфликты и проблемы с обучением» [43, с. 21].

Согласно К. Янг степень зависимости определяется суммой потерь в существенных сторонах бытия: смерти и самоубийства; побег старших школьников из дома; бракоразводные процессы; эмоциональные расстройства, депрессии и стрессы, вызванные потерей доступа к интернету и содержанием полученных сообщений и т.д. Следует отметить, что время пребывания в игре большинство авторов не считают эквивалентом зависимости, но непременно причисляют к группе риска.

При нынешнем разнообразии и уровне развития гейм индустрии компьютерные игры, став доступными для всех слоев населения, выступают мощным фактором формирования зависимости. В зависимости от жанров и выделенных критериев существуют различные классификации компьютерных игр. Первая психологическая классификация компьютерных

игр была предложена в 1980-х гг. А.Г. Шмелевым, а позднее доработана и дополнена С.А. Шапкиным.

Данная классификация, не учитывала развитие компьютерных технологий и не позволяла охватить большинство распространенных игр в среде современных геймеров. Указывая на скорость и динамику возникновения зависимости, М.С. Иванов выделил еще два класса ролевых и неролевых игр [14, с. 26].

Ролевые игры (Role playing game, RPG) отличает качественно новый уровень зависимости: вхождение в игру, интеграция с компьютером, вплоть до потери индивидуальности и отождествление себя с персонажем. Согласно Н. Йи основными факторами, способствующими вовлечению в MMORPG, являются время, поощрение и личные привязанности. Группа ролевых игр включает: игры с видом «из глаз» на «своего» компьютерного героя; игры с видом извне на «своего» компьютерного героя; руководительские игры. Игры с видом из «глаз», располагая к полной идентификации с компьютерным персонажем, характеризуются большей силой «вхождения» и мотивационной включенностью в игру.

Группа не ролевых компьютерных игр включает: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции и азартные игры. Для не ролевых игр характерно отсутствие, принятия роли играющим, что меняет специфику и механизмы формирования зависимости, и снижает влияние игры на личность. Здесь мотивацией выступает азарт, желание пройти игру и набор очков экспириенса. Однако не важно в какой форме представлена компьютерная игровая зависимость, она все равно влечет серьезные физиологические, личностные и межличностные проблемы. Так согласно С. И. Ворошилину кибераддикция подразумевает, противоречащее интересам аддикта и окружающих его людей поведение, характеризующееся отсутствием ясной рациональной мотивации [61, с. 59].

Согласно зарубежным исследованиям самым популярным направлением игровой индустрии являются MMORPG. Избыточность

использования ролевых игр изучали К. Андерсен, Н. Йи, Х. Вей и др., социально-демографические характеристики игроков отражены в работах Н. Йи, Б. Энджи и П. Ваймер-Хастингс, мотивации вовлечения в игру подробно описал Н. Йи. По утверждению Н. Йи ролевые онлайн игры ежедневно собирают миллионы пользователей, где они устанавливают взаимодействие и взаимоотношения, кооперируются и контактируют посредством игровых аватаров.

Так М. Коул и М. Грффитс проанализировав аспекты социальной деятельности геймеров, утверждают о наличии дружеских и романтических отношений у партнеров по игре, что так важно подростку [44, с. 52].

Необходимо понимать, что игра, обладая определенным уровнем жизни, отражает все стороны реального бытия (свободную деятельность, социальный капитал, свою экономику и валюту, сюжет и пейзаж и т.п.), выступая самостоятельной сферой человеческой жизни с присущими ей видами человеческого поведения и деятельности. В игре подросток может стать кем угодно, удовлетворить любые потребности, совершать любые действия без оглядки на последствия. Именно этот открытый и в то же время интимный мир так привлекает юных пользователей, и приводит к зависимости, уводя их от серой повседневности.

Являясь социализирующей средой, киберпространство формирует сознание и оказывает огромное влияние на личность подростка. Сегодня множество исследований посвящено изучению негативных последствий игровой зависимости и личностных особенностей киберзависимых.

Согласно О.В. Кожевниковой и З.Н. Шавалеевой киберзависимые, отличаясь повышенной потребностью в сенсорной стимуляции и стремлением перенести нормы взаимодействия игрового мира в реальный, характеризуются повышенной авторитарностью и агрессивностью. По мнению Э. Н. Гайнуллиной геймеров характеризуют «узколичностные» ценностные ориентации [45, с. 96]. На основе проведенных исследований В. В. Гагай и Ю.Н. Мураткина приходят к выводу о использовании



неэффективных копинг-стратегий подростками с компьютерной игровой зависимостью. По результатам исследования Вотякова Е. Ю. и Яковлева Н. В. зависимых старших школьников характеризует низкая жизнестойкость.

Т.В. Барлас и А.П. Головина, говоря о влиянии видеоигр на индивидуально-психологические особенности и указывают на: стремление геймеров к обособлению и нарушению социальных контактов; компенсацию в игре качеств, которых не достает реальности; проявление излишней агрессии; возникновение проблем в семье, учебе и самовосприятии; стремление в виртуальном мире к независимости, упорству, самоуверенности, энергичности, настойчивости, и соперничеству; вытеснение видеоиграми других способов проведения досуга и т.д. [53, с. 124].

Специфическая ситуация развития старших школьников ого возраста, является сложным этапом в жизни ребенка, характеризуясь неравномерным физиологическим развитием, половым созреванием, противоречивостью характера и поведения, изменением социальной ситуации развития, сменой ведущей деятельности, появлением чувства взрослости, открытием и утверждением своего «Я», выступает сензитивным периодом для формирования аддиктивных паттернов поведения. Сегодня выделяется огромное количество причин возникновения кибераддикции.

Однако среди всего многообразия факторов, способствующих формированию компьютерной игровой зависимости старших школьников, особенно следует выделить влияние семьи и ближайшего окружения, а также личностные и психологические особенности старших школьников ого возраста, запускающие механизмы формирования зависимости, частично основанные на неосознаваемых потребностях: стремлении к эскапизму и принятии роли игрового персонажа, способствующих удовлетворению фрустрируемого желания, которое не может реализоваться в реальности.

При выраженной игровой компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая, социальная дезадаптация. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у старших школьников, проводящих много времени за компьютерными играми и в сети Интернет. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера.

На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды асоциального поведения. Подросток, страдающий игровой компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания учебе и исполнению различных социальных функций. Неопрятный вид и очевидная отчужденность «компьютерщиков» делает их непривлекательными для общества, что в свою очередь усугубляет конфликт между обществом и человеком, страдающим игровой компьютерной зависимостью [3, с.140].

В результате продолжительного пребывания за компьютером в ущерб общению с близкими, сверстниками деформируется психика ребенка, ухудшается его физическое состояние.

Таким образом, на сегодняшний день виртуальное-зависимое поведение среди старших школьников признается одной из самых актуальных проблем данного возраста. Поэтому ученые активно изучают данную проблему с целью разработки эффективных мер борьбы с сформированной Интернет-зависимостью, а также профилактики данного поведенческого нарушения в старших школьников ой среде. С помощью Интернета старшие школьники удовлетворяют свои фундаментальные потребности, в первую очередь социальные, такие как потребность в любви, общении, признании, и потребности, связанные с развитием личности – познания, понимания, самореализации. Из всего разнообразия активности Интернет-пользователей можно выделить три ключевых вида

осуществляемой ими деятельности – игровая, познавательная, коммуникативная.

Отличительной особенностью виртуальной зависимости является «уход» подростка в виртуальную реальность. Среди последствий такого поведения необходимо отметить следующее: деградация социальных связей личности, чрезмерная агрессивность, асоциальное поведение, невозможность самовыражения, проблемы в семье и школе. У старших школьников с виртуальной зависимостью наблюдаются неуступчивость и самоуверенность, конфликтность и своенравность, эгоцентричность и ревнивость, высокая тревожность, сензитивность, агрессивность; высокое самомнение проявляется нередко в виде грубости и агрессивной враждебности. Перечисленные характеристики представляют собой факторы появления виртуальной зависимости в старших школьников возрасте.

### 1.3 Профилактика как средство предупреждения компьютерной игровой зависимости у старших школьников

Для успешной профилактики виртуальной аддикции старших школьников необходимо создание комплекса условий, при которых эта деятельность была бы результативной и смогла оказать существенное влияние на уровень виртуальной зависимости.

Логика исследования побуждает нас рассмотреть понятия «условие», «педагогические условия». В словарно-справочных определениях под условиями понимается «то, от чего зависит другое» «то, что делает возможным другое, от чего зависит другое, что определяет собою что-нибудь другое», «обстоятельство, от которого что-нибудь зависит».

В философии понятие «условие» определяется как совокупность объектов (вещей, процессов, отношений и т.д.), необходимых для возникновения, существования или изменения какого-либо объекта; отношение предмета к окружающим явлениям, без которых он

существовать не может; условия создают ту среду, обстановку, в которой явление возникает, существует и развивается.

Определения педагогических условий педагогических словарях и энциклопедиях отсутствуют. Вместе с тем, в других педагогических источниках условия рассматриваются как обстоятельства, при которых может быть реализован тот или иной принцип обучения (воспитания).

К.К. Жампеисова, Н.Н. Хан, Ш.Ж. Колумбаева определяют условия развития как факторы, от которых в принципе зависит развитие человека [50]. В условия развития входят люди, окружающие данного человека с детства, отношения между ними, предметы материальной и духовной культуры и т.п.

Психологические условия развития человека бывают внешними и внутренними. Внешние условия априори заданы в рассматриваемом высшем учебном заведении, прописаны в его регламенте и правилах. Посредством такого регламента формируется определенный эмоциональный фон и активный личностный климат. В свою очередь, внутренние условия выражаются в личностных особенностях личности, ее учебной мотивации и стремлению к самореализации и самосовершенствованию.

Для определения психолого-педагогических условий, способствующих успешной профилактике виртуальной аддикции старших школьников были рассмотрены Е.В. Авериной, А.Н. Бариновой, С. А. Беличевой, С.Н. Буранова, М.Бредихиной, О.М. Овчинникова, И.А. Орловой и других.

В результате теоретического анализа научно-педагогической литературы, мы предположили, что профилактика виртуальной аддикции старших школьников будет более успешной, если в образовательной деятельности соблюдены следующие психолого-педагогические условия:

- 1) проводится регулярный мониторинг предрасположенности старших школьников к виртуальным аддикциям с выявлением групп риска;

2) разработана и реализована профилактическая программа работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям по направлениям: превентивное воспитание, семейное воспитание, предоставление альтернатив виртуальной аддикции.

Рассмотрим их подробнее.

