



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-педагогическая профилактика 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:  
78,96% авторского текста

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

Выполнил:  
Студен группы ЗФ-309-187-2-1  
Игнатова Елена Сергеевна

Научный руководитель:  
д.п.н., профессор  
Уварина Н.В. 

Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВИРТУАЛЬНЫХ АДДИКЦИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....                       | 10 |
| 1.1 Виртуальные аддикции как психологический феномен.....  | 10 |
| 1.2 Предпосылки возникновения виртуальных аддикций у старшеклассников.....   | 24 |
| 1.3. Деструктивная сущность виртуальной аддикции старшеклассников.....   | 33 |
| 1.4. Направления деятельности педагогов-психологов по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников.....        | 40 |
| Выводы по первой главе.....  | 47 |
| ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ВИРТУАЛЬНЫХ АДДИКЦИЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКЕ..... | 49 |
| 2.1. Констатирующий этап по выявлению виртуальных аддикций у старшеклассников.....                                   | 49 |
| 2.2. Комплекс мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников.....                                 | 58 |
| 2.3. Сравнительный анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....   | 69 |
| 2.4. Методические рекомендации по профилактике виртуальных аддикций у старшеклассников.....                          | 73 |
| Вывод по второй главе.....   | 77 |
| Заключение.....  | 80 |
| Библиографический список.....  | 83 |
| Приложение.....  | 95 |

Добавлено примечание ([p1]): Психолого-педагогической

## ВВЕДЕНИЕ

Стремительно ускоряющееся развитие современной информационной среды, построенной на повсеместном применении Интернета во всех сферах деятельности и обыденной жизни, стимулирует практически неконтролируемый рост пользователей «всемирной паутины». Она становится все более доступной для всех слоев населения как в техническом, так и материальном аспекте.

Динамичное развитие компьютерных технологий, возрастание скоростей передачи данных, моделирование виртуального пространства в формате 3-D, удешевление технологических средств все более способствуют погружению личности в виртуальный мир. Будучи грандиозным приобретением, значимость которого для человечества трудно переоценить, Интернет, тем не менее, создает ряд проблем глобального гуманитарного плана, что влечет за собой необходимость изучения вопроса о социальных и психологических эффектах широко масштабной компьютеризации. Для целого ряда увлеченных интернет-пользователей глубокое и захватывающее погружение в виртуальное пространство начинает заслонять реальность, которая постепенно отходит на второй план.

Возникают различного рода **виртуальные аддикции** – болезненные пристрастия к использованию Интернета, проявляющиеся в многочасовых сеансах многопользовательских ролевых онлайн играх, «зависаниях» в социальных сетях и интернет-серфинг.

Виртуальные аддикции как сравнительно «молодой» вид поведенческой зависимости дополняет «печальный» перечень уже известных форм аддиктивного поведения, связанного с воздействиями разного рода химических и нехимических агентов (алкоголь, никотин, наркотики и проч.). Причем доля нехимических аддикций постоянно возрастает. Пищевая, технологическая и другие разновидности нехимических аддикций относятся к тем формам поведения, которые внешне не противоречат правовым,

морально-этическим и культурным нормам, но вместе с тем нарушают целостность личности и гармоничность ее развития, осложняют межличностные взаимоотношения.

Большой поток новой информации, применение компьютерных технологий, широкое распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных школьников. А создание воспитательного пространства — это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами. Сегодня информационные технологии оказывают огромное влияние, как на общественное сознание, так и на формирование индивидуальности каждого человека.

Несмотря на то, что исследованию виртуальных аддикций посвящено значительное число работ и их количество продолжает возрастать, зачастую они довольно фрагментарны (т.е. направлены на изучение отдельных сторон этого феномена) и выполнены на выборках подростков и студентов. Категория пользователей в контексте формирования виртуальных аддикций в периоды ранней и средней взрослости остается недостаточно изученной. Между тем, периоды ранней и средней взрослости наполнены важнейшими жизненными задачами профессионального становления, создания семьи и самореализации, а наличие зависимостей любого рода является неблагоприятным фактором личностного становления. Вышесказанное требует комплексного рассмотрения как качественно-своеобразных особенностей личности с виртуальными аддикциями, так и ее психологических предикторов, позволяющих прогнозировать вероятность возникновения подобной аддикции.

Таким образом, возникает **противоречие** между практическим запросом на разработку эффективных психологических технологий профилактики виртуальных аддикций, коррекции их отрицательных последствий у пользователей периода взрослости и недостатком исследований психологических предикторов виртуальных аддикций и

особенностей личности старшеклассников с ними, что определяет выбор темы и формулировку цели исследования.

Актуальность проблемы исследования, ее недостаточная теоретическая и практическая разработанность, ее важность обусловили тему исследования «**Психолого-педагогическая профилактика виртуальной аддикции старших школьников**».

**Цель исследования** – теоретическое обоснование и эмпирическое изучение психологических особенностей личности старшеклассников с виртуальными аддикциями и разработка комплекса мероприятий по их профилактике.

**Объектом** исследования – различные проявления виртуальных аддикций у старшеклассников.

**Предметом** исследования – профилактика возникновения виртуальных аддикций у старшеклассников.

**Задачи исследования:**

1. На основе теоретического анализа проблемы выявить существенные характеристики феномена виртуальных аддикций и рассмотреть ее предпосылки.

2. Проанализировать психологические особенности и качественное своеобразие личности старшеклассников с виртуальными аддикциями.

3. Выявить уровень сформированности виртуальных аддикций у старшеклассников.

4. Разработать комплекс мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников.

5. Разработать методические рекомендации по профилактике виртуальных аддикций у старшеклассников.

**Гипотеза исследования:** работа по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников будет успешной если:

Добавлено примечание ([p2]): Психолого-педагогическая

Добавлено примечание ([p3]): Гипотеза перед задачами

– теоретически обосновать и выявить направления деятельности педагогов-психологов по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников;

– разработать и реализовать комплекс мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников;

– разработать методические рекомендации по профилактике виртуальных аддикций у старшеклассников.

**Научная новизна исследования заключается в:**

– определении и обосновании направлений деятельности педагогов-психологов по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников;

– выявлении деструктивной сущности виртуальных аддикций старшеклассников;

– разработке и реализации комплекса мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников;

– разработке методических рекомендаций по профилактике виртуальных аддикций у старшеклассников.

**Обоснованность и достоверность результатов исследования и научных выводов** обеспечивается методологической и логической проработкой изучаемой проблемы, соответствием методов исследования его задачам, проверкой теоретических положений исследования в педагогическом эксперименте; корректной статистической обработкой результатов исследования. Личный вклад автора в исследование состоит в раскрытии и конкретизации содержания понятия «виртуальной аддикция», классификации Интернет-зависимых школьников; обосновании педагогических условий, необходимых для осуществления эффективной коррекционной программы; разработке педагогической модели коррекции виртуальной аддикции у школьников.

**Этапы исследования.** На первом этапе (2020 гг.) была выдвинута предварительная гипотеза, определены цель и задачи исследования, проведен анализ научной литературы и диссертационных исследований по теме

работы. На данном этапе проведено пилотажное исследование, в ходе которого отобраны методики, необходимые для проверки выдвинутой гипотезы. На втором этапе (2021-2022 гг.) было выполнено основное эмпирическое исследование по изучению психологических особенностей личности с виртуальными аддикциями и их предикторы. Третий этап (2022 гг.) включал количественный и качественный анализ результатов, полученных в ходе изучения психологических особенностей и предикторов виртуальных аддикций личности старшеклассников, формулировку обобщающих выводов, оформление текста магистерской диссертации.

**Теоретическая значимость** расширено предметное поле феномена виртуальных аддикций за счет его изучения на выборке возраста взрослости; обобщены и систематизированы теоретические представления о психологических предпосылках возникновения виртуальных аддикций; разработан комплекс мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников; расширено представление о предикторах и «протекторах» виртуальных аддикций личности.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке методических рекомендаций по профилактике виртуальных аддикций у старшеклассников. Разработан комплекс мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников.

**Теоретико-методологические основы исследования:**

Выделены критерии виртуальных аддикций (К. Young, M. Griffiths, А.Е. Войскунский, А.Ю. Егоров, В.Л. Малыгин), разработана классификация видов виртуальных аддикций (К. Young, M. Griffiths, А.Е. Войскунский, А.Ю. Егоров, В.Л. Малыгин). Определены факторы возникновения виртуальных аддикций: нейробиологические (Y-W. Yao, А.И. Рабаданова, А.В. Урсу, В.А. Москвин), клинические (В.Л. Малыгин, А.Ю. Егоров, Л.О. Пережогин), генетические (А.О. Кибитов, А.В. Трусова, С. Montag), социальные (В.Л. Малыгин, Н.В. Сиврикова, Г.У. Солдатова, Н.А. Цой, К. Young), психологические (А.А. Антоненко, К.Г. Дмитриев, А.О. Кибитов, И.В. Колотилова, В.Л. Малыгин, Л.Н. Молчанова, Т.В. Пантелеева, А.В. Трусова,

Q. Chen, M. Griffiths, M. Potenza). Имеются также работы, посвященные изучению предикторов возникновения виртуальных аддикций или ее прогностических предпосылок (А.О. Кибитов, Т.М. Корягина, А.В. Трусова, С.С. Frangos, С. Montang).

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Виртуальная аддикция – это болезненные пристрастия к использованию Интернета, проявляющиеся в многочасовых сеансах многопользовательских ролевых онлайн играх, «зависаниях» в социальных сетях и интернет-серфинг.

2. Исследованы и выявлены причины возникновения виртуальной аддикции у старшеклассников, среди которых основными являются низкий уровень социально-психологической адаптации, негативная «Я-концепция», трудности в коммуникативной деятельности.

3. Показано, что психологические особенности виртуальных аддикций определяются степенью ее сформированности и проявляются в избирательности предпочитаемых копинг–стратегий, а также в качественном своеобразии личностных черт.

4. Разработан комплекс мероприятий по профилактике виртуальных аддикций, который решает задачи по предотвращению виртуальной зависимости школьников. Основными результатами реализации комплекса мероприятий являются: формирование активной жизненной позиции, повышение адаптивных способностей, установки на здоровый образ жизни, повышение самооценки, стрессоустойчивости, развитие креативности и навыков конструктивного общения.

**Методы исследования:** теоретико-методологический анализ психолого-педагогической литературы в аспекте изучаемой проблемы; наблюдение. Эмпирическое исследование было проведено с помощью следующих психодиагностических методик: «Шкала интернет-зависимости Чена» в адаптации В.Л. Малыгина, Котляров А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр», опросник «Жизнеспособность человека».

**База исследования** – МАОУ «СОШ №124 г. Челябинска». В исследовании принимали участие 48 старших школьников, которые обучаются в 9 классе, в возрасте 15-16 лет.

## **ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВИРТУАЛЬНЫХ АДДИКЦИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

### **1.1 Виртуальные аддикции как психологический феномен**

Зависимость (аддикция, англ. addiction – склонность, привычка) – навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия физического, психологического или социального характера [50]. В современном мире наукой, изучающей нехимические и химические зависимости, механизмы формирования зависимостей, их диагностику, этапы развития, методы профилактики, лечения и реабилитации является аддиктология. Аддиктивное поведение является одной из форм девиантного (отклоняющегося) поведения и выражается в уходе от реальности посредством изменения психического состояния. Суть аддиктивного поведения заключается в стремлении изменить свое психическое состояние посредством приема некоторых веществ или фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности [53; 55; 74].

В зарубежной литературе для описания феномена интернет-зависимости используется термин «internet-addiction» (интернет-аддикция), в то время, как более очевидный англоязычный эквивалент «dependence» (зависимость) рассматривается в контексте семантического поля таких явлений, как «несамостоятельность», «подчиненность» (S.-H. Chen, M. Griffiths, D.J. Kuss, K. Young, Y. Zhang и др.).

Отечественные исследователи (А.Ю. Егоров, В.Л. Малыгин, В.Д. Менделевич, Т.В. Пантелеева, М.Г. Чухрова и др.) воспринимают концепты «интернет-аддикция» и «интернет-зависимость» как синонимы.

Анализируя психологические механизмы, являющиеся основополагающими при формировании различных видов зависимостей (химических и нехимических), особо выделяют эмоциональный уровень как начало процесса формирования зависимости. В процессе аддиктивной

реализации человек испытывает эмоциональный подъем: чувство легкости, свободы, эйфории, удовлетворения, расслабления, снижение уровня тревоги. Человеку свойственно стремление к психологическому комфорту и удовольствию. В нормальных условиях психологический комфорт достигается различными путями: преодолением трудностей, достижением поставленных задач, гармоничными взаимоотношениями со значимыми другими, занятием спортом, творчеством или хобби.

По мнению А.О. Бухановского, Н.В. Дмитриевой, В.Д. Менделевича, Ц.П. Короленко, в случаях формирования зависимости множественный выбор стратегий поведения резко сужается, происходит фиксация на каком-нибудь одном способе достижения комфорта и получения удовольствия, все другие исключаются или отодвигаются на второй план и используются все реже. Важно отметить, что преобладающим элементом, объясняющим привлекательность фиксации на аддитивном агенте, является возможность изменения своего психического состояния в любое время, без особых усилий для достижения удовольствия. Это ощущение контроля имеет значимое влияние в начале аддитивной динамики. Создается опасная иллюзия свободы, самодостаточности, независимости. Происходит формирование новой аддитивной личности, которая имеет собственную мотивацию, интересы, направленность, ценностные ориентации отличные от прежних [6; 11; 29].

В России термин аддитивные расстройства был впервые предложен одним из основоположников современной аддиктологии, профессором Ц.П. Короленко в начале 70-х годов. По словам Ц.П. Короленко развитию аддитивного процесса способствует слабое суперэго, которое затрудняет преодоление фрустрации, мешает формированию волевых функций; выраженный, не полностью осознанный, психологический дискомфорт также способствует аддитивной реализации. Он вводит понятие аутодеструктивного драйва – «желание не заменить одно психическое

состояние другим, а как можно скорее «выпасть» из реальности, забыться, ничего не переживать, не чувствовать» [29; 47].

В 2001г. он предложил первую в России классификацию поведенческим (нехимических) зависимостей. Поведенческими называются зависимости, где объектом зависимости становится какая-либо форма влечения или поведенческий акт, а не психоактивное вещество. Ц.П. Короленко выделил следующие виды нехимических зависимостей: азартные игры (гемблинг), аддикцию отношений, сексуальную и любовную аддикции, аддикцию к трате денег, работоголизм, а также промежуточные аддикции, аддикция к перееданию и голоданию.

Затем А.Ю. Егоровым перечень поведенческих зависимостей был расширен за счет добавления технологических (в том числе интернет-зависимости) и некоторых видов социально-приемлемых аддикций и предложена следующая классификаций [16].

Классификация нехимических аддикций:

1. Патологическое влечение к азартным играм (гемблинг);
2. Эротические аддикции:
  - 2.1 Любовные аддикции;
  - 2.2 Сексуальные аддикции;
3. Технологические (гаджет) аддикции:
  - 3.1. Интернет-аддикции;
  - 3.2. Аддикция к мобильным телефонам;
  - 3.3. Другие технологические аддикции (телевизионная аддикция и др.);
4. Пищевые аддикции:
  - 4.1. Аддикция к перееданию;
  - 4.2. Аддикция к голоданию;
5. Другие нехимические аддикции («социально приемлемые» аддикции):
  - 5.1 Работоголизм;
  - 5.2 Спортивные аддикции (аддикция упражнений);

5.3 Аддикция отношений;

5.4 Аддикция к трате денег (покупкам);

5.5 Религиозная аддикция.

Основателями изучения феномена зависимости от Интернета могут считаться клинический психолог К. Young и психиатр I. Goldberg. Понятие интернет-зависимость изначально было предложено I. Goldberg в 1995г. на дискуссионном форуме психиатров. Он определил интернет-зависимость как навязчивое (компульсивное) желание использования Интернета, приводящее к негативным последствиям в социальном взаимодействии, профессиональной деятельности, семейной сфере [91].

В 1996г. К. Young предложила рассматривать зависимость от Интернета как реальную новую клиническую патологию. Основываясь на критерии патологической игромании в DSM-IV, она создала 20-опросный тест, который измерял насколько серьезно Интернет влияет на социальную жизнь человека [98].

К. Young пишет, что сам по себе Интернет не обладает природой зависимости, но обладает такими специфическими признаками, которые стимулируют развитие привыкания у пользователя. Для объяснения наблюдаемого эффекта она предложила модель ACE (Accessibility, Control, Excitement). В приведенной модели она описывает три главные характеристики Интернета (доступность, контроль, возбуждение), повышающие вероятность формирования зависимости [86].

**Доступность.** Доступ к Интернету в настоящее время имеется практически у каждого, как дома, так и на рабочем месте. А с появлением гаджетов в виде смартфонов и планшетов выйти в сеть стало возможным где угодно и когда угодно. Такая технологическая доступность ведет к росту проблем. Учитывая широкую технологическую доступность Интернета, онлайн-услуги постоянно падают в цене. Следовательно, и финансовая доступность Интернета тоже вносит свой вклад в развитие интернет-зависимости.

**Контроль.** Контроль буквально означает личный контроль, который теперь можно осуществлять над своими действиями в сети. Это особенно актуальная проблема при использовании смартфонов и планшетов. При использовании этих устройств проявляется сильное чувство персонализации с помощью уникальных приложений и конфиденциальности. Контроль проистекает из отношения «это мое устройство», поэтому человек может постоянно заниматься какой-либо деятельностью без ведома других, что обеспечивает секретность, связанную с любыми действиями в сети. Следовательно, любое импульсивное поведение в Интернете можно скрыть.

**Возбуждение.** Серфинг в сети, несомненно, может быть захватывающим опытом из-за огромного количества стимулов, которым подвергается человек. Мультимедийная коммуникация по существу характеризуется наличием ярких цветов, удивительных изображений и волнующих звуков. То, что можно делать в сети, в том числе благодаря возможности сохранения анонимности, не всегда возможно в реальной жизни. Активное использование виртуальной сети обеспечивает изменение сознания у ее пользователя. Интернет-пользователь теряет ощущение времени и отвлекается от имеющихся реальных или потенциальных трудностей повседневной жизни. Снижается острота негативных переживаний и эмоционального напряжения, в первую очередь уменьшаются тревога и страх. Виртуальная сеть становится мнимым средством ухода от одиночества. Развитию зависимости способствует то, что человек осознанно или бессознательно выбирает избегание действительности и не разрешает имеющихся жизненных трудностей.

Дальнейшие исследования интернет-зависимости, проведенные М. Griffiths расширили перечень характеристик Интернета, повышающие вероятность формирования зависимости [88]. К списку характеристик, составленному К. Young, добавились следующие: погружение и диссоциация, дезингибция. Рассмотрим их более подробно.

**Погружение и диссоциация.** Интернет может дать чувство диссоциации и погружения в среду, облегчая уход от реальности. Диссоциация и погружение могут порождать множество различных чувств, в том числе потерю чувства времени, чувство трансформирования в другую личность, помутнение рассудка, пребывание в состоянии транса. В тяжелых формах может доходить до множественных расстройств личности.

**Дезингибиция.** Эта характеристика, безусловно, является одной из ключевых преимуществ Интернета, поскольку несомненно, что Интернет делает людей менее зажатыми. Пользователи открываются другим быстрее в онлайн-пространстве, а также быстрее раскрывают себя эмоционально. J.V. Walther назвал этот феномен как гиперперсональная коммуникация. Он утверждал, что она возможна из-за 4 характеристик онлайн-коммуникации:

1. Коммуникаторы обычно разделяют социальные категории, чтобы почувствовать похожесть друг с другом (напр., игроки онлайн-покера).

2. Отправители сообщений могут показать только свои положительные стороны и поэтому могут быть более уверенными в себе.

3. Формат интерактивного взаимодействия (напр., нет других отвлекающих факторов, пользователи могут долго составлять сообщения, они могут отредактировать или удалить сообщение даже после отправки до момента прочтения его получателем).

4. Коммуникативная среда создает «петлю обратной связи», на которой выстраивается и укрепляется первое впечатление [96].

Дальнейшие исследования К.Young позволили выделить критерии виртуальных аддикций [91]:

- всепоглощенность Интернетом;
- потребность проводить в сети все большее количество времени;
- при прекращении пользования Интернетом возникают симптомы отмены, причиняющие беспокойство;
- проблемы контроля времени;

– неудачные попытки уменьшить количество времени, проводимого в сети;

– проблемы с окружением (семья, друзья, школа, работа);

– ложь по поводу времени, проведенном в Интернете;

– изменение настроения посредством использования Интернета.

Выделенные критерии для диагностики интернет-зависимости, соответствуют тем известным шести компонентам, универсальным для всех вариантов аддикций [17; 18]:

– изменения настроения (mood changes);

– рост толерантности (tolerance);

– особенность, «сверхценность» (salience);

– симптомы отмены (withdrawal symptoms);

– конфликт с окружающими и самим собой (conflict);

– рецидив (relapse).

М. Orzack в своих работах выделяла ряд физических и психологических симптомов при интернет-зависимости. Физические симптомы проявлялись в виде болей в спине, туннельного поражения нервных стволов руки, связанного с длительным перенапряжением мышц кисти руки, головных болей по типу мигреней, сухости и покраснения глаз, пренебрежения личной гигиеной. К психологическим симптомам относятся невозможность остановиться, раздражение при нахождении не в сети, ощущение пустоты, депрессивные тенденции, увеличение количества времени, проводимого за компьютером, проблемы с образовательным процессом, профессиональной деятельностью и семейной сферой [10].

В ранних докладах об исследованиях интернет-зависимости отмечено небольшое количество случаев, которые выделяли лиц, зависимых от самого Интернета, а не использовали его как среду. Обычно это люди, которые использовали интернет-чаты – деятельность, которой они не смогут заниматься нигде, кроме Интернета. В недавних исследованиях тот же аргумент был использован для лиц, которые пристрастились к

использованию сайтов социальных сетей. Эти люди в определенной степени участвуют в социальных онлайн-пространствах и могут презентовать себя в виртуальности отлично от реальной жизни, чтобы повысить самооценку. В этих случаях Интернет обеспечивает дополнительную, но ограниченную перспективу реальности для пользователей и позволяет им испытывать чувство принадлежности, которое может психологически компенсировать отсутствие социального поощрения в их реальной жизни [92].

Модель патологического интернет-использования R. Davis, изображенная, была первой моделью дифференцирующей различия между обобщенным патологическим интернет-использованием и специфическим патологическим интернет-использованием. R. Davis считал специфическое патологическое интернет-использование типом интернет-зависимости, где люди патологически участвуют в конкретных функциях или применении Интернета (например, азартные игры, покупки), тогда как обобщенное патологическое интернет-использование является более общим, многомерным патологическим интернет-использованием [85].

В нашем исследовании мы придерживаемся следующей позиции в понимании феномена виртуальных аддикций. Во-первых, мы разделяем точку зрения M. Griffiths, который утверждает, что существуют зависимости, реализующиеся в Интернете (онлайн-гемблинг, киберсексуальная зависимость) и зависимости от Интернета (интернет-серфинг, зависимость от социальных сетей, зависимость от онлайн-ролевых игр), т.е. ряд пользователей используют Интернет как среду для реализации аддиктивного поведения, а другие пользователи зависимы от самого Интернета [10].

Но при этом зависимости в Интернете (онлайн-гемблинг, киберсексуальная зависимость) мы рассматриваем как виды интернет-зависимости, а не только как продолжение аддикций, которые реализуются в сети, придерживаясь точки зрения K. Young. Она утверждает, что Интернет обладает специфическими признаками, такими как доступность, контроль и

возбуждение, которые определяют специфику онлайн формата аддикций и в связи с этим не могут быть тождественны оффлайн формату [92; 98].

Таким образом, мы считаем, что виртуальные аддикции представляет собой сборную группу различных поведенческих зависимостей (видов интернет-зависимости), реализуемых за счет всемирной информационной компьютерной сети. Далее мы рассмотрим классификацию видов интернет-зависимости и специфические возможности реализации зависимостей в Интернете.

В настоящее время нет единой утвержденной классификации видов интернет-зависимости, но в основном выделяют (К. Young, M. Griffiths, А.Е. Войскунский, А.Ю. Егоров, В.Л. Малыгин): зависимость от использования социальных сетей, зависимость от онлайн-ролевых игр, онлайн-гемблинг, киберсексуальную зависимость и интернет-серфинг, т.е. интернет-зависимость подразделяют на виды, где основанием для разделения являются конкретные используемые приложения/сайты или способ деятельности в сети. Далее мы рассмотрим каждый вид более подробно.