Компьютерную игровую зависимость зачастую, ставят в сравнение с другими формами аддикций, например, с зависимостью от алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Так К.Ю. Зальмунин в своем исследовании, сравнивая компьютерную зависимость с другими видами аддикций, выделяет общую феноменологию аддиктивных расстройств проявляющуюся в принципе «четырех А»: анозогнозия т.е. нежелание или неспособность распознавать расстройство и вести себя соответствующим образом; алекситимия, проявляющаяся в снижении способности осознавать, формулировать и выражать словами свои чувства; аддиктивное влечение как синдром «патологического влечения» или тяга; аффективные нарушения т.е. неспособность управлять своими аффектами, поддерживать здоровые отношения с окружающими, адаптивно изменять и контролировать свое поведение. В результате проведенного исследования К.Ю. Зальмунин приходит к выводу о сходстве патопсихологической predisпозиции, психопатологических проявлений и единстве механизмов этиопатогенеза у людей с различными типами аддиктивных расстройств [21, с. 152].

В настоящее время в связи с высокой распространенностью и малой проработанностью информационно-превентивной работы по предотвращению аддиктивных способов личностной реализации техногенного характера остро стоит вопрос эффективной профилактики компьютерной зависимости. Сегодня выдвигаются различные способы и программы санации компьютерных аддиктов, однако, в большинстве случаев профилактические меры не отличаются от мер, предназначенных для лечения зависимых от ПАВ.

В психологии под профилактикой аддиктивного поведения принято понимать ряд социально-просветительских и медико-психологических мероприятий, направленных на недопущение распространения и употребления психоактивных веществ, а также пресечение развития и преодоления негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами (Д. И. Воронов) [24, с. 87].

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». 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 [15]. Под первичной профилактикой Виртуальной зависимости подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение формирования зависимости, нивелирование факторов риска появления и развития аддикции [15].

Под вторичной профилактикой следует понимать совокупность медицинских, социально-психологических, юридических и прочих мер, направленных на работу с учащимися, у которых уже сформировалось аддиктивное поведение [15].

Ю.А. Егоров отмечает, что «первичная профилактика Виртуальной 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.23].

Ориентация профилактики Виртуальной 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.

Третичная профилактика включает комплекс мероприятий, направленный на лечение и реабилитацию аддиктов, недопущение рецидивов и повторного возникновения заболевания. Третичная профилактика, являясь личностно ориентированной, имеет своей целью медицинскую, социально-трудовую и психологическую реабилитацию, которая позволяет аддиктам сформировать уверенность в социальной пригодности, восстановить функции поврежденных систем организма, повысить уровень поведенческой активности и трудовых навыков.

В зависимости от уровня и направленности профилактической работы по предотвращению аддиктивного поведения в молодежной среде Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот выделяют стратегии эффективной превентивной деятельности, включающие профилактику в образовательных учреждениях, семьях, группах риска и общественных молодежных группах, подготовку квалифицированных специалистов и т.д. [59, с. 41].

Выделение факторов риска является важным аспектом профилактической деятельности в области предупреждения зависимого поведения. Традиционно факторы риска как условия, располагающие к возникновению зависимого поведения, делятся на социальные и психологические. К социальным относятся средовые микро и макросоциальные факторы. Факторы риска на микросоциальном уровне обусловлены: семейными отношениями; пребыванием в ребенка образовательном учреждении, группе сверстников и т.д. Макросоциальные

факторы определяются протекающими в обществе процессами, социально-экономической и политической ситуацией в стране и т.п.

Психологические факторы включают индивидуально-психологические аномалии и нравственную незрелость личности, повышенную тревожность, импульсивность, не сформированную «Я-концепцию», уход от ответственности, преобладание мотивации избегания, низкую устойчивость к эмоциональным нагрузкам, узкий круг и неустойчивость интересов, увлечений и духовных запросов, низкую стрессоустойчивость и недостаточную социальную адаптацию, склонность к риску и т.п. Факторы риска нередко специфичны для определенной социальной среды, возрастных, этнических групп и могут зависеть от вида и формы зависимости.

Например, имея специфическую коморбидную природу, они могут быть обусловлены проблемами физического и психического здоровья, ранней сексуальной активностью, низким уровнем интеллекта, групповой принадлежностью и т.д.

Д.И. Воронов отмечает, что «в противоположность факторам риска в профилактике выделяются и факторы защиты от риска возникновения зависимости: адекватное воспитание и семейная сплоченность, физическое и психическое благополучие, высокий уровень интеллекта, высокая самооценка, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение и др.» [5, с. 28]. Таким образом, факторы защиты могут выступать мощным превентивным средством, позволяющим снизить риск возникновения зависимости.

В профилактической деятельности выделяется ряд принципов, позволяющих эффективно использовать ее основные методы. К таким принципам относятся: универсальность, проявляющаяся в направленности профилактики на всю коморбидную природу зависимости и в целом на различные формы девиаций; единство профилактики и диагностики, т.е. включение комплексного диагностического обследования и постоянного



контроля динамики изменений, эмоциональных состояний, поведения и т.п. в процессе работы; конструктивность как построение установки рационального поведения и формированию здоровой личности; опережающий характер воздействия, проявляющийся в создании стойких положительных установок на рациональное поведение; комплексность как влияние на различные уровни личности и социального пространства зависимого; личная заинтересованность и ответственность участников. В зависимости от поставленных задач и профилактических целей различными авторами выделяются иные частные принципы профилактической работы.

Так И. В. Петрова, Д. Я. Ойхер, М. Г. Перцель, Е. В. Нисенбаум и др. в своем исследовании называют в качестве принципов профилактической работы: добровольность, непрерывность и этапность, комплексность, максимальную индивидуализацию и отказ от игры на время лечения [56, с. 68]. Выделение принципов профилактической деятельности позволяет строить разносторонние превентивные программы и стратегии.

Помимо принципов важно отметить и основные модели профилактики аддиктивного поведения. В международной практике выделяют три основные модели профилактической деятельности. Медицинская модель, ориентированная на последствия зависимости, информационную поддержку, физическое и психическое здоровье аддикта. Образовательная модель, направленная на обеспечение информационной грамотности в вопросах негативного воздействия последствий зависимости и обеспечение свободы выбора при максимальной информированности.

На основе анализа научной литературы А.М. Матусевич описал существующую классификацию профилактических подходов включающую: «модель укрепления здоровья; модель обучения жизненным навыкам; модель рискованного поведения; информационно - коммуникативную модель; модель альтернативной деятельности; поведенческую (комбинированную) модель» [10, с. 33].

Теоретический и практический интерес представляют различные подходы, применяемые в области профилактики зависимого поведения. Сегодня выделяется шесть основных подходов профилактической деятельности, которые подробно описаны в трудах Сироты Н. А. и Ялтонского В. М. Информационный подход, основой которого выступает распространение информации о наркотиках, в части касающейся отрицательных последствий и вреда от употребления ПАВ.

Представим наглядно на рисунке 2.

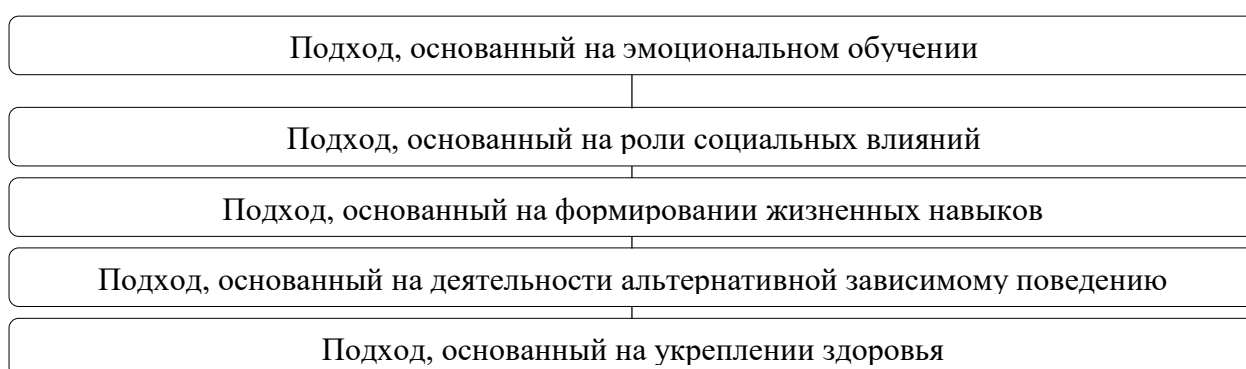


Рисунок 1 – Программы, направленные на познавательные аспекты принятия решений

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Согласно данному подходу появление зависимости детерминировано личностными факторами и затруднениями в определении и выражении эмоций, следовательно, риск возникновения зависимости может быть снижен путем развития навыков общения, распознавания и выражения эмоций, а также навыков эффективного принятия решений и т.п. Центральным постулатом здесь выступает способность индивида распознавать и контролировать свои ощущения и переживания. Основным недостатком подхода является односторонняя ограниченность определения причин возникновения зависимости.

2. Подход, основанный на роли социальных влияний. Превентивные стратегии данного подхода базируются на «теории социального научения» А. Бандуры и принятии факта о ведущей роли

социальных факторов в процессе формирования зависимости, а, следовательно, и в снижении риска ее возникновения при нивелировании социальных факторов риска. Данный подход является сравнительно успешным, активно используя программы социально ориентированной интервенции, техники устойчивости к социальному давлению, коррекцию нормативных ожиданий и т.п. Подход позволяет предотвратить или в значительной степени снизить риск наступления зависимости.

3. Подход, основанный на формировании жизненных навыков. Данный подход сочетает в себе теорию социального научения А. Бандуры и теорию проблемного поведения Р. Джессора. Указывая на необходимость повышения у старших школьников психологической устойчивости к социальным влияниям и развития индивидуальной компетентности через обучение личностно - социальным навыкам G. J. Botvin впервые предложил программу развития жизненных навыков. Сегодня подобные программы имеют широкое распространение и охватывают развитие личностно-поведенческих навыков, информационно-социальную резистентность и обучение социально - коммуникативным навыкам.

4. Подход, основанный на деятельности альтернативной зависимому поведению. Подход базируется на предположении о уменьшении случаев развития зависимости при наличии значимой деятельности альтернативной зависимому поведению. Впервые концепцию поведенческой альтернативы сформулировал V. Dohner, выдвинув четыре основных позиции: заместительный эффект обуславливает психологическую зависимость от наркотиков; изменения настроения и сознания детерминирует гедоническую установку аддикта; не имея возможности получения альтернативы люди не способны прекратить аддиктивное поведение; альтернативы наркотизации являются альтернативами дистрессам и дискомфорту, приводящим к деструктивному поведению [25, с. 28].