Наиболее распространенный вид виртуальных аддикций – это **зависимость от онлайн-ролевых игр**. MMORPG (массовая многопользовательская ролевая онлайн-игра) – компьютерная игра, в которой жанр ролевых игр совмещается с жанром массовых онлайн-игр. Основной чертой этого жанра игр является взаимодействие большого числа игроков в рамках виртуального мира.

Игровое пространство существует постоянно и не зависит от выхода из него какого-либо игрока. Наиболее популярными играми являются: «World of Warcraft», «World of Tanks», «Star Wars: The Old Republic». На сегодняшний день насчитывается порядка 500 млн. геймеров по всему миру. Вышеуказанные игры относятся к жанру стратегических игр. Такие игры позволяют геймеру переживать ситуацию успеха, в случае поражения противника, что выступает дополнительным подкреплением данного вида деятельности.

Следующий вид виртуальных аддикций – это **онлайн-гемблинг**. Гемблинг – это патологическое влечение к азартным играм. Онлайн-гемблинг реализуется через Интернет. Сегодняшние разработки в области цифровых технологий говорят о том, что онлайн-гемблинг будет процветать по нескольким причинам.

Например, продуманное гемблинговое программное обеспечение, системы электронных денег (включая мультивалюту), многоязычные сайты, повышенный реализм (т.е. реальный гемблинг через вебкамеры, аватары игрока и дилера), удаленные ставки (для одиночного и группового гемблинга), а также улучшенная клиентская поддержка. М. Griffiths утверждает, что онлайн-гемблинг не относится к интернет-зависимости, т.к. гемблеры используют Интернет как среду для своего патологического пристрастия. Но стоит отметить, что онлайн-гемблинг имеет некую специфику. Так, для большинства гемблеров электронные деньги представляют меньшую ценность, чем реальные, что временно разрушает финансовую ценностную систему гемблера и стимулирует его на дальнейшую игру. Это очень хорошо знают специалисты игровой индустрии (люди тратят больше, когда их деньги находятся на карте). По сути, чипы и токены скрывают ценностную характеристику денег, т.е. снижают психологическую ценность денег, которые используются для ставок. Исследования доказывают, что люди делают большие ставки электронными деньгами, чем реальными [92].

Исследования М. Sevigny и соавт. показали, что шансы на выигрыш в демо-версиях или бесплатных играх значительно выше. Они также показали, что победные сессии в демо-версиях игры длятся дольше. При этом, когда гемблеры начинают играть на реальные деньги, их шансы на выигрыш значительно ниже [92].

Некоторые сайты интернет-гемблинга используют скрытое внедрение конкретных слов на странице своего сайта через использование метатегов.

Метатег – это команда, спрятанная в веб-странице, с целью того, чтобы помочь поисковым системам категоризировать сайты (т.е. сообщение поисковой системе того, как нужно проиндексировать сайт). Одним из способов привлечь больше трафика на сайт является включение тех слов, которые пользователи чаще всего ищут в интернете. Некоторые сайты интернет-гемблинга включают такой термин как «компульсивный гемблинг» в свои страницы. Это значит, что поисковая система проиндексирует такой недобросовестный сайт соответствующим образом, и пользователи будут видеть этот сайт, когда будут искать информацию о проблемном гемблинге. Т.е. люди, которые ищут помощи, страдая от гемблинга, будут «наткаться» на эти сайты. Это очень недобросовестная практика, которая в настоящий момент является абсолютно законной, оказывая влияние на проблемных гемблеров.

Еще одним приемом воздействия на пользователей является всплывающие окна. Очевидно, что сайты, использующие всплывающие окна, надеются, что пользователь не устоит перед соблазном перейти на их сайт.

Это также относится и к поп-ап рекламе, которая появляется во время поиска информации в Интернете, предлагая пользователям бесплатно поставить ставки в онлайн-казино, «завлекая» тех, кто ранее не думал об онлайн-гемблинге. Поп-ап реклама может также вовлекать тех, кто пытается избавиться от проблемного гемблинга. Интернет-гемблеры предоставляют информацию, которая используется для составления профиля пользователя. Эти данные могут показать, как пользователи ведут себя во время совершения тех или иных финансовых транзакций (т.е. в каких играх они ставят ставки, как долго, сколько денег они тратят). Эта информация помогает компаниям удерживать пользователей, а также может использоваться для существующей базы данных клиентов и программ лояльности.

Еще один вид – это **киберсексуальная зависимость**, которая определяется

как непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

А. Goodman сформулировал перечень диагностических критериев для сексуальной аддикции:

- периодическая неспособность сопротивляться импульсам к специфическому сексуальному поведению;
- нарастание ощущения напряжения, непосредственно предшествующего началу сексуального поведения;
- удовольствие и ли облегчение во время осуществления сексуального поведения;
- некоторые симптомы расстройства проявляются по меньшей мере один раз в месяц или повторяются периодически в течение более длительного периода времени [91].

Особенности пространства сети создают привлекательные условия для занятия киберсексом. Во-первых, анонимность электронных связей позволяет многим тайно посещать эротические сайты, не боясь быть узнанным или пойманным супругом(ой). Во-вторых, удобство интерактивных приложений оказываются очень простым способом для общения с другими людьми и для достаточно близкого знакомства. Киберсексуальную зависимость сложно диагностировать ввиду специфики потребляемого контента и более тщательного сокрытия своей деятельности пользователями [93; 94].

Важно отметить, что киберсексуальная зависимость отражается на фундаментальной ячейке общества – семье. В паре один из супругов начинает избегать интимных отношений, ввиду удовлетворения сексуальных потребностей в виртуальном мире. С течением времени между супругами происходит все большее эмоциональное разобщение и дистанцирование, что приводит к все большему количеству конфликтов, растет напряженность и неудовлетворенность отношениями, что в большинстве случаев приводит к разрыву отношений и разводу.

Таким образом, можно сказать, что основой для построения классификации видов виртуальных аддикций является специфика потребляемого контента, предоставляемого виртуальной сетью. Также стоит отметить, что отсутствие выверенных общих критериев диагностики является существенным ограничением для анализа распространённости интернет-зависимости. В настоящее время существует множество дискуссионных вопросов, касающихся нозологической принадлежности, клинических проявлений, критериев диагностики, а также подходов к лечению и профилактике виртуальных аддикций.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что феномен виртуальных аддикций в отечественном и зарубежном подходах пока остается вне психиатрической практики, т.е. на данный момент не признается как клиническая проблема. В нашем исследовании мы рассматриваем виртуальные аддикции как психологический феномен.

**Виртуальные аддикции** – это навязчивое (компульсивное) желание использования Интернета, приводящее к негативным последствиям в профессиональной деятельности, семейной сфере, социальном взаимодействии (I. Goldberg).

Виртуальные аддикции характеризуется типичными маркерами, свойственными для любого вида зависимости, такими как: сверхценность, изменение настроения, ростом толерантности, симптомами отмены, конфликтами с окружающими и самим собой, рецидивом.

Четвертый вид – это зависимость от социальных сетей, которая проявляется в компульсивном желании постоянно находиться онлайн в своем аккаунте [89].

Самые популярные социальные сети в России – это ВКонтакте и Instagram, за рубежом – Facebook. Социальная сеть позволяет конструировать виртуальную идентичность, нивелирует напряженность, которая возникала бы при взаимодействии «лицом к лицу», позволяет избежать ответственности за действия, которые в реальной жизни имели бы последствия (непристойное

поведение, «троллинг»). А.Е. Войскунский вводит понятие альтернативной идентичности, подразумевая под этим наличие у пользователя Интернета множественных (двух и более) сетевых идентичностей [9].

## **1.2 Предпосылки возникновения виртуальных аддикций у старшекласников**

Виртуальные аддикции как аддиктивный процесс имеет свои предпосылки возникновения. На современном этапе развития науки все большую популярность приобретает мультидисциплинарный подход в изучении этого феномена. В психологической, психотерапевтической и медицинской литературе обозначены клинические, нейробиологические, генетические, социальные и психологические факторы возникновения интернет-зависимости.

Нейробиологические факторы. По мнению ряда исследователей (G. Dong, L. Liu, N. Vaidya, A. Weinstein, Y-W. Yao, Y. Zhu, А.И. Рабаданова, А.В. Урсу), важную роль в формировании интернет-зависимости играют нейробиологические факторы, к которым относят особенности нервной системы и характер протекания внутриутробного периода жизни ребенка. Авторы утверждают, что такие врожденные свойства центральной нервной системы, как преобладание тормозных механизмов нервной системы, ее слабость, ригидность и сниженная гибкость реакции в ответ на изменения окружающей среды, при прочих неблагоприятных условиях влияют на формирование аддиктивного поведения [86].

Представляет большой интерес исследование, проведенное в Китае группой ученых (Y. Zhu, H. Zhang, M. Tian), с биологической обратной связью. Используя МРТ, позитронно-эмиссионную томографию, ОФЭКТ были выявлены аномалии участков головного мозга интернет-аддиктов. В частности, были выявлены аномалии орбитофронтальной коры, которая отвечает за принятие решений; дорсолатеральной префронтальной коры, ответственной за кратковременную память; передней поясной коры, отвечает за ожидание награды, принятие решений, эмпатии, управление импульсивностью и эмоциями; задней поясной коры. Эти области мозга

играют значительную роль в идентичности, самоконтроле и принятии решений [100].

Ряд авторов в (L. Wu, M.N. Potenza, A. Weinstein, В.Л. Малыгин, А.В. Москвин) выявили трудности усвоения двигательных программ, инертность психических процессов, персеверации, эхопраксии, нарушения динамики протекания мыслительной деятельности. Эти особенности свидетельствуют о диффузных нарушениях регуляторных функций, т.е. о функциональной несформированности префронтальных отделов мозга. Всё это приводит к отставанию развития функций планирования и контроля поведения [36; 41; 42].

Очевидно, Интернет в данном случае используется как наиболее структурированное пространство с упорядоченным алгоритмом и минимальными противоречиями.

Также были выявлены динамические изменения ЭЭГ у лиц, играющих в компьютерные игры ежедневно более трех часов в день. Динамические изменения ЭЭГ проявлялись в выраженном усилении мозговой активности с преобладанием возбуждения: супрессией амплитуды и частоты альфа-ритма в картине ЭЭГ с последующими явлениями истощения в конце игры (увеличение амплитуды низкочастотного бета-ритма и появление медленных дельта-волн в левом полушарии) [56].

В исследовании А.И. Рабадановой и соавт., посвященном анализу ритмических составляющих ЭЭГ у интернет-зависимых пользователей была выявлена значительная дезорганизация волновой активности при спокойном бодрствовании. Было обнаружено смещение спектрально-амплитудных характеристик в сторону преобладания медленноволновой активности (дельта- и тета-волн) и быстрых бета-волн. Особенностью ЭЭГ интернет-зависимых пользователей являлась преимущественно левополушарная локализация медленноволновой активности, что свидетельствует о неустойчивости функционального состояния мозга интернет-зависимых, а также снижение активной реакции на функциональные пробы [48; 49].

Y-W. Yao и соавт., обнаружили у интернет-аддиктов по сравнению с контрольной группой гиперактивацию в передних и задних поясных извилинах коры, в нижней лобной извилине, которые были в основном связаны с исследованиями, измеряющими контроль импульсивных решений и склонности к риску. Кроме того, у интернет-аддиктов наблюдалось снижение объема содержания серого вещества в передней поясной извилине, орбитофронтальной, дорсолатеральной префронтальной и премоторной коре [97].

Зависимость преимущественно включает процессы вознаграждения, т.е. выброс дофамина и это действие опосредуется лимбической системой и другими мозговыми отделами: фронтальная кора, передняя поясная кора. Эти области участвуют в когнитивных и мотивационных функциях: регуляция, контроль, сдерживание реакций, эмоциональные проявления. Установлено, что интернет-зависимость изменяла состояние областей мозга отвечающих за вознаграждение, снижалась плотность дофаминовых трансмитеров. Нарушения дофаминергической нейромедиаторной системы, которая является фактором внутреннего подкрепления в системе вознаграждения подчеркивает схожесть нейробиологических механизмов интернет-зависимости и химических видов зависимости [97].

В нескольких исследованиях (М.Г. Чухрова, G. Dong, D. Lee, M. Zhang) было выдвинуто предположение, что интернет-зависимость связана с нарушением целостности белого вещества. Данные диффузионной МРТ показали, что у интернет-зависимых наблюдалась повышенная фракционная анизотропия в двустороннем переднем таламическом излучении, передней конечности внутренней капсулы, кортико-спинальном тракте, двустороннем нижнем лобно-затылочном пучке, мозолистом теле и двустороннем нижнем продольном пучке.

Кроме того, тяжесть интернет-зависимости положительно коррелировала со фракционной анизотропией [74; 75; 76; 81].

**Клинические факторы.** Клинические аспекты виртуальных аддикций проявляются в коморбидности с другими психическими расстройствами [7].

Интернет-зависимость часто сочетается с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) [82]. Причем интернет-зависимость связана не только с типичными проявлениями СДВГ, такими как отвлекаемость, трудности сосредоточения, гиперактивность и импульсивность поведения, но и с аномальными поведенческими реакциями на вознаграждение и наказание.

Так А. В. Урсу, З. А. Тайгибова отмечают, что онлайн-игроки статистически значимо чаще обладают привыканием к незамедлительным вознаграждениям и нетерпимостью к отсроченным вознаграждениям, а также сниженной чувствительностью к наказанию [54; 58; 63]. В. Л. Малыгин и соавт. указывают на утомляемость и снижение концентрации внимания у интернет-зависимых пользователей. Частая смена стимулов в сети способствует поддержанию внимания и, одновременно, еще большему истощению и утомлению [33].

Соответственно пространство Интернета становится «идеальным» местом для реализации таких особенностей и потребностей пользователя сети.

Высокие показатели коморбидности с поведенческими, тревожными и аффективными расстройствами были обнаружены у подростков с интернет-зависимостью [1]. Значимые положительные корреляции наблюдались между интернет-зависимостью и расстройствами, связанными с употреблением никотина, алкоголизмом, расстройствами настроения, тревожными расстройствами, соматоформными расстройствами, гемблингом, нарушениями сна, идеями о самоубийстве и попытками суицида [1].

В исследовании А.Ю. Егорова и соавт., проведенное на подростках с органическими расстройствами, расстройствами поведения, невротическими

расстройствами и шизофренией, было обнаружено, что интернет-зависимость встречается гораздо чаще, чем в контрольной группе [18]. При этом стоит отметить, что влияния психической патологии на интернет-зависимость на сегодня остаются недостаточно изученными.

**Генетические факторы.** Совсем недавно возникновение интернет-зависимости начали изучать с точки зрения влияния на нее генетических факторов. На сегодняшний день проведены единичные исследования генетических маркеров риска интернет-зависимости в России и за рубежом.

А. О. Кибитов и соавт. провели несколько исследований, направленных на выявление возможных связей полиморфизма генов нейромедиаторных систем с риском формирования интернет-зависимости.

**Социальные факторы.** Возникновение и развитие интернет-зависимости может быть обусловлено воздействием неблагоприятных микро- и макросоциальных факторов. К макросоциальным факторам можно отнести ускорение темпов распространения Интернета, удешевление цифровых технологий, снижение возраста пользователей сети, рост и увеличение возможностей Интернета в реализации разнообразных потребностей человека. К микросоциальным факторам относятся опыт взаимодействия с семьей и значимыми другими, воспитание [18].

**Психологические факторы.** Существует ряд общих психологических особенностей лиц с аддиктивными формами поведения, таких как:

– сниженная устойчивость к трудностям повседневной жизни, что в основном обуславливается наличием гедонистической установки.

Гедонистические установки закладываются при воспитании ребенка в стиле потворствующей гиперпротекции. Картина жизни таких детей включает только удовольствие и не подразумевает ничего, что может их огорчить. Постоянная генерация и ощущение удовольствия становится фактором риска при аддикции;

– скрытый комплекс неполноценности, который часто сочетается с внешне проявляемым превосходством, проявляется в частых сменах настроения, неуверенности, избегании ситуаций, в которых их способности могут быть объективно проверенными;

– внешняя социальность, которая идет в купе со страхом перед стойкими эмоционально- близкими контактами, проявляется в поверхностных контактах с окружающими, постоянной смене круга общения, избегании глубоких межличностных взаимоотношений;

– внушаемость, заключающаяся в легком усвоении внешних стремлений, побуждений, оценок, желаний, установок, податливость групповому воздействию [9; 1].

Начиная с самых первых исследований интернет-зависимости ученые изучали психологические особенности интернет-зависимых пользователей.

Отмечалось, что у интернет- зависимых подростков часто диагностируются такие акцентуации характера, как астено-невротический, лабильный, демонстративный, неустойчивый типы, шизоидный, истероидный, лабильный и эпилептоидный типы [35].

В исследовании В.Л. Малыгина и соавт. отмечается, что Интернет служит средством для поиска новых ощущений. Был обнаружен высокий уровень агрессивности и преобладание асоциальной стратегии преодолевающего поведения. Интернет-зависимые пользователи находят общение в сети близким и доверительным, но в реальности они боятся близости с другими людьми [26].

Лица с интернет- зависимостью отличаются выраженной инфантильностью, неспособностью адекватно выражать собственные эмоции и чувства. У них плохо развиты навыки планирования и прогнозирования. Проблемным становится управление собственным временем, организация и выполнение дел и поручений.

Специфика общения и межличностного взаимодействия в виртуальном пространстве, где нет места времени и обязанностям, тревоге

и глубоким личностным переживаниям защищает от эмоционального напряжения и проблем действительности [23; 43].

Лица с интернет-зависимостью имели низкий уровень развития состояния эмпатии, что проявилось в трудностях взаимодействия с социальной средой [11], проявляли гедонизм, низкую потребность в социальных достижениях [25]. В проведенном Л. И. Козловой и М. Г. Чухровой исследовании описывались личностные характеристики, отличающие пользователей, склонных к зависимости от многопользовательских ролевых онлайн-игр от пользователей, у которых зависимость не возникает, это: замкнутость, эмоциональная нестабильность, склонность к подчинению, сдержанность, робость, низкий самоконтроль, тревожность, напряженность, мечтательность [26].

В Великобритании М. Griffiths, М. Meeroof выявили значимые взаимосвязи интернет-зависимости с агрессией, поиском удовольствия, ситуативной и личностной тревожностью, нейротизмом. Авторы пишут, что положительная корреляция между поиском удовольствия и интернет-аддикцией, возможно связана с тем, что поиск удовольствия является копинг-стратегией для преодоления скуки. Онлайн-игры обеспечивают психологическую и физиологическую стимуляцию, а также вознаграждение [26]. Принимая во внимание тот факт, что различные виды механизмов вознаграждения обуславливают аддиктивное поведение, положительная корреляция между поиском удовольствия и интернет-аддикцией закономерна. Также была найдена положительная взаимосвязь между агрессией и онлайн игровой аддикцией.

Молодые люди предпочитают жестокие игры не жестоким, если жестокость в игре вознаграждается. Механизм подкрепления предполагает повторение такого поведения. Выявленная ситуативная и личностная тревожность может быть связана с высокими нагрузками и длительными эмоциональными переживаниями.

Положительная корреляция с нейротизмом, по мнению авторов может говорить о том, что геймеры таким образом совладают с негативными эмоциями.

Важно обозначить, что фактор и предиктор имеют различные смысловые наполнения и, как следствие, математические обоснования. Фактор интерпретируется как причина совместной изменчивости нескольких исходных переменных. Предикторы – это прогностические параметры, являющиеся структурно–организованной системой, функцией которых является прогнозирование. Предикторы являются более устойчивыми, чем факторы. Для статистически обоснованного определения предикторов используется либо регрессионный анализ, либо дискриминантный анализ. Далее мы проанализируем исследования, которые выявляли психологические предикторы виртуальных аддикций.

В настоящее время имеются единичные работы, посвященные изучению психологических предикторов интернет–зависимости. Так в исследовании

С. С. Frangos et al., проведенном в Греции на выборке из 3545 студентов из 24 высших учебных заведений говорится о таких предикторах интернет–зависимости как одиночество, беспомощность, низкая самооценка и боязнь безработицы [87].

В исследовании V. Stavropoulos, проведенном на выборке подростков было определено, что враждебность выступает в качестве предиктора интернет–зависимости. Причем игроки MMORPG проявляли больше симптомов интернет–зависимости [95].

Важно заметить, что при анализе исследований, посвященных выявлению психологических предикторов виртуальных аддикций, в некоторых из них было обнаружено несоответствие между заявленной целью и результатами исследования. Так М. Khatiri Yanesari в своем исследовании задавался вопросом является ли эмоциональный интеллект предиктором интернет–зависимости.

Результатом исследования было установление отрицательной корреляционной связи между эмоциональным интеллектом и интернет-зависимостью [95].

Результаты исследования, проведенного в Иордании М. Z. Malak среди 800 школьников 12-18 лет, показывают наличие положительной связи между тревожностью, депрессией и интернет-зависимостью [95]. В Турции В. Vozoglan в своем исследовании на выборке из 384 студентов, определил, что одиночество, чувство собственного достоинства и удовлетворенность жизнью связаны с виртуальными аддикциями [84]. В перечисленных выше исследованиях используется корреляционный анализ, который устанавливает взаимосвязь между виртуальными аддикциями и психологическими особенностями личности, что не позволяет в данном случае сделать выводы о предикторах интернет-зависимости.

Таким образом, наиболее многочисленные психологические исследования виртуальных аддикций направлены на изучение отдельных ее сторон (либо факторов, либо личностных особенностей вне их совместного рассмотрения) и проведены они на выборках школьников и студентов, не затрагивая представителей других социальных категорий. Разработок, посвященных изучению предикторов (прогностических предпосылок) формирования этого феномена немного. Кроме того, отдельные результаты, полученные в этих работах, выглядят противоречивыми. Все это свидетельствует о необходимости комплексного рассмотрения предикторов виртуальных аддикций личности.

### **1.3. Деструктивная сущность виртуальной аддикции старшекласников**

Деструктивный характер зависимости проявляется в том, что в этом процессе устанавливаются эмоциональные отношения, связи с неодушевленными предметами или явлениями, а не с другими людьми. Эмоциональное общение с людьми теряет свою значимость, становится поверхностным. Метод зависимой реализации постепенно превращается в цель. В сложных ситуациях всегда необходимо отвлечься от сомнений и переживаний, «но в случае зависимого поведения это становится образом жизни, в ходе которого человек постоянно уходит от реальности» [51]. Формы зависимости могут быть взаимозаменяемы, что делает иллюзию решения проблем еще более устойчивой и сильной. Это опасно не только для самого наркомана, но и для окружающих его людей. Зависимая реализация заменяет дружбу, любовь и другие занятия. Когда он поглощает силы, энергию и эмоции до такой степени естественных» оказывается неспособным поддерживать равновесие, включаться в жизнь в другие формы, активность, наслаждаться общением с людьми, увлекаться, расслабляться в развитии, с другой стороны, личности проявлять симпатию, жалость, эмоциональную поддержку даже самым близким людям».

Отношения между людьми слишком непредсказуемы для зависимого человека, они требуют больших усилий, значительных эмоциональных затрат, напряжения умственной деятельности и отдачи. Взаимодействие с неодушевленными предметами, предметами и мероприятиями всегда предсказуемо, эффект достижения комфорта почти всегда гарантирован. Неодушевленными предметами легко управлять, поэтому повышается уверенность в способности контролировать ситуацию. Страшно то, что манипулятивный стиль переходит в сферу межличностных контактов. Таким образом, во взаимодействии зависимой личности с миром возникает

определенная переориентация: «анимируются» объективные отношения с зависимыми агентами и «определяются» межличностные отношения [57].

Усваивается общечеловеческий опыт, социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности, формируется личность во взаимоотношениях с другими людьми. Наркоман изолирует себя от этих процессов, перестает обогащать свой жизненный опыт, тем самым нарушая важнейшие функции общения. В процессе совместной деятельности наркомана с другими людьми возникают взаимные трудности. Потребность в самореализации, самоутверждении и аффирмации у человека с зависимыми чертами проявляется, прежде всего, в контакте с зависимыми агентами, но не в общении. О наркоманах нельзя сказать, что они «хотят показать себя в своей жизни и своей ценности», они ищут «опоры других людей» [59]. Поиск точки поддержки не выходит за пределы зависимой реализации. Наряду с дисфункциональными процессами в общении нарушаются, искажаются и теряют ценность такие важные механизмы межличностного восприятия, как идентификация, эмпатия, рефлексия. Следовательно, устраняется способность ставить себя на партнера и сопереживать тому, что воспринимает тебя окружающее. Наркоман ограничивает основной потенциал, характеризующий личность: коммуникативный, познавательный, нравственный, творческий и эстетический. Таким образом, стремление избежать проблем и иллюзия комфорта обусловлены застоєм, неудачей или полным крахом человека. Окружающие его люди начинают проявлять недовольство таким поведением, конфликты становятся все чаще и сильнее. Стремясь избежать сложных конфликтных ситуаций, зависимость, напротив, расширяет зону конфликта и увеличивает долю нерешенных проблем, что усложняет жизнь себе и близким [69].