Среди программ поведенческой альтернативы выделяют:

предложение позитивной активности, вызывающей сильные эмоции и способствующей преодолению различных препятствий; комбинация специфических личностных потребностей с позитивной активностью; поощрение участия в специфических видах активности; создание групп поддержки способствующих активному выбору жизненной позиции. Есть попытки использования в качестве альтернативной деятельности ИКТ технологий и применение компьютера для профилактики и коррекции кибераддиктов. Программы деятельности альтернативной зависимому поведению широко применяются в группах повышенного риска возникновения аддиктивного поведения и находят свое отражение в молодежных, творческих, спортивных и других общественных организациях, поскольку подобная активность сама по себе несет профилактический эффект.

5. Подход, основанный на укреплении здоровья. Под укреплением здоровья понимается процесс его улучшения по средствам усиления контроля за определенными параметрами. Сегодня укрепление здоровья является интегративным понятием, отражающим личный выбор, социальную ответственность и примирение человека с окружающей средой. Основная идея данного подхода базируется на развитии жизненных навыков и компетентности с целью регуляции факторов, определяющих здоровье и благоприятно влияющих на него. Это понятие сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность, вследствие которых, улучшается здоровье в будущем, что выражается в максимально доступном и здоровом выборе. Идея базируется на развитии у каждого человека жизненных навыков и компетентности, позволяющих регулировать факторы, влияющие на здоровье. Подход в большей степени ориентирован на учащихся, поскольку систематическое обучение навыкам легче реализовать в контексте образования и ближайшего окружения. Концепция укрепления здоровья, интегрируя образовательную среду и ее участников, рассчитана на длительный положительный эффект.

Справедливости ради следует сказать о выделении интегративного подхода, сочетающего различные комбинации превентивных стратегий выше перечисленных подходов. Многокомпонентные интегративные программы дают объединенный положительный эффект от применения различных превентивных стратегий и позволяют исключить некоторые недостатки отдельно взятых подходов.

Анализ современных подходов профилактики зависимостей показывает их ориентированность преимущественно на химические виды аддикций и тем самым вскрывает необходимость разработки новых концептуальных стратегий профилактики зависимостей техногенного характера. В зарубежной и отечественной практике профилактическая деятельность аддиктивного поведения осуществляется методами психофармакотерапии, однако отсутствие химической составляющей в не химических формах зависимостей практически исключает применение фармакологических методов реабилитации, но в связи с идентичностью механизмов и факторов возникновения различных видов аддикций подразумевает использование наработанных подходов, применяемых к лечению наркозависимых [28, с. 45].

Так профилактическая работа в области компьютерной игровой зависимости подразумевает комплексно-интегрированную, системную, работу по предупреждению возникновения не химических аддикций, выявлению причин, формированию информационной грамотности и безопасной модели взаимодействия человека с компьютером.

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) [27].

Подробнее раскроем деятельность педагога-психолога по осуществлению профилактики Виртуальной зависимости старших школьников. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику Виртуальной 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. [37].

Главная задача педагога психолога при осуществлении профилактики Виртуальной зависимости – это ранняя диагностика на наличие признаков компьютерной и игровой зависимости, развитие учебной и познавательной мотивации, коррекция страхов и тревог [37].

Работа педагога-психолога по реализации профилактики Виртуальной зависимости в младшем школьном возрасте осуществляется в основном в двух направлениях: общая и социальная профилактика.

Общая профилактика подразумевает включение старших школьников в жизнь школы и предупреждение трудностей в обучении. Под

социальной профилактики понимается выявление и сопровождение учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, у которых выявлены признаки компьютерной зависимости и организация индивидуальной работы [37].

Психолого-педагогическая деятельность по профилактике Виртуальной зависимости старших школьников осуществляется в диагностическом, коррекционно-развивающем, консультативном, просветительском направлениях [37].

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 [37].

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 старших школьников [37].

На сегодняшний момент проблема профилактики Виртуальной зависимости старших школьников только начинает свое развитие, и качественно разработанных программ профилактики почти не встречается.

Рассмотрим некоторые из программ профилактики Виртуальной зависимости обучающихся. А.А. Закаблукова, Т.А. Смирнова, Л.П. Капустина, М.А. Чуйкова выступили авторами-составителями программы «Психолого-педагогической профилактики Виртуальной зависимости обучающихся».

Цель программы: формирование условий для профилактики Виртуальной зависимости развития социально адаптированной гармоничной личности младшего школьника. Программа рассчитана на работу с детьми в возрасте от 8 до 10 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 Виртуальной зависимости 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 кейс-метод, 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.

#### Выводы по первой главе

1. Анализ изученной нами литературы показал, что на сегодняшний день выделяются различные дефиниции, критерии, стадии и факторы формирования компьютерной зависимости. Большинство зарубежных и

отечественных авторов под кибераддикцией понимают вид деструктивного, девиантного поведения, форму психологической зависимости, проявляющуюся в паталогическом увлечении компьютерными играми, обусловленной склонностью к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния. Мы, вслед за Е.С. Набойченко, под виртуальной зависимостью будем понимать вид девиантного поведения, связанный с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями при помощи этих программ.

2. Компьютерные игры классифицируются по степени погружения игрока в виртуальную реальность на ролевые компьютерные игры, в которых погружение в киберсреду наиболее велико, поскольку игрок принимает роль персонажа, примеряя виртуальную личность и неролевые, в которых потребность в игре обусловлена азартом и желанием набора очков экспириенса. Наибольшую опасность из всех видов компьютерных игр представляет жанр ролевых игр, поскольку требуют от игрока полного погружения в игру и в наибольшей степени способствуют уходу от реальности.

3. Специфическая ситуация развития старших школьников его возраста, является сложным этапом в жизни ребенка, характеризуясь неравномерным физиологическим развитием, половым созреванием, противоречивостью характера и поведения, изменением социальной ситуации развития, сменой ведущей деятельности, появлением чувства взрослости, открытием и утверждением своего «Я», выступает сензитивным периодом для формирования аддиктивных паттернов поведения.

4. Сегодня выделяется огромное количество причин возникновения виртуальной аддикции. Однако среди всего многообразия факторов, способствующих формированию виртуальной аддикции у старших

школьников, особенно следует выделить влияние семьи и ближайшего окружения, а также личностные и психологические особенности старших школьников того возраста, запускающие механизмы формирования зависимости, частично основанные на неосознаваемых потребностях: стремлении к эскапизму и принятии роли игрового персонажа, способствующих удовлетворению фрустрируемого желания, которое не может реализоваться в реальности.

5. На современном этапе отечественными и зарубежными учеными были выделены различные принципы, формы и модели профилактики, разработаны и апробированы основные подходы превентивной деятельности. В психологии под профилактикой аддиктивного поведения понимают ряд социально-просветительских и психо-коррекционных мероприятий, направленных на недопущение распространения зависимости, а также пресечение развития и преодоления негативных физиологических, личностных и социальных последствий зависимости.

## **ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВИРТУАЛЬНОЙ АДДИКЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1 Организация и методы экспериментальной работы по профилактике виртуальной аддикции старших школьников**

Экспериментальная работа по профилактике виртуальной аддикции старших школьников была проведена на базе КГУ «Общеобразовательная школа №1 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. Выборка представлена старшими школьниками в возрасте 13 - 14 лет в количестве 40 человек.

Этапы исследования:

Констатирующий этап – изучение теоретических аспектов проблемы интернет-зависимого поведения старших школьников, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики интернет-зависимого поведения старших школьников.

Формирующий этап – реализация в образовательной деятельности психолого-педагогических условий профилактики виртуальной аддикции старших школьников.

Контрольный этап – проведение повторной диагностики склонности к интернет-зависимому поведению у старших школьников, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с подростками, формулирование выводов.

С целью выявления определения уровня интернет зависимости у старших школьников были использованы следующие методики.

1. Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость (в оригинале «Internet Addiction Test» - тест на интернет-аддикцию) - основа всей методики диагностирования компьютерной зависимости.

Тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году доктором Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского

университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия). В России данная методика исследования адаптирована В. А. Лоскутовой (Приложение Б). Состоит из двух опросников:

Тест-опросник № 1 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (0 балл), иногда (1 балла), время от времени (2 балла), часто (3 балла), всегда (4 балла).

Тест-опросник № 2 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: да - 1 балл, нет - 0 баллов. Набранная сумма баллов складывается с результатами теста-опросника № 1.

2. Для выявления уровня виртуальной зависимости использовалась шкала виртуальной зависимости из опросника «Поведение в интернете» А.Е. Жичкиной.

Методика разработана, апробирована и стандартизирована на факультете психологии МГУ в 1999 году. Шкала включает 7 утверждений, испытуемый должен выбрать тот вариант ответа, который лучше всего подходит для описания поведения испытуемого в интернете (Приложение В). Выбор варианта «А» оценивается в 1 балл, выбор варианта «Б» - 0 баллов. При интерпретации результатов баллы суммируются. Чем больше суммарный балл, тем выше уровень зависимости и проблем, которые возникают из-за пользования интернетом.

Интерпретация:

0-2 балла - не склонны к интернет-зависимости;

3-5 балла - склонны к интернет-зависимости;

6-7 баллов - интернет-зависимость.

Результаты первичной диагностики по методике К. Янг представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики по методичке К. Янг

№	Испытуемый	Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости
1	Арина А.	27	обычный пользователь интернета
2	Алия А.	68	чрезмерное увлечение интернетом
3	Иван Б.	58	чрезмерное увлечение интернетом
4	Галия В.	31	обычный пользователь интернета
5	Аскар В.	36	обычный пользователь интернета
6	Ратмир В.	23	обычный пользователь интернета
7	Айнура Г.	63	чрезмерное увлечение интернетом
8	Анара Д.	71	чрезмерное увлечение интернетом
9	Василина Д.	40	обычный пользователь интернета
10	Данияр Т.	36	обычный пользователь интернета
11	Ильдар З.	54	чрезмерное увлечение интернетом
12	Аймира И.	64	чрезмерное увлечение интернетом
13	Максим И.	21	обычный пользователь интернета
14	Дильшат К.	29	обычный пользователь интернета
15	Дарина К.	33	обычный пользователь интернета
16	Регина Л.	88	интернет-зависимость
17	Юрий М.	36	обычный пользователь интернета
18	Анна М.	92	интернет-зависимость
19	Антон Н.	43	обычный пользователь интернета
20	Виктор О.	27	обычный пользователь интернета
21	Регина П.	31	обычный пользователь интернета
22	Ернур П.	89	интернет-зависимость
23	Галия Р.	75	чрезмерное увлечение интернетом
24	Диана Р.	63	чрезмерное увлечение интернетом
25	Ермек	48	обычный пользователь интернета
26	Меруерт С.	39	обычный пользователь интернета
27	Анна С.	25	обычный пользователь интернета
28	Тимур С.	30	обычный пользователь интернета
29	Александр Т.	91	интернет-зависимость
30	Данис Т.	33	обычный пользователь интернета
31	Арина Ф.	46	обычный пользователь интернета
32	Валерия Х.	57	чрезмерное увлечение интернетом
33	Мансур Х.	64	чрезмерное увлечение интернетом
34	Амир Ц.	76	чрезмерное увлечение интернетом
35	Самир Ч.	40	обычный пользователь интернета
36	Елена Ш.	34	обычный пользователь интернета
37	Дильшат Ш.	61	чрезмерное увлечение интернетом
38	Раимбек Ю.	70	чрезмерное увлечение интернетом
39	Айгуль Я.	41	обычный пользователь интернета
40	Софья Я.	95	интернет-зависимость

Проиллюстрируем данные по тесту на интернет-зависимость К. Янг на рисунке 2.

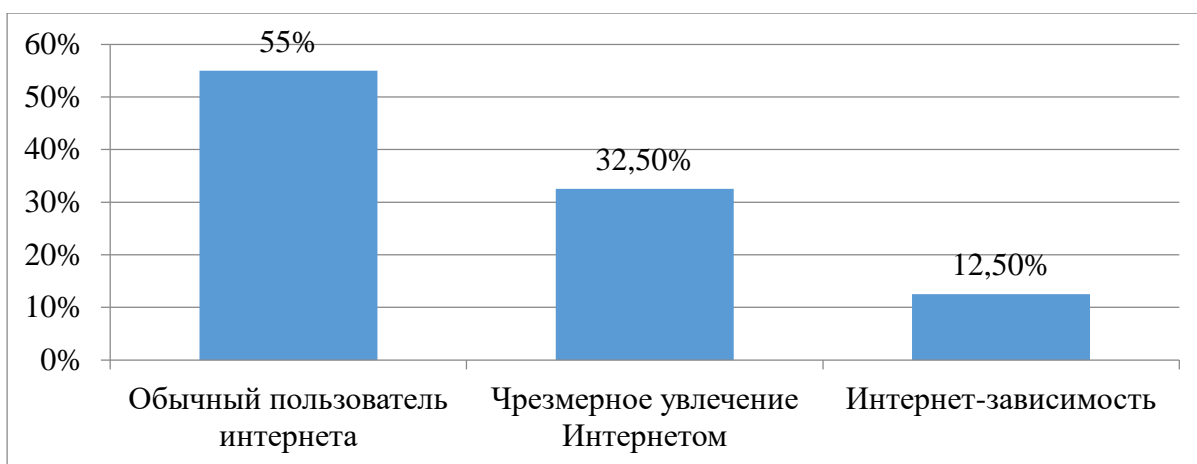


Рисунок 2 – Уровень виртуальной зависимости по результатам теста К. Янг (первичная диагностика)

Анализируя данные теста К. Янг, можно сделать вывод о том, что 55 % испытуемых (22 человека) абсолютно не склонны к интернет-зависимости. Сумма баллов, полученная в ответах этих старших школьников, соответствует уровню обычного пользователя интернета, который умеет себя контролировать. Подростки, не склонные к интернет-зависимости, оптимистичны, социально активны и позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола. Компьютер для них - нечто вроде хобби: они могут интересоваться поиском в удаленных базах данных для получения какой-либо информации, учебы, в познавательных целях, или, к примеру, играть в ролевые групповые игры.

Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 32,5 % испытуемых (13 старших школьников). Сумма баллов, полученная в ответах этих старших школьников, свидетельствует о возможности возникновения проблем и говорит о предрасположенности к развитию компьютерной зависимости. Подростки, склонные к интернет-зависимости, используют интернет в основном в коммуникативных целях, т.е. для общения, знакомства с другими людьми, отдыха. Социальные сети дают подростку возможность почувствовать, что у него много друзей, что он может ощущать себя частью группы, рассказывать о том, что задевает его за живое, т.е. может проявлять себя так, как в жизни для него пока еще сложно. В мире

интернета нет строго определенных норм и правил, здесь каждый может казаться (или быть?) тем, кем хочет, и это позволяет подростку чувствовать себя абсолютно свободным, раскрепощенным, безнаказанным и даже всемогущим.

Высокие показатели уровня виртуальной зависимости выявлены у 12,5 % испытуемых (5 старших школьников). Высокий уровень виртуальной зависимости выражается в каждодневном посещении большинством опрошенных глобальной сети интернет, превышении запланированного времени посещения интернета (в среднем 10-20 часов в неделю), пренебрежении личными делами в связи с пребыванием в интернете.

У старших школьников с виртуальной зависимостью отмечаются неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от интернета, а уж тем более прекратить работу в сети. При вынужденных отвлечениях от интернета у старших школьников возникают досада и раздражение, навязчивые размышления об интернете в такие периоды. Старшие школьники с виртуальной зависимостью стремятся проводить за работой в интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного интернет-сеанса.

Старшие школьники с виртуальной зависимостью готовы лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту посещения интернета. Они способны и склонны забывать при посещении интернета о домашних делах, учебе, обязанностях, важных встречах, пренебрегая занятиями. Старшие школьники с виртуальной зависимостью не желают принимать критику подобного образа жизни со стороны родных, педагогов. Они готовы мириться с потерей друзей и круга общения, из-за поглощенности сетью интернет. Старшие школьники с виртуальной зависимостью избегают физической активности или стремятся сократить ее, оправдывая это необходимостью выполнения срочных дел, связанных с



применением интернета. Результаты первичной диагностики по методике А. Е. Жичкиной представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики по методике А.Е. Жичкиной на констатирующем этапе исследования

№	Испытуемый	Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости
1	Арина А.	0	нет интернет-зависимости
2	Алия А.	3	склонны к интернет-зависимости
3	Иван Б.	5	склонны к интернет-зависимости
4	Галия В.	1	нет интернет-зависимости
5	Аскар В.	0	нет интернет-зависимости
6	Ратмир В.	1	нет интернет-зависимости
7	Айнура Г.	3	склонны к интернет-зависимости
8	Анара Д.	4	склонны к интернет-зависимости
9	Василина Д.	0	нет интернет-зависимости
10	Данияр Т.	1	нет интернет-зависимости
11	Ильдар З.	4	склонны к интернет-зависимости
12	Аймира И.	4	склонны к интернет-зависимости
13	Максим И.	2	нет интернет-зависимости
14	Дильшат К.	1	нет интернет-зависимости
15	Дарина К.	0	нет интернет-зависимости
16	Регина Л.	6	интернет-зависимость
17	Юрий М.	0	нет интернет-зависимости
18	Анна М.	6	интернет-зависимость
19	Антон Н.	1	нет интернет-зависимости
20	Виктор О.	1	нет интернет-зависимости
21	Регина П.	1	нет интернет-зависимости
22	Ернур П.	7	интернет-зависимость
23	Галия Р.	5	склонны к интернет-зависимости
24	Диана Р.	4	склонны к интернет-зависимости
25	Ермек	3	склонны к интернет-зависимости
26	Меруерт С.	0	нет интернет-зависимости
27	Анна С.	0	нет интернет-зависимости
28	Тимур С.	1	нет интернет-зависимости
29	Александр Т.	7	интернет-зависимость
30	Данис Т.	1	нет интернет-зависимости
31	Арина Ф.	3	склонны к интернет-зависимости
32	Валерия Х.	5	склонны к интернет-зависимости
33	Мансур Х.	4	склонны к интернет-зависимости
34	Амир Ц.	5	склонны к интернет-зависимости
35	Самир Ч.	1	нет интернет-зависимости
36	Елена Ш.	1	нет интернет-зависимости
37	Дильшат Ш.	4	склонны к интернет-зависимости
38	Раимбек Ю.	5	склонны к интернет-зависимости
39	Айгуль Я.	1	нет интернет-зависимости
40	Софья Я.	7	интернет-зависимость

Проиллюстрируем данные по методике А. Е. Жичкиной на рисунке 3.

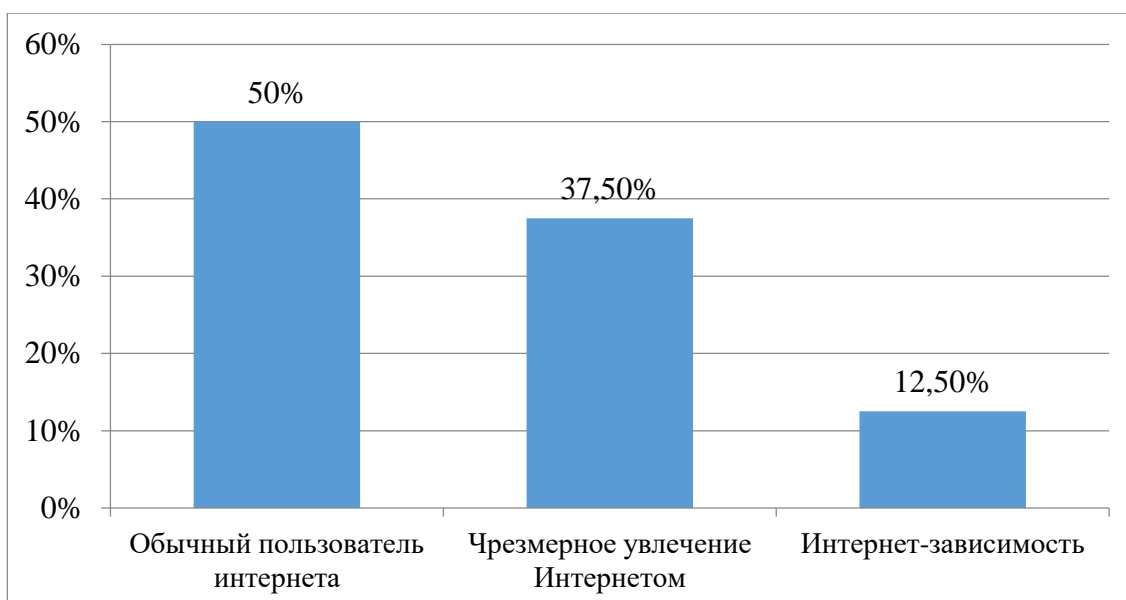


Рисунок 3 – Уровень виртуальной зависимости по результатам методики А.Е. Жичкиной (первичная диагностика)

Анализируя данные по методике А.Е. Жичкиной, можно сделать вывод о том, что 50 % испытуемых (20 старших школьников) абсолютно не склонны к виртуальной зависимости. Сумма баллов, полученная в ответах этих старших школьников, свидетельствует об отсутствии интернет-зависимости.