#### **4. этапы формирования зависимости**

«Начало формирования процесса зависимости всегда находится на эмоциональном уровне». «Отправной точкой является приподнятое

настроение, чувство радости, экстаз, особый подъем, драма, связанная с определенными действиями, чувство опасности (принятие вещества, изменяющего психическое состояние, переживание, связанное с состоянием опасности в азартной игре, особое чувство волнения при знакомстве с какой-либо коллекцией и т.д.) и фиксация в сознании этой связи». Испытывая такие эмоции, человек осознает, что есть способы изменить свое психическое состояние быстро и без особых усилий. К группе риска относятся люди с низкой адаптационной способностью, неустойчивые перед различными стрессорами, постоянно протестующие против себя, жизни и окружающей среды, не находящие поддержки в трудную минуту [72].

Следующий этап аддиктивного поведения « характеризуется формированием определенной последовательности обращения к средствам аддикции. Устанавливается определенная частота реализации зависимого поведения. Это обусловлено многими факторами: личностными качествами, предшествующими возникновению зависимости, установками, предшествующими зависимости, особенностями воспитания, культурным уровнем, окружающей социальной средой, важными событиями в жизни, изменением привычного стереотипа и т.д. наблюдается корреляция ритма зависимости с жизненными трудностями, и чем ниже порог толерантности к расстройствам, тем быстрее ритм. С увеличением случаев обращения к зависимой реализации межличностные отношения постепенно отстают. Любые события, вызывающие чувство психического беспокойства, тревоги, психологического дискомфорта, вызывают зависимость [77].

На третьем этапе зависимый ритм становится « стереотипным, типичным типом ответа, методом выбора при встрече с реальными жизненными требованиями», « неотъемлемой частью личности». Это делает наркоманов невосприимчивыми к « их критике, отрицанию на ментальном уровне».

Формально-логические выводы зависимости подчиняются эмоциональному состоянию и фактически в данном случае строятся в логической форме «рассуждения по желанию», направленной на выведение реальной ситуации из сознания, исключение возможности критического отношения к себе [79]. Мотивация искусственно меняет свое психическое состояние, становится настолько интенсивной, что проблемы в отношениях, включая окружающих людей, теряют самое близкое к тому, что есть в сущности. Четвертая стадия-полная доминация зависимого поведения. Происходит полное погружение в зависимый процесс, окончательное отчуждение и изоляция от общества. Наркоман ничего не оставляет из своего внутреннего мира. «Остается только внешняя оболочка. Сама по себе зависимая реализация не вызывает прежнего удовлетворения, общение с людьми очень сложно не только на глубоком психологическом, но и на социальном уровне. Пропадает даже способность манипулировать другими людьми. На этом этапе доверие к зависимым исчезает, они начинают признаваться «законченными», хорошими для тех, кто не способен» [80].

Пятый этап уже носит катастрофический характер. Зависимое поведение разрушает как психику, так и биологические процессы. У наркозависимых людей развиваются очень серьезные последствия: интоксикация поражает органы и системы, вызывает истощение всех жизненных ресурсов. «Нефармакологические зависимости также нарушают физическое состояние из-за постоянного стресса», что приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой и нервной систем. Поскольку созависимая реализация не приводит к предыдущему удовлетворению и не имеет желаемых изменений настроения, состояние зависимости в целом характеризуется апатией и депрессией. Прежнее зависимое «я» разрушено, к нему невозможно вернуться, с такими людьми невозможно установить эмоциональный контакт. Наступает период тотального кризиса, период

духовного краха, что затрудняет исправление или делает его полностью слабым [82].

Егоров А. Ю. считает, что при мирном сосуществовании нескольких возможных зависимостей, как правило, возникает полиаддиктивность человека, одна из которых, как правило, преобладает. Проблема возникает, когда один из зависимых начинает доминировать и вытеснять других. Более того, это может быть доминирующая зависимость или любая другая. Доминантная зависимость полностью заполняет сознание, вытесняет другие зависимости и менее реагирует на внешние воздействия [37]. Деструктивный характер зависимости проявляется в том, что в этом процессе устанавливаются эмоциональные отношения, связи с неодушевленными предметами или явлениями, а не с другими людьми. Эмоциональное общение с людьми теряет свою значимость, становится поверхностным.

Метод зависимой реализации постепенно превращается в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в сложных ситуациях необходимо всем время от времени, «но в случае зависимого поведения оно становится образом жизни, в ходе которого человек постоянно уходит от реальности» [13]. Формы зависимости могут быть взаимозаменяемы, что делает иллюзию решения проблем еще более устойчивой и сильной. Это опасно не только для самого наркомана, но и для окружающих его людей. Зависимая реализация заменяет дружбу, любовь и другие занятия. Когда он поглощает силы, энергию и эмоции до такой степени естественных, оказывается неспособным поддерживать равновесие, включаться в жизнь в другие формы, активность, наслаждаться общением с людьми, увлекаться, расслабляться в развитии, с другой стороны, личности проявлять симпатию, жалость, эмоциональную поддержку даже самым близким людям».

Все это ставит перед педагогикой комплексную задачу профилактики зависимого поведения, направленную прежде всего на гармонизацию развития личности [15]. Как правило, безопасными считаются

компьютерная зависимость, изма и мания, при которых человек не зависит от алкоголя и наркотиков. Но специалисты не столь оптимистичны. Во-первых, нехимическая зависимость возникает на фоне значительных личностных изменений. Например, от начала игры до формирования болезненного влечения обычно проходит очень мало времени-от полугода до года. Во-вторых, любая нехимическая зависимость является идеальной предпосылкой для любой «химии». Таким образом, последствия зависимости могут быть не менее разрушительными [20].

Зависимое поведение формируется постепенно, но в итоге зависимость часть личности полностью определяет поведение человека. Он отвлекается от общества, ему трудно общаться с людьми не только на психологическом, но и на социальном уровне, растет одиночество. Кроме того, возникает страх одиночества, поэтому зависимый человек предпочитает мотивировать себя поверхностными отношениями, в кругу большого количества людей. Но такой человек становится неспособным к полноценным отношениям, глубоким и длительным межличностным контактам, даже если к нему стремятся другие. Главное для него вещи и действия, которые являются для него средством зависимости [62].

Наркоманы не адаптируются нормально в обществе. На самом деле, у зависимых могут быть два подхода к проблеме высокой тревожности: высокая тревожность как причина зависимости и высокая тревожность как следствие этой зависимости. И первое, и второе можно считать правильными: являясь одной из причин зависимости, высокая тревожность усиливается под влиянием длительного и постоянного пребывания в виртуальной реальности.

Отношения между людьми слишком непредсказуемы для зависимого человека, они требуют больших усилий, значительных эмоциональных затрат, напряжения умственной деятельности и отдачи. Взаимодействие с неодушевленными предметами, предметами и мероприятиями всегда предсказуемо, эффект достижения комфорта почти всегда гарантирован.

Неодушевленными предметами легко управлять, поэтому повышается уверенность в способности контролировать ситуацию. Страшно то, что манипулятивный стиль переходит в сферу межличностных контактов. Таким образом, во взаимодействии зависимой личности с миром возникает определенная переориентация: «анимируются» объективные отношения с зависимыми агентами и «определяются» межличностные отношения [65].

Усваивается общечеловеческий опыт, социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности, формируется личность во взаимоотношениях с другими людьми. Наркоман изолирует себя от этих процессов, перестает обогащать свой жизненный опыт, тем самым нарушая важнейшие функции общения. В процессе совместной деятельности наркомана с другими людьми возникают взаимные трудности. Потребность в самопознании, самоутверждении и подтверждении людей с зависимыми чертами проявляется прежде всего в контакте с зависимыми агентами, но не в общении [66].

В зависимости нарушаются, искажаются и теряют ценность такие важные механизмы межличностного восприятия, как идентификация, эмпатия, рефлексия. Следовательно, устраняется способность ставить себя на партнера и сопереживать тому, что воспринимает тебя окружающее.

Высокий уровень психических состояний, таких как тревожность, раздражительность, агрессивность, ригидность, являются факторами нарушения баланса между человеком и окружающей средой, из-за чего ему трудно адаптироваться к изменениям в этой среде. Избегание трудностей, боязнь неудач, агрессивность, несдержанность, трудности в общении с людьми, трудности перехода, трудности в переменах - все это свойственно зависимому человеку. Изменения в поведении зависимых характеризуют ряд особенностей: низкая терпимость к трудностям проявляется в поведении школьника, ходьбе, уходе из дома, невыполнении домашних заданий. Формирование комплекса скрытой незрелости проявляется «частой сменой настроения, неуверенностью, избеганием

ситуаций, в которых можно объективно проверить свои способности» [67].

Поверхностный характер социализации и ее ограниченное время сочетаются с острым желанием оказывать положительное влияние на окружающих. Наркоманы становятся скучными, однообразными людьми в повседневной жизни. Отношения с ними поверхностны, к глубоким позитивным эмоциональным отношениям они не способны и избегают «связанных с ними» ситуаций [70].

#### **1.4. Направления деятельности педагогов-психологов по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников**

Профилактика – это комплекс различного рода мероприятия, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска [27].

**В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания или выраженной патологии можно рассмотреть три вида профилактики компьютерной зависимости:**

1. Первичная профилактика – система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития зависимости (проведение встреч для родителей, проведение классных часов, беседы о влиянии компьютерной зависимости на младших школьников.) Ряд мероприятий первичной профилактики может осуществляться как с родителями, так и с детьми.

2. Вторичная профилактика – комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях могут привести к возникновению зависимости. Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является работа с ребенком не только учителя, но и психолога.

3. Третичная профилактика – как комплекс мероприятий по выявлению причин возникновения зависимости. Третичная профилактика имеет целью социальную (формирование уверенности в себе), трудовую (

возможность трудовых навыков), психологическую (восстановление активности) и медицинскую (восстановление функций органов и систем организма) реабилитацию [27].

При проведении различных форм работы по профилактике зависимостей необходимо заинтересовать ребёнка, увлекать деятельностью. Материал должен подаваться, учитывая возрастные (то, что интересно ребёнку именно в этом возрасте), выделять акценты на формирование перспективы роста, развития.

**Рассмотрим методы и формы по профилактике зависимости от компьютерных игр:**

1. Проведение встреч для родителей (цель: формирование родительской компетентности, просветительская работа в вопросах профилактики различных видов зависимостей).

2. Проведение развивающих (тренинговых) занятий по профилактике видов зависимостей с учащимися образовательного учреждения (Цель: формирование эмоционально-волевой сферы и социальных навыков; формирование установки на здоровый образ жизни).

3. Проведение мониторинговых исследований (анкетирования) в рамках профилактики различных видов зависимостей (первичный, повторный).

4. Проведение игры – оболочки: «Брейн-ринг» (вопросы, направленные на профилактику зависимостей, формирования здорового образа жизни.); КВН.

5. Проведение интегрированных уроков: создание социальных проектов (интегрированные занятия: социальный педагог, педагог-психолог, учитель информатики) интеграция возможностей проектной и исследовательской деятельности целях формирования коммуникативной компетентности.

6. Проведение в школе «Дня здоровья», «Дня психологии», который включает в себя конкурсы, акции, игры, направленные на профилактику зависимостей.

7. Работа с педагогическим составом школы, направленная на повышение педагогической компетентности учителя в рамках профилактики различных видов зависимостей (проведение семинаров, мастер - классов, педагогических мастерских).

8. Создание видеотеки (электронной библиотеки) по профилактике различных видов зависимостей в образовательном учреждении. С помощью методов психологической науки можно решать целый ряд важных практических задач. При этом необходимо к выбору и использованию методов подходить творчески, с учетом специфики деятельности [28].

Под внеурочной деятельностью школьников понимают совокупность всех видов деятельности школьников, в которой в соответствии с основной образовательной программой образовательного учреждения решаются задачи воспитания и социализации, развития интересов, формирования универсальных учебных действий.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе и позволяет реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) общего образования в полной мере. Особенности данного компонента образовательного процесса являются предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие; а так же самостоятельность образовательного учреждения в процессе наполнения внеурочной деятельности конкретным содержанием.