Остальные респонденты проявили склонность к интернет-зависимости.

Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 37,5 % испытуемых (15 старших школьников). Сумма баллов, полученная в ответах этих старших школьников, свидетельствует о возможности возникновения проблем и говорит о предрасположенности к развитию компьютерной зависимости.

Высокий уровень виртуальной зависимости выявлен у 12,5 % испытуемых (5 старших школьников). У этих старших школьников диагностированы серьезные проблемы в связи с использованием интернета, разрешение которых возможно с помощью специалиста.

Анализируя результаты проведенного нами констатирующего этапа экспериментального исследования, мы выяснили, что более половины старших школьников (55 % испытуемых по методике К. Янг и 50 %

испытуемых по методике А. Е. Жичкиной) абсолютно не склонны к интернет-зависимости. Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 32,5 % испытуемых по методике К. Янг и 37,5 % испытуемых по методике А.Е. Жичкиной. Высокий уровень виртуальной зависимости выявлены у 12,5 % старших школьников по обоим методикам. Полученные данные обусловили необходимость разработки и апробации программы профилактики виртуальной аддикции старших школьников.

## 2.2 Реализация в образовательной деятельности психолого-педагогических условий профилактики виртуальной аддикции старших школьников

Исходя из результатов исследования была разработана и апробирована профилактическая программа работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям, состоящая из диагностического, теоретического и практического блоков.

Цель программы: профилактика виртуальной аддикции старших школьников.

Задачи профилактической программы работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям:

1. Формировать у старших школьников навыки и умения безопасной работы в интернете, устойчивую мотивацию к социализированному поведению.
2. Формировать у старших школьников навыки и установки, необходимые для противостояния интернет-зависимости.
3. Формировать у старших школьников психологические знания, способствующие личностному росту.
4. Развивать у старших школьников коммуникативные способности с целью эффективного взаимодействия подростка с окружающими.

Структура профилактической программы работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям

В структуру программы входит три функциональных блока:

1. Диагностический. Включает в себя первичную и повторную диагностику интернет-зависимого поведения старших школьников. Проводится до начала занятий по программе и после окончания.

2. Теоретический. Включает в себя информационный блок, направленный на повышение уровня знаний старших школьников о коммуникативных способностях, самооценке, конфликтах и способах их разрешения, стрессовых ситуациях и их воздействии на организм, способах сопротивления стрессам, типах поведения.

3. Практический. Включает в себя упражнения, направленные на развитие вербальных и невербальных коммуникаций, формирование эффективных поведенческих стратегий в конфликтных и стрессовых ситуациях, а также упражнения, направленные на отработку у старших школьников навыков уверенного поведения в различных жизненных ситуациях и др.

Содержание профилактической программы работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям

Модуль 1. Общение без проблем

Занятие 1. «Правила успешного общения»

Занятие 2. «Вербальные и невербальные коммуникации»

Занятие 3. «Общение и умение слушать»

Модуль 2. «Я познаю себя»

Занятие 4. «Самооценка»

Занятие 5. «Наши эмоции и чувства»

Занятие 6. «Осознание собственных границ»

Модуль 3. «Я познаю других»

Занятие 7. «Уважительное отношение к границам и чувствам других людей»

Занятие 8. «Учимся взаимопониманию»

Модуль 4. «Общение в конфликте»

Занятие 9. «Конфликты и причины их возникновения»

Занятие 10. «Учимся разрешать конфликты; манипуляция и защита от конфликтов»

Модуль 5. «Противостояние стрессам»

Занятие 11. «Что такое стресс и его воздействие на организм»

Занятие 12. «Как бороться со стрессом»

Модуль 6. «Я и интернет»

Занятие 13. «Положительные стороны Интернет»

Занятие 14. «ПК – друг или недруг?»

Модуль 7. «Уверенное-неуверенное-агрессивное поведение»

Занятие 15. «Характеристика типов поведения»

Занятие 16. «Снижение вербальной и физической агрессивности»

Занятие 17. «Безопасные способы выражения агрессии»

Занятие 18. «Развитие навыков уверенного поведения»

Занятие 19. «Необитаемый остров»

Длительность профилактической программы работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям:

Реализация программы предполагает проведение 1 занятия в неделю продолжительностью – 45 минут (один академический час), не менее 5 месяцев.

Целевая группа: в программе могут принимать участие обучающиеся образовательных организаций 11-14 лет.

В ходе реализации программы соблюдены требования:

- к психолого-педагогическим условиям;
- к развивающей предметно-пространственной среде;
- к кадровым условиям;
- к материально-техническим условиям (наличие помещения для тренинговых занятий).

## Методы и средства оценки результативности программы

В процессе реализации программы основными критериями оценки достижения планируемых результатов, главным образом, будут являться результаты первичной и итоговой диагностики участников реализуемой программы.

Для отслеживания результативности профилактической программы используются следующие формы и методы оценки:

- в ходе работы используются домашние задания, анкеты обратной связи и т.д.;
- после прохождения курса групповых занятий проводится повторная диагностика старших школьников.

Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей, учителей ОУ о пролонгированных динамичных изменениях в поведении старших школьников.

### Структура занятий

1. Вводная часть – ритуал входа (приветствия), направленный на выявление у участников готовности и настроенности на работу.
2. Проверка домашнего задания (если требуется).
3. Основная часть – теоретический блок и практические упражнения, направленные на формирование навыков межличностного конструктивного общения и социально-психологической компетентности участников.
4. Заключительная часть – выражение эмоционального состояния обучающихся, рефлексия.

Программа составлена с учетом социально-психологических особенностей современного подростка, выстроена по принципу постепенного, но все более интенсивного продвижения в освоении ряда интегративных умений, навыков, таких как умение справляться со стрессом, адекватно выходить из конфликтных ситуаций, умение отстаивать свою позицию и др., которые будут являться эффективным инструментом в профилактике интернет-зависимого поведения у старших школьников.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Снижение факторов риска развития интернет-зависимости.
2. Сформированность эффективных поведенческих стратегий.
3. Сформированность адекватной самооценки.
4. Сформированность коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
5. Сформированность навыков конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

1. Снижение факторов риска развития зависимости от интернета.
2. Повышение уровня коммуникативных навыков, навыков уверенного поведения.
3. Повышение уровня самооценки старших школьников.
4. Умение старших школьников применить полученные умения и навыки конструктивного выхода из конфликтных ситуаций, преодоления стресса.
5. Положительные отзывы по результатам реализации программы от старших школьников, педагогического коллектива, администрации.

В занятиях были задействованы 40 старших школьников в возрасте 13-14 лет, учащихся КГУ «Общеобразовательная школа №1 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. Для проведения занятий подростки были разделены на две группы, в которых мы равномерно распределили старших школьников, не склонных к интернет-зависимости, старших школьников с чрезмерным увлечением интернетом и старших школьников с высоким уровнем интернет-зависимости. Состав групп – 20 человек. Мероприятия проводились педагогом-психологом с старшими школьниками в экспериментальной группе систематические в течение трех месяцев, три раза в неделю. Школьники научились распознавать свои чувства, а также

навыки самоконтроля. Ребята стали понимать, что лучше рассказать о том, что их беспокоит своим близким (родителям, друзьям), познакомились средствами избавления от негативных эмоций без ухода в виртуальный мир Интернета.

### 2.3 Результаты экспериментальной работы и их интерпретация

По окончании реализации программы по профилактике интернет-зависимого поведения старших школьников организована повторная диагностика. Цель – определить уровень виртуальной зависимости старших школьников как результат систематической психолого-педагогической деятельности и по результатам проведенной диагностики сделать вывод об эффективности применяемых на этапе формирующего эксперимента форм и методов работы.

Показатели и критерии виртуальной зависимости старших школьников остались прежними, диагностические задания по трудности и содержанию соответствовали констатирующему этапу исследования. При итоговой диагностике были созданы схожие условия с первоначальным этапом исследования. В ходе исследования интернет-зависимого поведения старших школьников по методике К. Янг были получены данные, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели виртуальной зависимости старших школьников по методике К. Янг по итогам первичного и повторного исследования

№	Испытуемый	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
		Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости	Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости
1	2	3	4	5	6
1	Арина А.	27	обычный пользователь	21	обычный пользователь
2	Алия А.	68	чрезмерное увлечение	53	чрезмерное увлечение
3	Иван Б.	58	чрезмерное увлечение	48	обычный пользователь
4	Галия В.	31	обычный пользователь	24	обычный пользователь
5	Аскар В.	36	обычный пользователь	28	обычный пользователь



Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6
6	Ратмир В.	23	обычный пользователь	20	обычный пользователь
7	Айнура Г.	63	чрезмерное увлечение	60	чрезмерное увлечение
8	Анара Д.	71	чрезмерное увлечение	62	чрезмерное увлечение
9	Василина Д.	40	обычный пользователь	31	обычный пользователь
10	Данияр Т.	36	обычный пользователь	30	обычный пользователь
11	Ильдар З.	54	чрезмерное увлечение	45	обычный пользователь
12	Аймира И.	64	чрезмерное увлечение	47	обычный пользователь
13	Максим И.	21	обычный пользователь	20	обычный пользователь
14	Дильшат К.	29	обычный пользователь	23	обычный пользователь
15	Дарина К.	33	обычный пользователь	29	обычный пользователь
16	Регина Л.	88	интернет-зависимость	77	чрезмерное увлечение
17	Юрий М.	36	обычный пользователь	27	обычный пользователь
18	Анна М.	92	интернет-зависимость	84	интернет-зависимость
19	Антон Н.	43	обычный пользователь	36	обычный пользователь
20	Виктор О.	27	обычный пользователь	22	обычный пользователь
21	Регина П.	31	обычный пользователь	26	обычный пользователь
22	Ернур П.	89	интернет-зависимость	78	чрезмерное увлечение
23	Галия Р.	75	чрезмерное увлечение	63	чрезмерное увлечение
24	Диана Р.	63	чрезмерное увлечение	45	обычный пользователь
25	Ермек	48	обычный пользователь	35	обычный пользователь
26	Меруерт С.	39	обычный пользователь	30	обычный пользователь
27	Анна С.	25	обычный пользователь	21	обычный пользователь
28	Тимур С.	30	обычный пользователь	26	обычный пользователь
29	Александр Т.	91	интернет-зависимость	79	чрезмерное увлечение
30	Данис Т.	33	обычный пользователь	32	обычный пользователь
31	Арина Ф.	46	обычный пользователь	36	обычный пользователь
32	Валерия Х.	57	чрезмерное увлечение	43	обычный пользователь
33	Мансур Х.	64	чрезмерное увлечение	44	обычный пользователь
34	Амир Ц.	76	чрезмерное увлечение	60	чрезмерное увлечение
35	Самир Ч.	40	обычный пользователь	28	обычный пользователь
36	Елена Ш.	34	обычный пользователь	27	обычный пользователь
37	Дильшат Ш.	61	чрезмерное увлечение	42	обычный пользователь
38	Раимбек Ю.	70	чрезмерное увлечение	62	чрезмерное увлечение
39	Айгуль Я.	41	обычный пользователь	37	обычный пользователь
40	Софья Я.	95	интернет-зависимость	84	интернет-зависимость

Сравнительный анализ результатов диагностики по методике К. Янг по итогам первичного и повторного исследования представлен на рисунке 4.