Цель внеурочной деятельности - содействие в обеспечении достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования (личностных, метапредметных, предметных) обучающимися.

Создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, со сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности и в правовым самосознанием новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Согласно требованиям ФГОС общего образования внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям развития личности:

- 1) спортивно-оздоровительное направление;
- 2) духовно-нравственное направление;
- 3) социальное направление;
- 4) общеинтеллектуальное направление;
- 5) общекультурное направление.

Рассмотрим все направления подробнее.

Спортивно - оздоровительное направление реализуется через такие формы как физкультурные праздники и соревнования, факультативы, кружки (подвижных, народных, оздоровительных игр), детские спортивные секции, разные виды спортивно-оздоровительной деятельности.

Духовно- нравственное направление, общекультурное направление реализуется через кружки художественного творчества, прикладного искусства: вышивка « крестом», « гладью»; лоскутная пластика, мягкая игрушка; плоскостная и объёмная флористика, коллаж; роспись по камням, дереву; бумажная пластика; холодный батик. Игры – миниатюры, инсценирование сюжетов из истории, диалоги на темы, чтение и просмотр красочных познавательных программ, компьютерные игры ( специально отобранные специалистом), игра на инструменте, прослушивание музыкальных произведений и т. д.

Социальное направление, может быть ориентировано и на патриотическое воспитание обучающихся и реализовываться через формы: поисково- исследовательская работа в архивах ( семейных, школьных) имузейных фондах и др., встречи с ветеранами, уроки мужества, просмотр фильмов патриотической направленности, тематические сборы, творческие конкурсы ( песни, рисунка, фотографии и др.), военно- спортивные праздники (« Зарница», « Юный спасатель» и др.) и др. Волонтерская деятельность: шефство.

Общеинтеллектуальное направление реализуется через такие формы как познавательные беседы, предметные факультативы « Информатика: логика и алгоритмы», « Информационные технологии» и др., « Детская риторика» и др., кружки « Путешествие в прошлое», « Занимательная топонимика» и др., олимпиады, дидактический театр, общественный смотр знаний, интеллектуальный клуб < Что? Где? Когда?> и др., детские исследовательские проекты, внешкольные акции познавательной направленности ( конференции учащихся, интеллектуальные марафоны и т. п.), школьный музей- клуб и др.

Самостоятельная или управляемая проектная деятельность школьников помогает реализовать их творческий потенциал. Любые попытки тематически ограничить проектную деятельность учащихся рамками учебного предмета или организационно – рамками урока (мини-проекты учащихся как форма самостоятельной работы) являются подменой идей использования метода проектов в образовательном процессе. Время урока можно использовать для организации работы над определением тематического поля, проблемы и цели проекта (проектов) учащихся, а также для презентации результатов проекта (проектов).

Каждый учащийся реализует в проекте свой опыт, выполняя или принимая участие в групповых проектах хотя бы один раз в год. Поэтому в разных возрастных группах учащимся необходимо предлагать несколько вариантов организации работы над проектом, например: в рамках

специального учебного модуля; в рамках имитации проектной деятельности учащихся (например, вне урока); в ходе работы детей над реальным проектом.

Выделяют следующие виды внеурочной деятельности:

- 1) Игровая;
- 2) Познавательная;
- 3) Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 4) Проблемно-целостное общение;
- 5) Художественное творчество;
- 6) Социальное творчество;
- 7) Техническое творчество;
- 8) Трудовая (производственная) деятельность;
- 9) Спортивно-оздоровительная деятельность;
- 10) Туристско-краеведческая деятельность.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Занятия проводятся в форме экскурсий, кружков, секций, круглых столов, конференций, диспутов, КВНов, викторин, праздничных мероприятий, классных часов, школьных научных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых и научных исследований и т. д. Посещая кружки и секции, учащиеся прекрасно адаптируются в среде сверстников, благодаря индивидуальной работе руководителя, глубже изучается материал. На занятиях руководители стараются раскрыть у учащихся такие способности, как организаторские, творческие, музыкальные, что играет немаловажную роль в духовном развитии подростков.

Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

Формы организации образовательного процесса, чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы начального общего образования определяет образовательное учреждение.

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но в первую очередь – это достижение личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Внеурочную деятельность эффективнее организовать в режиме деятельности групп продлённого дня, где предусмотрены прогулки, обед, а затем внеурочная деятельность.

Проблема использования свободного времени подрастающего поколения в целях всестороннего воспитания и развития всегда были насущными для общества. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время. Таким образом, внеурочная деятельность младших школьников должна быть направлена на их культурно- творческую деятельность и духовно - нравственный потенциал, высокий уровень самосознания, дисциплины, способности сделать правильный нравственный выбор.

В школе должны быть созданы условия для внеурочной деятельности обучающихся и организации дополнительного образования. Вся система работы школы по данному направлению призвана предоставить возможность:

- свободного выбора детьми программ, объединений, которые близки им по природе, отвечают их внутренним потребностям;
- помочь удовлетворить образовательные запросы, почувствовать себя успешным, реализовать и развить свои таланты, способности;
- стать активным в решении жизненных и социальных проблем, уметь нести ответственность за свой выбор;
- быть активным гражданином своей страны, способным любить и беречь природу, занимать активную жизненную позицию в борьбе за сохранение мира на Земле, понимать и принимать экологическую культуру.

#### **Выводы по главе 1.**

Подводя итоги первой главы, можно сделать вывод о том, что виртуальные аддикции – это навязчивое (компульсивное) желание к использованию Интернета, приводящее к негативным последствиям в профессиональной деятельности, семейной сфере, социальном взаимодействии (I. Goldberg).

Обобщая все проявления, характерные для виртуальных аддикций, можно выделить ее основные признаки: невозможность субъективного контроля за использованием Интернета и дезадаптация, которая отражает отрицательное влияние его использования на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное, психологическое состояние, финансовый статус.

Выделяют нейробиологические, генетические, клинические, социальные, психологические факторы риска возникновения интернет-зависимости. К нейробиологическим факторам относятся особенности нервной системы, характер протекания внутриутробного периода жизни ребенка, трудности усвоения двигательных программ и нарушения динамики протекания мыслительной деятельности, СДВГ. Генетические факторы риска возникновения интернет-зависимости связаны с дофаминергической нейромедиацией. Клинические аспекты интернет-

зависимости проявляются в коморбидности с другими психическими расстройствами. К социальным факторам относят рост и увеличение возможностей сети в реализации разнообразных потребностей человека, снижение возраста пользователей Интернета, опыт взаимодействия со значимыми другими, стили воспитания. Психологические факторы включают эмоциональную нестабильность, личностную тревожность, импульсивность, низкий уровень самоконтроля, инфантильность.

К признакам виртуальных аддикций относят:

1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
2. Невозможность остановиться;
3. Увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. Пренебрежение семьей и друзьями;
5. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
6. Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
7. Проблемы с работой или учебой;
8. Нетерпимость к низкой скорости интернета.

Типами виртуальных аддикций являются:

1. Навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);
2. Страсть к азартным играм;
3. Виртуальные знакомства;
4. Киберсекс (увлечение порносайтами);
5. Компьютерные игры

Мы выявили, что наряду с позитивным влиянием на развитие старшеклассников компьютерные технологии могут оказывать и негативное влияние. Наиболее эффективно процесс профилактики зависимости от компьютерных игр может проходить в процессе комплексной работы педагога, школьного психолога и родителей.

Зависимое поведение- это тип индивидуальных отклонений, заключающийся в использовании чего-то определенного в целях адаптации

и саморегуляции. Различные формы зависимости вступают в контакт от одного вида к другому или одновременно. Например: курильщик становится одержимым едой после многих лет отказа от курения. Зависимое поведение человека характеризуется изменением психофизиологической нормы. Внешне это проявление проявляется в самоконтроле, избавлении от самоконтроля.

## **Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по выявлению виртуальных аддикций у старшеклассников и их профилактике**

### **2.1. Констатирующий этап по выявлению виртуальных аддикций у старшеклассников**

Опытнo-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа:

1) были подобраны методы и методики, направленные на решение поставленных целей и составлены бланки для проведения исследования;

2) было проведено исследование, направленное на выявление уровня сформированности виртуальных аддикций старшеклассников;

3) реализован комплекс мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников, проведено повторное диагностическое исследование, проанализированы полученные результаты.

Эмпирическое исследование было проведено с помощью следующих психодиагностических методик: «Шкала интернет-зависимости Чена» в адаптации В.Л. Малыгина, Котляров А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр», опросник «Жизнеспособность человека».

Кратко охарактеризуем диагностические методики.

**Шкала интернет–зависимости Чена (Приложение 1).** Шкала интернет– зависимости Чена направлена на выявление степени сформированности интернет–зависимости.

Адаптация на российской выборке была проведена К.А. Феклисовым и В.Л. Малыгиным в 2011г. [33]. Тест состоит из 26 утверждений, на которые даны 4 варианта ответа («совсем не подходит», «слабо подходит», «частично подходит», «полностью подходит»).

Методика включает следующие шкалы: шкала компульсивных симптомов; шкала симптомов отмены; шкала толерантности; шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем; шкала управления временем.

Оценка шкал производится путем суммирования всех пунктов шкалы.

Общий балл рассчитывается суммированием всех шкал. Нормативные интервалы теста: от 27 баллов до 42 – отсутствие интернет-зависимости; от 43 баллов до 64 – склонность к возникновению интернет-зависимости/ доаддиктивный этап; от 65 баллов и выше – наличие интернет-зависимости.

**Анкета Котлярова А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр» (Приложение 2)** также направлена на выявление кибераддикции у подростка.

Тест- опросник изучения Интернет- аддикции позволяет также диагностировать специфическое патологическое использование Интернета (СПИИ) подростками разного пола (гэмблинг, порнографические сайты), а также генерализованное патологическое использование Интернета (ГПИИ) — все виды компьютерных технологий, чаты.

Критерии оценки Интернет- аддикции заключаются в подсчете набранных баллов и соотнесение их с ключом для оценки полученных результатов. Интерпретация набранных баллов позволяет распределить испытуемых согласно 5- ти типам интернет- аддикции: – пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности); – навязчивая навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных; – патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайн- аукционам или электронным покупкам; – зависимость от социальных применений Интернета, т.е. от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными; – зависимость от «киберсекса», т. е. от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых». Интернет-зависимости могут переходить одна в другую и сосуществовать в различных комбинациях. Тест прост и лёгок, что позволяло подростком наиболее четко отвечать на вопросы и получить достоверный результат.

### **Опросник «Жизнеспособность человека» (Приложение 3).**

Опросник «Жизнеспособность человека» разработан Е. А. Рыльской, предназначен для оценки показателя жизнеспособности. Опросник состоит из 106 вопросов, на которые даны 4 варианта ответа («да», «скорее да, чем нет», «скорее нет, чем да», «нет»).

Методика включает следующие шкалы: способности адаптации; способности саморегуляции; способности саморазвития; осмысленность жизни [52].

Оценка шкал производится путем суммирования всех пунктов шкалы (положительные и отрицательные пункты). Общий балл жизнеспособности рассчитывается суммированием всех шкал. Полученный «сырой балл» переводится по таблице перевода «сырого балла» в стандартные величины – стенов. Показатель, меньше 4-х стенов – свидетельствует о низком уровне общей жизнеспособности; от 4 до 7 стенов – средний уровень общей жизнеспособности; свыше 7 стенов – высокий уровень общей жизнеспособности.

Исследование проходило на МАОУ «СОШ №124 г. Челябинска». В исследовании принимали участие 48 старших школьников, которые обучаются в 9 классе, в возрасте 15-16 лет. Обучающиеся 9 А (23 человека) класса выступили в качестве контрольной группы, обучающиеся 9 Б класса (25 человек) выступили в качестве экспериментальной группы.

Перейдем к характеристике полученных на констатирующем эксперименте результатов.

Эмпирические результаты полученные по шкале интернет-зависимости Чена представлены в таблице 1.