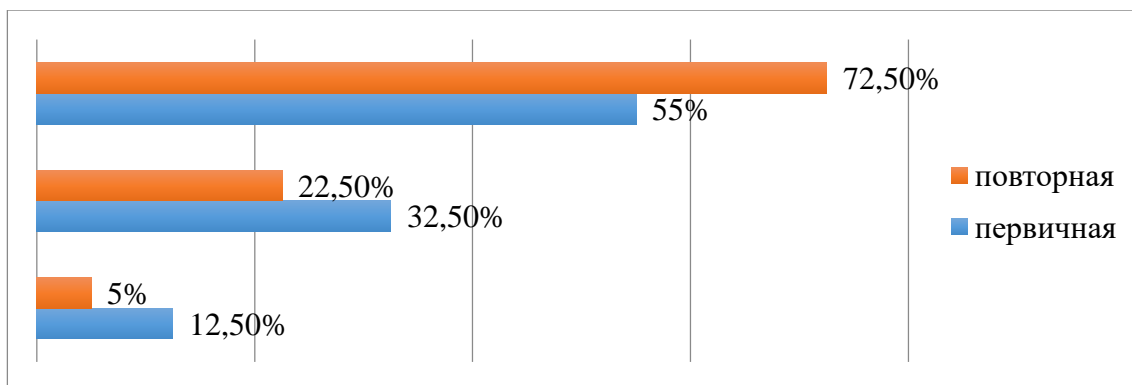


Рисунок 4 – Сравнительный анализ уровней виртуальной зависимости старших школьников по методике К. Янг по итогам повторного исследования

Проводя сопоставительный анализ результатов первичного и повторного исследования, мы обнаружили, что при повторном исследовании 72,5 % испытуемых (29 человек) абсолютно не склонны к интернет-зависимости. Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 22,5 % испытуемых (9 старших школьников). Высокие показатели уровня виртуальной зависимости выявлены у 5% испытуемых (2 старших школьников).

Таким образом, по результатам первичного и повторного исследования виртуальной зависимости наблюдается положительная динамика развития старших школьников:

- при первичном исследовании испытуемых, не склонных к виртуальной зависимости было выявлено 55 % испытуемых (22, при повторной диагностике выявлены 72,5 % испытуемых (29);

- чрезмерное увлечение интернетом при первичном исследовании выявлено у 32,5 % испытуемых (13), при повторном исследовании – у 22,5 % испытуемых (9);

- при первичном исследовании интернет-зависимость диагностирована у 12,5 % испытуемых (5), при повторном исследовании выявлено 5% испытуемых (2).

Сравнительный анализ результатов диагностики по методике А. Е. Жичкиной представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели виртуальной зависимости старших школьников по методике А.Е. Жичкиной по итогам первичного и повторного исследования

№	Испытуемый	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
		Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости	Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости
1	Арина А.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
2	Алия А.	3	склонность	2	нет зависимости
3	Иван Б.	5	склонность	4	склонность
4	Галия В.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
5	Аскар В.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
6	Ратмир В.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
7	Айнура Г.	3	склонность	2	нет зависимости
8	Анара Д.	4	склонность	4	склонность
9	Василина Д.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
10	Данияр Т.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
11	Ильдар З.	4	склонность	2	нет зависимости
12	Аймира И.	4	склонность	2	нет зависимости
13	Максим И.	2	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
14	Дильшат К.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
15	Дарина К.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
16	Регина Л.	6	интернет-зависимость	5	склонность
17	Юрий М.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
18	Анна М.	6	интернет-зависимость	6	зависимость
19	Антон Н.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
20	Виктор О.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
21	Регина П.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
22	Ернур П.	7	интернет-зависимость	5	склонность
23	Галия Р.	5	склонность	4	склонность
24	Диана Р.	4	склонность	2	нет зависимости
25	Ермек	3	склонность	2	нет зависимости
26	Меруерт С.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
27	Анна С.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
28	Тимур С.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
29	Александр	7	интернет-зависимость	5	склонность
30	Данис Т.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
31	Арина Ф.	3	склонность	2	нет зависимости
32	Валерия Х.	5	склонность	4	склонность
33	Мансур Х.	4	склонность	3	склонность
34	Амир Ц.	5	склонность	4	склонность
35	Самир Ч.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
36	Елена Ш.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
37	Дильшат	4	склонность	2	нет зависимости
38	Раимбек Ю.	5	склонность	4	склонность
39	Айгуль Я.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
40	Софья Я.	7	интернет-зависимость	6	зависимость

Сравнительный анализ результатов диагностики по методике А. Е. Жичкиной по итогам первичного и повторного исследования представлен на рисунке 6.

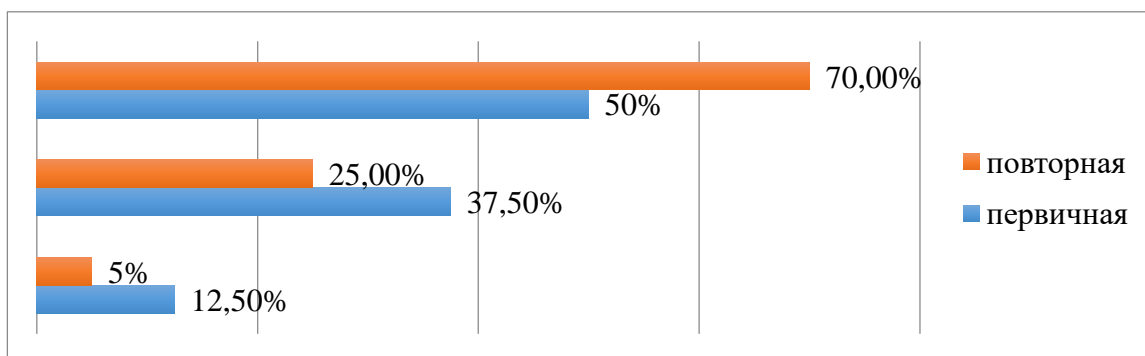


Рисунок 6 – Сравнительный анализ виртуальной зависимости старших школьников по методике А.Е. Жичкиной по итогам первичного и повторного исследования

Проводя сопоставительный анализ результатов первичного и повторного исследования, мы обнаружили, что при повторном исследовании 70 % испытуемых (28 старших школьников) абсолютно не склонны к интернет-зависимости. Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 25 % испытуемых (10 старших школьников). Высокие показатели уровня виртуальной зависимости выявлены у 5 % испытуемых (2 старших школьников).

Таким образом, наблюдается положительная динамика развития старших школьников:

– при первичном исследовании испытуемых, не склонных к виртуальной зависимости было выявлено 50 % испытуемых (20), при повторной диагностике выявлены 70 % испытуемых (28);

– чрезмерное увлечение интернетом при первичном исследовании выявлено у 37,5 % испытуемых (15), при повторном исследовании у 25 % испытуемых (10);

– при первичном исследовании интернет-зависимость диагностирована у 12,5 % испытуемых (5), при повторном исследовании выявлено 5% испытуемых (2).

Сравнительный анализ результатов исследования показал, что в результате реализации профилактической программы число старших школьников, имеющих интернет-зависимость, значительно уменьшилось. Подростки стали проявлять больше инициативы в общении, активно участвовать в различных мероприятиях, демонстрируя навыки конструктивной коммуникации в коллективе сверстников. В ходе реализации программы подростки приобрели социальные навыки: коммуникабельность, уверенность в себе, доброжелательность, самоуважение и эффективное взаимодействие с окружающими. Также, подростки научились следить за развитием коммуникативной ситуации и управлять своими эмоциями.

В ходе экспериментальной работы нами обнаружена положительная динамика в когнитивной, мотивационной и поведенческой сферах интернет-зависимых старших школьников. Так, в когнитивной сфере учеников произошли следующие изменения: учащиеся научились более критично мыслить при обсуждении художественного произведения или какого-нибудь поступка. Ребята четко отстаивали свою позицию, не боясь быть «осмеянным» своими товарищами, при этом уважая мнения других выступающих.

В мотивационной сфере нами были отмечены следующие изменения: у многих учащихся появилась цель, которую необходимо достичь (например, хорошо окончить школу, выиграть олимпиаду и т.д.), при этом они начали прикладывать усилия для ее достижения, а не ждать «когда все решится само собой». У старших школьников начал налаживаться эмоциональный контакт со своими сверстниками.

В поведенческой сфере старших школьников с виртуальной зависимостью мы отметили следующие положительные изменения:

подростки начали проявлять эмпатию, честность, взаимовыручку по отношению друг к другу; старались контролировать свои эмоции. Значительно уменьшалось число конфликтов, но даже при возникновении конфликтной ситуации ребята старались решить ее конструктивным способом, взвешивая все положительные и отрицательные моменты.

Таким образом, результаты экспериментального класса на контрольном этапе опытной работы по профилактике виртуальной зависимости у старших школьников имеют положительную динамику изменений. Для того чтобы достоверно установить, значимы ли полученные различия, применим метод математической статистики U-критерий Манна-Уитни.

В результате статистического анализа полученных данных можно судить об отличиях между группами. Перед проведением программы по профилактике виртуальной зависимости у старших школьников группы имели тождественные показатели по всем исследуемым показателям.

Гипотезы:

$H_0$ : показатели уровня виртуальной зависимости у старших школьников контрольной группы *не превосходят* показателей уровня виртуальной зависимости у старших школьников экспериментальной группы после реализации профилактической программы работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям.

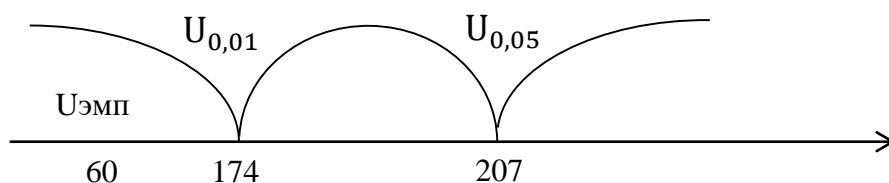
$H_1$ : показатели уровня виртуальной зависимости у старших школьников контрольной группы *превосходят* показателей уровня виртуальной зависимости у старших школьников экспериментальной группы после реализации профилактической программы работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям.

$$U_{\text{эмп}} = 60$$

$$U_{\text{кр}} (p \leq 0,01) = 174$$

$$U_{\text{кр}} (p \leq 0,05) = 207$$

Построим ось значимости.