Таблица 1 – результаты интернет-зависимости старшеклассников

| Шкалы и уровни                | Контрольная группа |          |         | Экспериментальная группа |         |        |
|-------------------------------|--------------------|----------|---------|--------------------------|---------|--------|
|                               | высокий            | средний  | низкий  | высокий                  | средний | низкий |
| Шкала компульсивных симптомов | 8/34,87            | 10/43,47 | 5/21,73 | 9/36                     | 12/25   | 4/16   |

|   |          |          |         |      |       |      |
|---|----------|----------|---------|------|-------|------|
| Шкала симптомов отмены  | 10/43,47 | 10/43,47 | 3/13,04 | 8/32 | 13/52 | 4/16 |
| Шкала толерантности   | 7/30,43  | 9/39,13  | 7/30,43 | 6/24 | 14/56 | 5/20 |
| Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем | 3/13,04  | 13/52,17 | 7/30,43 | 4/16 | 15/60 | 6/24 |
| Шкала управления временем                                       | 6/26,08  | 10/43,47 | 7/30,43 | 5/20 | 11/44 | 9/36 |

Ключевыми симптомами интернет- зависимости являются компульсивные симптомы, симптомы отмены и симптомы толерантности. В группах КГ и ЭГ у 34,87% и 35% соответственно выявлен высокий уровень по шкале компульсивных симптомов. Компульсивность – это навязчивое побуждение к повторяющимся, стереотипным поведенческим актам: моторным, эмоциональным, интеллектуальным. Повторяемость в одинаковой форме побуждений и действий обычно выполняет функцию защиты от внутренней тревоги. Такие побуждения нередко осознаются как весьма интенсивные, сопровождающиеся чувством нарастающего аффективного напряжения, кажущиеся порой непреодолимыми. Навязчивые влечения могут трансформироваться в импульсивные влечения. Следовательно, высокое значение по данной шкале в группе КГ и ЭГ говорит о том, что у испытуемых выявлены проблемы с волевым контролем навязчивого побуждения к выходу в Интернет. Когда значение по шкале компульсивных симптомов превышает норму, но еще не переходит границы патологического использования.

По шкале симптомов отмены высокие значения в контрольной группе КГ выявлены у 43,47%, в экспериментальной группе ЭГ у 32% старшеклассников. Симптомы отмены проявляются при прекращении или сокращении времени, проводимого в сети Интернет. Симптоматика проявляется в форме тревоги; мечтаний или фантазий, связанных с очередной сессией игры, с времяпровождением в социальной сети; возможно психомоторное возбуждение, в ряде случаев отмечаются

непроизвольные или произвольные движения пальцев (имитация печатания на клавиатуре). Исходя из значения по данной шкале в группах КГ и ЭГ, можно предположить, что симптомы отмены проявляются в значительной степени, что свидетельствует о зависимости, т.к. синдром отмены является одним из ее индикаторов.

Высокие значения по шкале толерантности в контрольной группе КГ выявлены у 30,43%, в экспериментальной группе ЭГ у 24% старшеклассников. Шкала толерантности подразумевает увеличение количества времени, проводимое в социальных сетях или в игровых сообществах для достижения удовлетворения.

Следовательно, высокое значение по данной шкале в группах КГ и ЭГ свидетельствует о том, что испытуемым требуется все большее количество времени нахождения в сети для получения удовлетворения.

По шкале внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем высокий уровень выявлен лишь у 13,04% старшеклассников в КГ и у 16% в ЭГ. Вопросы данной шкалы касаются межличностного общения, взаимодействия с семьей и физического здоровья. Отмечено, что у большинства интернет-зависимых с течением времени развивается запястный туннельный синдром, нарушается режим дня, ухудшается общее самочувствие.

Шкала управления временем дает возможность оценить способности умения планировать собственные действия. Высокий уровень по данной шкале выявлен в КГ у 26,08% в ЭГ у 20%. Испытуемые с высоким уровнем по данной шкале характеризуются нарушением или утратой способности управлять временем, что проявляется в нарушении режима сна и бодрствования, в неспособности контролировать время, потраченное в сети Интернет, в откладывании выполнения своих обязанностей, в выраженной прокрастинации.

На рисунке 1 представлены средние значения по общему баллу интернет-зависимого поведения. Высокий уровень в группе КГ выявлен у

9 испытуемых (39,13%), средний уровень интернет-зависимого поведения выявлен у 10 человек (43,47%), низкий уровень у 4 старшекласников (17,39%). В группе ЭГ высокий уровень выявлен у 9 человек (36%), средний уровень у 13 (52%) и низкий уровень у 3 старшекласников (12%).

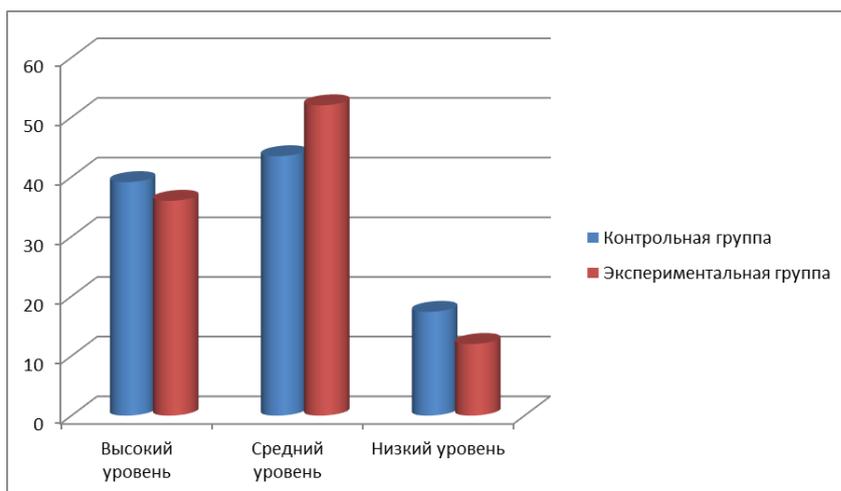


Рис.1. Уровни интернет-зависимого поведения старшекласников

Перейдем к характеристике результатов полученных по методике анкета Котлярова А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр» (рисунок 2).

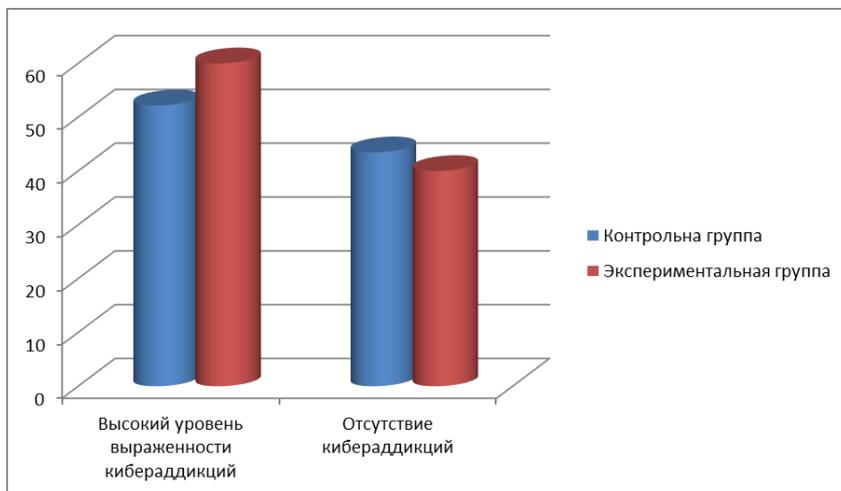


Рис. 2. Уровни выраженности кибераддикций старшеклассников

Высокий уровень выраженности кибераддикции характерен в группе КГ для 13 человек (52,17%), отсутствует зависимое поведение у 10 человек (43,47%). В группе ЭГ высокий уровень выраженности кибераддикций характерен для 15 испытуемых (60%), отсутствие кибераддикций характерно для 10 испытуемых (40%).

Перейдем к характеристике результатов полученных по методике опросник «Жизнеспособность человека» (таблица 2).

Таблица 2 – уровни жизнеспособности старшеклассников

| Шкалы и уровни                   | Контрольная группа |          |         | Экспериментальная группа |         |        |
|----------------------------------|--------------------|----------|---------|--------------------------|---------|--------|
|                                  | высокий            | средний  | низкий  | высокий                  | средний | низкий |
| Способности адаптации            | 4/17,39            | 10/43,47 | 9/39,13 | 4/16                     | 13/52   | 8/32   |
| Способности саморегуляции        | 7/30,43            | 9/39,13  | 7/30,43 | 4/16                     | 15/60   | 6/24   |
| Способности саморазвития         | 5/21,73            | 13/52,17 | 5/21,73 | 5/20                     | 11/44   | 9/36   |
| Осмысленность жизни              | 7/30,43            | 10/43,47 | 6/26,08 | 6/24                     | 14/56   | 5/20   |
| Жизнеспособность (общий уровень) | 5/21,73            | 9/39,13  | 9/39,13 | 4/16                     | 13/52   | 8/32   |

Проанализировав полученные данные мы выяснили, что по шкале «способность к адаптации» низкий уровень в группе КГ выявлен у 9 старшеклассников (39,13%), в группе ЭГ у 8 человек (32%). Шкала «Способности адаптации» характеризует возможности личности приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающего мира, осуществляя целенаправленные действия по преобразованию окружающей действительности и социальной среды с использованием различных коммуникативных средств, и индивидуальных адаптивных стратегий. Поскольку испытуемые с интернет - зависимостью характеризуются низкой способностью адаптации, это не позволяет им своевременно и гибко перестраиваться в соответствии с требованиями быстро меняющихся условий среды.

По шкале «Способности саморегуляции» низкий уровень в группе КГ выявлен у 7 старшеклассников (30,43%), в группе ЭГ у 6 человек (24%). Отличаясь низкой саморегуляцией испытуемые с интернет-зависимостью испытывают значительные трудности в управлении целенаправленной внутренней активностью, реализуемой за счет системного взаимодействия самых разных процессов и явлений, что снижает эффективность контроля собственных действий.

По шкале «Способности саморазвития» низкий уровень в группе КГ выявлен у 5 старшеклассников (21,73%), в группе ЭГ у 9 человек (36%). Испытуемые с интернет- зависимостью характеризуются низкой способностью саморазвития, что свидетельствует о недостаточно развитой рефлексии (дополнительно подтверждаются результаты, описанные выше), о сниженных потребностях в самоактуализации, личностном росте, о недостаточном желании самосовершенствоваться, об отсутствие убежденности в том, что все, что происходит в жизни, способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта.

По шкале «Осмысленность жизни» низкий уровень в группе КГ выявлен у 6 старшеклассников (26,08%), в группе ЭГ у 5 человек (20%).

Испытуемые с интернет-зависимостью характеризуются недостаточностью осознания процессов, происходящих в их жизни, неспособностью контролировать жизненные события, рефлексировать опыт.

Общий уровень по шкале «жизнеспособность» представлен на рисунке 3. Низкий уровень по данной шкале в группе КГ выявлен у 9 старшеклассников (39,13%), в группе ЭГ у 8 человек (32%).

В целом респонденты с интернет-зависимостью отличаются низкими баллами по опроснику «Жизнеспособность человека», что означает трудности приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды, свидетельствует о несамостоятельности и затруднениях с контролем и саморегуляцией, о сниженном стремлении к саморазвитию, о сложностях в построении жизненной перспективы и достижении поставленных целей. Можно полагать также, что интернет-зависимые пользователи испытывают серьезные затруднения в решении важнейших жизненных задач своего возрастного периода, т.е. между интернет-зависимостью личности и ее жизнеспособности существует взаимосвязь.

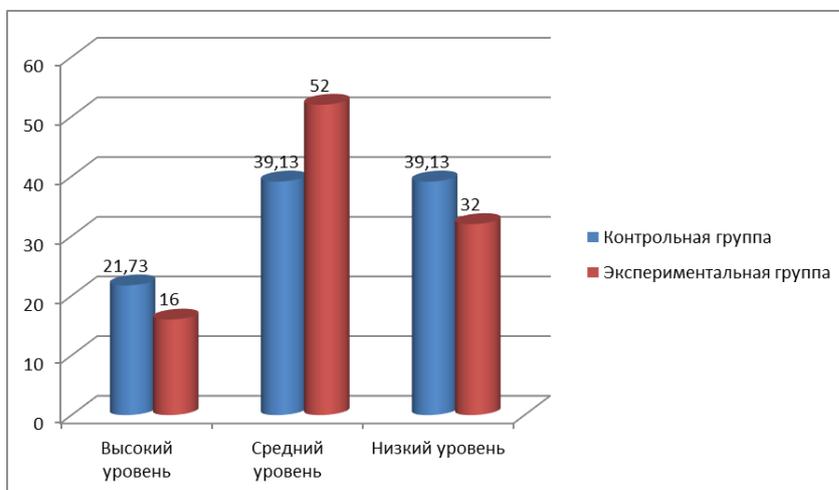


Рис. 3. Общий уровень «жизнеспособности» старшеклассников

По результатам контрольного эксперимента мы выяснили, что у большого количества старшеклассников выявлен высокий уровень интернет-зависимости и виртуальных аддикций, при этом результаты в группах КГ и ЭГ значимо не различаются. По шкале жизнеспособность при этом выявлены достаточно низкие результаты. Результаты контрольного эксперимента привели нас к выводу о необходимости разработки и реализации комплекса мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников. Комплекс будет реализован в экспериментальной группе, где обучается 25 человек.