Полученное эмпирическое значение ( $U_{эмп} = 60$ ) находится в зоне значимости, следовательно, принимается гипотеза  $H_1$ : стадия виртуальной зависимости у старших школьников контрольной группы *превосходят* показатели уровня виртуальной зависимости у старших школьников экспериментальной группы после реализации профилактической программы работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям.

Гипотезы:

$H_0$ : первая стадия виртуальной зависимости у старших школьников контрольной группы не *превосходит* первую стадию виртуальной зависимости у старших школьников экспериментальной группы после реализации профилактической программы работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям.

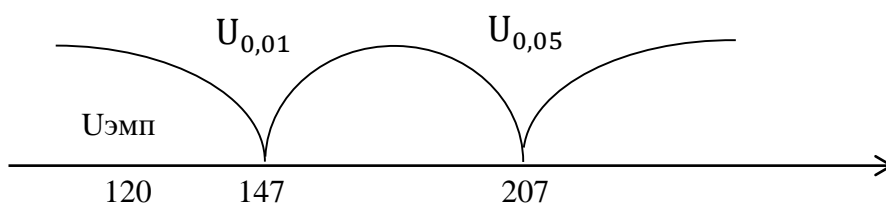
$H_1$ : первая стадия виртуальной зависимости у старших школьников контрольной группы *превосходит* первую стадию виртуальной зависимости у старших школьников экспериментальной группы после реализации профилактической программы работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям.

$$U_{эмп} = 120$$

$$U_{кр} (p \leq 0,01) = 174$$

$$U_{кр} (p \leq 0,05) = 207$$

Построим ось значимости.



Полученное эмпирическое значение ( $U_{\text{эмп}} = 120$ ) находится в зоне значимости, следовательно, принимается гипотеза  $H_1$ : первая стадия виртуальной зависимости у старших школьников контрольной группы не *превосходит* первую стадию виртуальной зависимости у старших школьников экспериментальной группы после реализации профилактической программы работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям.

Таким образом, по результатам контрольного этапа опытной работы можно сделать вывод о том, получены заметные различия в уровнях виртуальной зависимости, а также показателей первой стадии виртуальной-зависимости.

Следовательно, проведённая работа по реализации профилактической программы работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям привела к значимым изменениям по всем переменным в положительную сторону.

## Выводы по второй главе

1. Проверка гипотеза проходила в рамках экспериментальной работы по профилактике виртуальной аддикции старших школьников была проведена на базе КГУ «Общеобразовательная школа №1 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. Выборка представлена старшими школьниками в возрасте 13-14 лет в количестве 40 человек.

2. По результатам констатирующего этапа экспериментального исследования, мы выяснили, что более половины старших школьников (55 % испытуемых по методике К. Янг и 50 % испытуемых по методике А. Е. Жичкиной) абсолютно не склонны к интернет-зависимости. Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 32,5% испытуемых по методике К. Янг и 37,5% испытуемых по методике А.Е. Жичкиной. Высокий уровень



виртуальной зависимости выявлены у 12,5 % старших школьников по обеим методикам. Полученные данные обусловили необходимость разработки и апробации программы профилактики виртуальной аддикции старших школьников.

3. Исходя из результатов исследования была разработана и апробирована профилактическая программа работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям по направлениям: превентивное воспитание, семейное воспитание, предоставление альтернатив виртуальной аддикции.

Программа была составлена с учетом социально-психологических особенностей современного подростка, выстроена по принципу постепенного, но все более интенсивного продвижения в освоении ряда интегративных умений, навыков, таких как умение справляться со стрессом, адекватно выходить из конфликтных ситуаций, умение отстаивать свою позицию и др., которые будут являться эффективным инструментом в профилактике интернет-зависимого поведения у старших школьников.

4. По результатам контрольного этапа экспериментальной работы наблюдается положительная динамика развития старших школьников: при первичном исследовании испытуемых, не склонных к виртуальной зависимости было выявлено 50 % испытуемых (20), при повторной диагностике выявлены 70 % испытуемых (28); чрезмерное увлечение интернетом при первичном исследовании выявлено у 37,5 % испытуемых (15), при повторном исследовании у 25 % испытуемых (10); при первичном исследовании интернет-зависимость диагностирована у 12,5 % испытуемых (5), при повторном исследовании выявлено 5% испытуемых (2).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проделанной работы можно сделать следующие выводы.

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от интернета считаются клинический психолог К. Янг и психиатр А. Гольдберг. В широком смысле под виртуальной аддикцией понимается нехимическая зависимость от пользования интернетом, характеризующаяся стремлением ухода от реальности путем достижения особого эмоционального состояния удовлетворенности, уверенности в себе, которого иным путем человек достичь, в силу различных причин, не может. В основе виртуальной аддикции – навязчивая потребность личности в использовании интернета, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Виртуальная зависимость является одной из современных проблем, угрожающих нервно-психическому здоровью человека. Сегодня интернет-зависимость превратилась в серьезную общественную проблему, требующую специального изучения. Наибольшая предрасположенность к возникновению виртуальной зависимости наблюдается у людей, имеющих трудности в межличностном общении. Старших школьный возраст относят к одним из критических периодов психического развития. В связи с этим, именно подростки предрасположены к возникновению различных видов зависимости, в том числе интернет-зависимости. Увлеченность миром виртуального пространства и неспособность противостоять заманчивости глобальной сети интернет провоцирует формирование зависимого (аддиктивного) поведения у старших школьников.

Нами было организовано экспериментальное исследование, направленное на изучение виртуальной зависимости старших школьников, на базе КГУ «Общеобразовательная школа №1 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. В качестве диагностического инструментария были использованы методики:

тест Кимберли Янг на интернет зависимость (в адаптации В.А. Лоскутовой) и опросник «Поведение в интернете» А.Е. Жичкиной.

Анализируя результаты проведенного нами экспериментального исследования, мы выяснили, что более половины старших школьников (55% испытуемых по методике К. Янг и 50 % испытуемых по методике А.Е. Жичкиной) абсолютно не склонны к интернет-зависимости. Эти подростки оптимистичны, социально активны и позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола. Компьютер для них - нечто вроде хобби: они могут интересоваться поиском в удаленных базах данных для получения информации, учебы, в познавательных целях, или, к примеру, играть в ролевые групповые игры.

Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 32,5 % испытуемых по методике К. Янг и у 37,5 % испытуемых по методике А.Е. Жичкиной. Подростки, склонные к виртуальной зависимости, используют интернет для общения, знакомства с другими людьми, отдыха. Социальные сети дают подростку возможность почувствовать, что у него много друзей, что он может ощущать себя частью группы, рассказывать о том, что задевает его за живое, т.е. может проявлять себя так, как в жизни для него пока еще сложно. В мире интернета нет строго определенных норм и правил, здесь каждый может казаться тем, кем хочет, и это позволяет подростку чувствовать себя абсолютно свободным, раскрепощенным, безнаказанным и даже всемогущим.

Высокий уровень виртуальной зависимости выявлен у 12,5 % старших школьников по обеим методикам. Это выражается в каждодневном посещении большинством опрошенных глобальной сети интернет, превышении запланированного времени посещения интернета (в среднем 10-20 часов в неделю), пренебрежении личными делами в связи с пребыванием в интернете. У старших школьников с виртуальной зависимостью отмечают неспособность и активное нежелание отвлекаться даже на короткое время от интернета, а уж тем более прекратить работу в

сети. При вынужденных отвлечениях от интернета у старших школьников возникают досада и раздражение, навязчивые размышления об интернете в такие периоды. Старшие школьники с виртуальной зависимостью стремятся проводить за работой в интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного интернет-сеанса.

Старшие школьники с виртуальной зависимостью готовы лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту посещения интернета. Они способны и склонны забывать при посещении интернета о домашних делах, учебе, обязанностях, важных встречах, пренебрегая занятиями. Старшие школьники с виртуальной зависимостью не желают принимать критику подобного образа жизни со стороны родных, педагогов. Они готовы мириться с потерей друзей и круга общения, из-за поглощенности сетью интернет.

Исходя из результатов исследования была разработана и апробирована профилактическая программа работы педагога-психолога со школьниками группы риска по виртуальным аддикциям по направлениям: превентивное воспитание, семейное воспитание, предоставление альтернатив виртуальной аддикции. Цель программы: профилактика виртуальной аддикции старших школьников.

Для оценки результатов эффективности программы по первичной профилактике интернет-зависимого поведения старших школьников мы провели сравнительный анализ данных констатирующего и формирующего эксперимента, оценили эффективность разработанной нами программы профилактики виртуальной зависимости старших школьников. Проанализировав результаты повторной диагностики склонности к виртуальной зависимости, мы отмечаем, что произошли положительные изменения: увеличилось количество старших школьников, не имеющих склонности к интернет-зависимости, уменьшилось число старших

школьников, страдающих интернет-зависимостью, имеющих склонность к ее формированию.

Таким образом, в ходе реализации программы произошло сдерживание нарастающей увлеченности старших школьников интернетом и ослабление тенденции формированию у них интернет-зависимости. Обнаружено сдерживание негативного воздействия интернета на личность подростка за счет включения его в социально-ориентированные виды деятельности, способствующие его саморазвитию, самовоспитанию и самореализации, коммуникации с окружающими в реальном, а не виртуальном пространстве. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что программа, направленная на профилактику интернет-зависимого поведения старших школьников, дала положительные результаты.

На основе вышесказанного, можно констатировать, что систематическая работа по профилактике виртуальной зависимости служит условием прекращения ее прогрессирования, так как способствует формированию у старших школьников осознанного отношения к использованию интернета, уменьшению количества времени, проводимого ими в сети, снижению уровня зависимости, приобретению эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов, конструктивных навыков межличностного общения и решения стрессовых ситуаций, повышению уровня коммуникабельности, самооценки, уверенности в себе, стрессоустойчивости. Задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы в ходе экспериментального исследования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверина Е.В. Профилактика наркомании в Российской школе. Дис. канд. пед. наук. М., 2003. – 142 с.
2. Алтухов Н.И., Галкин, К.Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // Независимый психиатрический журнал. – 2017. – №3. – С. 285-289.
3. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский, А.Е. Специфика психологических методов в условиях использования компьютера. – М.: Владос, 2015. – 395 с.
4. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский, А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. – 2020. – № 4. – С. 14-20.
5. Артемьева, Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики. – М.: Смысл, 2018. – 272 с.
6. Бабаева, Ю.Д., Войскунский, А.Е. Одаренный ребенок за компьютером. – М.: Академия, 2015. – 471 с.
7. Бабаева, Ю.Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал. – 2020. – №8. – С. 89-100.
8. Бабанин, Л.Н. Психологическая методика как предмет общепсихологического анализа // Уч. зап. кафедры общей психологии МГУ. – 2019. – №7. – С.88-89.
9. Бабанин, Л.Н., Войскунский, А.Е., Смыслова, О.В. Интернет в психологическом исследовании // Вестн. Моск. университета. – 2021. – № 3. – С.89-110
10. Бредихина М. Педагогическая профилактика игровых зависимостей у старших школьников в общеобразовательном учреждении Дис. . канд. пед. наук. - Нижний Новгород, 2017. – 282 с.

11. Березин С., Лисецкий К. Классификация наркотиков и типы зависимости // Основы Безопасности Жизнедеятельности. – 2014. - № 1. – С. 22-28.
12. Большой психологический словарь. – М.: Просвещение, 2013. – 535 с.
13. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М., 1988. — 301 с.
14. Бачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М, 1999. - 137с.
15. Вострокнутов Н.В. Семья и проблемы отклоняющегося поведения в современном обществе. М., 2001. –220 с.
16. Гарифуллин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании: Практическое руководство для педагогов и родителей. – М., 2002. – 64 с.
17. Гишинский Я.И. Социология девиантного поведения как специальная социологическая теория / Соц. исследования –2020. – № 4. — с.7
18. Грюневальд Б.Б. Наркомания, алкоголизм и другие злоупотребления у старших школьников // Журнал практической психологии и психоанализа <http://psyjournal.ru/i3p/pap.php?id=20020305>
19. Гурски С. Внимание родители наркомания! – М.: Промвещение, 1989. – 96с.
20. Демирчоглян Г. Г. Человек у компьютера: как сохранить здоровье – М, 2001. – 238 с.
21. Дубровина О. В. Психическая саморегуляция как средство гармонизации Я-концепции личности с виртуальной аддикцией: на материале лиц юношеского возраста: Дис. . канд. психологических наук. Новосибирск, 2009. – 224 с.
22. Жичкина, А.Е., Белинская, Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности пользователей Интернета. – СПб.: Питер, 2015. – 447 с.

23. Жукова, М.В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. – С. 69-75.

24. Жмуров В.А., Ворсина О.П., Синигур Е.С. Мотивация опьянения //Вопросы медико-социальной реабилитации больных алкоголизмом и наркоманией. С. 56-58.

25. Завражин С.А., Фортова Л.К. Игровая и оккультная аддикции: механизмы формирования и коррекции: Учебное пособие для студ. пед. Вузов. Владимир, 2016. – 234 с.

26. Зайцев В.В. Как избавиться от пристрастия к азартным играм / В.В. Зайцев, А.Ф. Шайдулина. – СПб, 2003 - 125 с.

27. Зверева Н.М., Касьян А.А. Методологическое знание в содержании образования // Педагогика. – 1993. – № 1– С. 9-12.

28. Змановская Е. В. Девиантология: /Психология отклоняющегося поведения: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М., 2003.

29. Зюбин Л.М. О природе асоциального поведения несовершеннолетних// Вопросы психологии. – 2019. – №4. – С.56-59.

30. Иванов А.Е. Виртуальная реальность // История философии. –Минск, 2002, 274с.

31. Иванов М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера, 2004. [www.psychology.ru](http://www.psychology.ru)

32. Иванов Н.Я., Личко А.Е. Патохарактерологический диагностический опросник для старших школьников : Методика исследования. -СПб., 1992.-75с.

33. Колесникова Л. И. Педагогические условия профилактики игровой зависимости среди старших школьников : Дис. . канд. пед. наук. Нижний Новгород, 2019.- 228с.



34. Колесов Д.В. Не допустить беды: о сущности и профилактике наркомании и токсикомании. М., 1988. - 160 с.
35. Королева, Н.Н. Влияние коммуникации в сети Интернет на личностные особенности пользователей //Известия государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2017. – № 9. – С.77-79
36. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2015. – № 1. – С. 8-15.
37. Курганский С.М. Организация досуговой деятельности младших школьников//Завуч начальной школы. – 2004. – № 6 –С. 89-113.
38. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005-45-56 с.
39. Кузнецов Д. Однорукий бандит выходит на охоту. // Школьный психолог. –2016 – №24. –С. 20-23.
40. Кулаков С.А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у старших школьников. – М., - 1996.
41. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у старших школьников . -М., 1977
42. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у старших школьников. – М., 1999. - 255 с.
43. Майерс, Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 2017. – 688 с.
44. Малкина-Пых, И.Г. Гендерная терапия – М.: Эксмо, 2004. – 927 с.
45. Марьина, О. В. Профилактика интернет-зависимости молодежи - путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 17-22.
46. Матасова И.Л. Проблема компьютерной зависимости и ее актуальность в современной социокультурной ситуации // Вестник

Московского городского педагогического университета. Сер.: Информатика и информатизация образования.- 2016. № 6. - С. 138-141.

47. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2013. - № 9 - 13-18с.

48. Мухина, В.С. Личность: Мифы и реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). – Екатеринбург: ИнтерФлай, 2017. – 1072 с.

49. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2015. - № 4 - 35-39с.

50. Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. Психология человека. – М.: Школа-Пресс, 2015. – 383 с.

51. Терешенкова, Е.Ю, Радина, Н.К. Особенности развития гендерной идентичности личности. Женщина и мужчина в современном обществе: Сборник статей. – Н. Новгород: МГЭИ (нижегородский филиал), 2014. – 176 с.

52. Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н. Леонтьева. – М.: Смысл. – С. 125-160.

53. Тихомиров, О.К., Гурьева, Л.П. Психологический анализ трудовой деятельности, опосредствованной компьютерами // Психологический журнал. – 2016. – №9. – С.99-101.

54. Тихомиров, О.К., Гурьева, Л.П. Опыт анализа психологических последствий компьютеризации психодиагностической деятельности // Психологический журнал. – 2015. – №9. – С.65-67.

55. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилием» //Педагогика. – 2014. - №6 – 56-58 с.

56. Фомичева, Ю.В., Шмелев, А.Г., Бурмистров, И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. –2016. –№ 4. – С.88-101.

57. Форман, Н., Вилсон, П. Можно ли смоделировать реальность? Использование в психологии 3-х мерной среды, генерированной при помощи компьютера //Ментальная репрезентация: динамика и структура. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 478 с.
58. Хрестоматия по курсу «Основы гендерных исследований». – М.: МЦГИ–МВШСЭН, 2017. – 396 с.
59. Чудова И.В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета Психологический журнал – 2017. – № 1. – С. 113-117.
60. Чудов, Г.С. Современная форма виртуальной реальности // Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте. – М.: Просвещение, 2016. – 482 с.
61. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал. – 2015. – №10. – С. 86-102
62. Шмелев, А.Г. Мир поправимых ошибок // Компьютерные игры. Обучение и психологическая разгрузка. – М.: Владос, 2017. – 254 с.
63. Эльконин, Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 2015. – 448 с.
64. Эльконин, Д.Б. Избранное. – М.: Педагогика. – СПб.: Питер, 2015. – 580 с.
65. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография // Днепропетровск: Пороги. – 2006. – 196 с.
66. Янг К.С. Диагноз: интернет-зависимость // Мир Internet. –2016. – №10. – С.89-95.
67. Яковлева Е.Л. Психологические условия развития зависимости у детей школьного возраста //Вопросы психологии. – 2017. – №8. – С.89-95
68. Яковлева Е.Л. Психологический анализ трудовой деятельности, опосредствованной компьютерами // Вопросы психологии – 2016.– № 3.– С.89-95.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Расчёт U-критерия Манна-Уитни по результатам методики Кимберли-Янга  
на контрольном этапе опытной работы

№	Выборка 1 (Контрольная группа)	Ранг 1	Выборка 2 (Экспериментальная группа)	Ранг 2
1	0	14	0	14
2	0	14	0	14
3	0	14	0	14
4	0	14	0	14
5	1	38	0	14
6	1	38	0	14
7	1	38	0	14
8	1	38	0	14
9	1	38	0	14
10	1	38	0	14
11	1	38	1	38
12	1	38	0	14
13	1	38	0	14
14	1	38	0	14
15	1	38	0	14
16	1	38	0	14
17	1	38	0	14
18	1	38	0	14
19	1	38	0	14
20	1	38	0	14
21	1	38	0	14
22	1	38	0	14
Суммы:		816		360

Расчётная сумма:  $\Sigma(R_i) = \frac{N \times (N+1)}{2}$

где N – общее количество ранжируемых наблюдений (значений).

$$U_{\text{ЭМП}} = (n_1 \times n_2) + \frac{n_x \times (n_x + 1)}{2} - T_x$$

где  $n_1$  – количество испытуемых в выборке 1;

$n_2$  – количество испытуемых в выборке 2;

$T_x$  – большая из двух ранговых сумм;

$n_x$  – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

$$\Sigma(R_i) = 1176U_{\text{ЭМП}} = 60$$

Расчёт U-критерия Манна-Уитни по результатам методике А.Е. Жичкиной

№	Выборка 1 (Контрольная группа)	Ранг 1	Выборка 2 (Экспериментальная группа)	Ранг 2
1	0	16.5	0	16.5
2	0	16.5	0	16.5
3	0	16.5	0	16.5
4	1	40.5	0	16.5
5	0	16.5	1	40.5
6	0	16.5	1	40.5
7	0	16.5	1	40.5
8	0	16.5	1	40.5
9	0	16.5	1	40.5
10	0	16.5	1	40.5
11	0	16.5	0	16.5
12	0	16.5	1	40.5
13	0	16.5	1	40.5
14	0	16.5	1	40.5
15	0	16.5	1	40.5
16	0	16.5	1	40.5
17	0	16.5	1	40.5
18	0	16.5	0	16.5
19	0	16.5	0	16.5
20	0	16.5	1	40.5
Суммы:		420		756

Расчётная сумма:  $\Sigma(R_i) = \frac{N \times (N+1)}{2}$

где N – общее количество ранжируемых наблюдений (значений).

$$U_{эмп} = (n_1 \times n_2) + \frac{n_x \times (n_x + 1)}{2} - T_x$$

где  $n_1$  – количество испытуемых в выборке 1;

$n_2$  – количество испытуемых в выборке 2;

$T_x$  – большая из двух ранговых сумм;

$n_x$  – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

$$\Sigma(R_i) = 1176, U_{эмп} = 120$$