## **2.2. Комплекс мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников**

**Цель комплекса мероприятий** – уменьшение психологической зависимости обучающихся от компьютера.

Задачи комплекса мероприятий:

1. Создание условий для отработки участниками занятий коммуникативных навыков, новых форм общения и поведения.
2. Формирование и развитие волевых качеств личности, навыков самоорганизации, управления собственным досугом.
3. Просвещение обучающихся в сферах компьютерной грамотности (в том числе правила техники безопасности и гигиены при работе на ПК), ЗОЖ, аддиктивного поведения и способов его профилактики.
4. Формирование у обучающихся навыков, жизненных установок и ценностных ориентаций, необходимых для противостояния компьютерной аддикции.
5. Поддержка развития позитивной самооценки, формирование уверенности в себе.
6. Восполнение коммуникативного «голода».

**Форма проведения:** тренинг.

Состав групп: группы должны комплектоваться на добровольной основе; занятия проводятся с разнополой группой; в группу включаются участники с небольшой разницей в возрасте.

**Комплекс мероприятий рассчитан на 8 занятий по 2 академических часа.** Каждое занятие состоит из трех частей: вводная часть (разминка), основная часть (рабочая), заключительная часть. Вводная часть и завершение занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени уделено собственно работе. Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения.

В начале каждого занятия важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, это необходимо, чтобы скорректировать план работы на день. Для этого используются вопросы к участникам: « Как вы себя чувствуете?», « Что нового ( хорошего, необычного) случилось за это время?», « Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли сегодня?», « Что запомнилось с предыдущего занятия?». В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас».

Эти упражнения группой обычно не обсуждаются. На первом занятии вводная часть занимает больше времени, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа.

Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения учеников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

Успех тренинга в большой степени определяется соблюдением специфических **принципов работы группы**:

- принцип активности участников: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия;

- принцип исследовательской позиции участников: участники сами решают коммуникативные проблемы;

- принцип объективации поведения: средством объективации является обратная связь; - принцип партнерского общения: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников;

- принцип « здесь и теперь»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;

- принцип конфиденциальности: « психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Содержание комплекса занятий по педагогической коррекции компьютерной зависимости обучающихся «Из виртуальности в реальность»

### **Планируемые результаты**

**Личностный результат:** умение выстраивать межличностные отношения в значимом окружении, эффективно действовать в ситуации конфликта, ориентация на моральные нормы и их выполнение, эмпатия как понимание чувств других людей, мотивация конструктивного выражения чувств и эмоций в отношениях с собой и другими людьми, мотивация к продуктивной деятельности в новых увлечениях.

**Метапредметный результат:** умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, адекватное использование различных средств коммуникации, использование речи для регуляции своего действия и эмоционального состояния.

**Предметный результат:** представления о кибераддикции, механизме ее формирования, характерологических особенностях кибераддиктов и последствиях зависимости, а также об эффективных способах использования виртуальной реальности и компьютерных технологий. Данная программа носит компилятивный характер. На основе изучения литературных источников, коррекционных программ по зависимости от компьютерных игр ( Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот, Н. Сирота, В. Ялтонский), а также с учетом психологических особенностей подростков была составлена программа коррекционных мероприятий зависящего от компьютерных игр поведения.

### **Структура комплекса занятий:**

Темы занятий тренинга отражают личные проблемы детей данного возраста. На занятиях обучающиеся получают знания о том, как лучше строить общение, упражняются в применении приемлемых способов поведения. Большое внимание уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию. Творческому самовыражению, самопроверке, рефлексии.

Занятия по форме являются тренинговыми, где через специальные упражнения и ролевые игры корректируется зависимое от компьютерных игр поведение и формируются или развиваются полезные навыки. На занятиях у ребят была возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение. Структура занятий: Вводная часть: упражнения, направленные на взаимодействие между участниками тренинга.

Предполагает общение обучающихся, формирование умения вербализировать свои эмоции, навыка кооперации. Основная часть: информация о кибераддикции в интерактивной форме, вопросы для обсуждения, психологические игры и упражнения на формирование адекватной самооценки, развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими, навыков поведения в конфликтных ситуациях. Заключительная часть: освоение упражнений на снятие психоэмоционального напряжения, рефлексия.

Данная структура позволяет реализовывать все поставленные программой задачи на каждом занятии и систематически развивать у детей навыки кооперации, действия, направленные на передачу своих чувств и мыслей в соответствии с социальными нормами, навыки саморегуляции поведения, корректировать самооценку, формировать навыки разрешения конфликтных ситуаций.

## **ЗАНЯТИЕ 1.**

Цель: мотивирование на работу и активное участие на коррекционных занятиях.

Задачи:

- создание рабочей атмосферы в группе;
- знакомство участников группы;
- выработка правил групповой работы;
- знакомство участников программы с целями и задачами коррекции;
- определение основных понятий работы (зависимость, компьютерная аддикция);
- выявление ожиданий участников от посещения занятий;
- ознакомление подростков и воспитателей со способами профилактики компьютерной зависимости и получения помощи в решении проблемы компьютерной зависимости;
- создание атмосферы доверия и взаимопомощи.

Ход занятия: Знакомство участников друг с другом. В начале занятия ведущий должен кратко представиться.

1. Упражнение «Нарисуй свое имя».

2. Определение правил работы группы во время занятий. - соблюдать конфиденциальность, т. е. не разглашать все услышанное на занятии за его пределами; - регулярно посещать занятия; - говорить по очереди, не перебивая; - отказаться от применения физического насилия. Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

3. Просветительская беседа на тему «Компьютер и мое здоровье».

## **ЗАНЯТИЕ 2.**

Цель: осознание участниками своего жизненного сценария, своих установок, ценностных ориентаций.

Задачи:

- создание рабочей атмосферы в группе;

- осознание участниками собственных ресурсов (ценностных ориентаций, установок);

- формирование позитивной самооценки;

- осознание своего жизненного опыта;

- развитие социальных навыков;

- обсуждение проблемы коррекционной программы и своего отношения к ней.

Ход занятия:

1. Упражнение для разминки «Пересядьте те, кто...».

2. Упражнение «Формула самовнушения: психическая готовность к деятельности (работе, учебе)».

3. Упражнение «В детстве я хотел быть...».

4. Упражнение «Напиши себе письмо».

5. Релакс-минутка: Упражнения для ног.

6. Обсуждение проблемы коррекционной программы и своего отношения к ней.

7. Ритуал прощания.

**ЗАНЯТИЕ 3.** Дискуссия по фильму «Виртуальная агрессия»

Цель: формирование мотивации преодоления зависимость от компьютера поведения.

Задачи:

- поддержание процесса формирования у участников позитивной самооценки;

- способствование осознанию участниками собственных ресурсов; - создание рабочей атмосферы в группе;

- ознакомление подростков и воспитателей о воздействии западных мультфильмов и компьютерных игр на детскую психику;

- создание атмосферы доверия и взаимопомощи.

Ход занятия:

1. Упражнение для разминки «Меняющаяся комната».

2. Упражнение «Прогноз погоды».
3. Просмотр фильма «Виртуальная агрессия».
4. Обсуждение в группе

#### **ЗАНЯТИЕ 4.**

Цель: осознание участниками своего жизненного сценария, своих установок, ценностных ориентаций и социального опыта.

Задачи:

- поддержка рабочей атмосферы в группе; - формирование позитивного самоотношения;
- ориентирование подростков на благоприятные межличностные отношения;
- формирование установки на социальное взаимодействие и наличие мотивации аффилиации;
- развитие социальных навыков.

Ход занятия.

1. Упражнение для разминки «Парафраз по кругу».
2. Тест «Вот же это слово».
3. Релакс-минутка: упражнение «Пересаживания».
4. Упражнение « Формула самовнушения: Успокоение, расслабленность».
5. Ритуал прощания.

**ЗАНЯТИЕ 5.** Цель: формирование мотивации изменения. Задачи: - поддержание рабочей атмосферы в группе; - развитие кругозора подростков; - формирование позитивной самооценки; - снятие страха не соответствовать ожиданиям других и переживания социального стресса; - осознание и проговаривание собственных проблем; - создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта; - формирование готовности к поиску решения возникающих проблем, к их творческому преобразованию;- формирование индивидуальной цели участия в данной коррекционной программе.

Ход занятия:

1. Упражнение разминки «Химия».
2. Релакс-минутка: упражнение «Новости информагентств».
3. Игра «Электрический стул».
4. Ритуал прощания.

**ЗАНЯТИЕ 6.** Цель: ознакомление участников с вредными последствиями компьютерной зависимости.

Задачи:

- формирование положительного отношения к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность;
- развитие навыков участия в дискуссии;
- побуждение подростков к самовыражению, саморазвитию; - формирование осознанного отношения к компьютеру;
- обсуждение причин и специфики проявления повышенного увлечения компьютером;
- формирование представления о положительных сторонах использования компьютера и об информационной угрозе;
- осознание степени включенности компьютера в жизни воспитанников и воспитателей.

Ход занятия:

1. Упражнение разминки «Внимательные слушатели».
2. Дискуссия «Компьютер – друг, помощник, враг».
3. Релакс-минутка: упражнение для мышц шеи, спины и плечевого пояса.
4. Упражнение «Виртуальный человек».
5. Упражнение «Формула самовнушения: устранение отрицательных эмоций».
6. Ритуал прощания.

**ЗАНЯТИЕ 7.** Цель: формирование позитивного отношения к компьютеру. Задачи: - формирование и развитие навыков работы на

компьютере; - осознание пользы от использования компьютера в работе и учебе. Ход занятия: 1. Занятие с приглашенным специалистом - «компьютерщиком». 2. Финальная рефлексия. 3. Ритуал прощания.

**ЗАНЯТИЕ 8.** Цель: подведение итогов работы группы. Задачи: закрепление достигнутых результатов.

Ход занятия:

1. Повторение основной информации о компьютерной зависимости.
2. Создание участниками в микрогруппах проектов на общую тему «Пути решения проблемы компьютерной зависимости среди подростков».
3. Защита проектов.
4. Вспомнить все успехи группы и каждого ее члена.
5. Медитация при использовании компьютера (техника независимого вхождения в виртуальную реальность, А.В. Котляров).
6. Этап рефлексии, ритуал прощания. Ведущий подытоживает цикл занятий, спрашивает у участников о впечатлениях, о том, что понравилось или не понравилось, о том, что запомнилось.

Благодарит всех за работу и предлагает в последний раз провести традиционный ритуал прощания. Занятия проводились после уроков в свободной аудитории, парты и стулья расставлялись кругом или освобождалось пространство, и использовались гимнастические коврики для сидения на полу. В качестве вступления и мотивационного аспекта к основному содержанию программы, дети были в понятной форме ознакомлены с целью и задачами занятий.

На первом занятии участники экспериментальной группы вели себя скованно, проявляли стеснение. Однако путем поощрения вербализации своих чувств и эмоций, сокращения критики и формализованных оценок признаки эмоционального дискомфорта были преодолены. Но сложившийся комфорт обусловил и негативные проявления, например, отсутствие способности к самоконтролю. Это выражалось в том, что некоторые дети отвлекались, отказывались участвовать в упражнениях,

игнорировали других участников. Чтобы привлечь отвлекающихся детей, им предлагалось выйти в центр круга и поделиться своим мнением. Другие участники внимательно слушали, затем благодарили выступающего за искренность. В случае подавленного настроения участникам предлагалось подумать над тем, что его вызвало, что могло бы сейчас порадовать. Также ведущий отмечал положительные качества ребенка, проявленные им ранее, таким образом, вспоминая ситуацию успеха.

Другие участники предлагали свои идеи, как можно ободрить товарища в данный момент, после чего предложенные идеи исполнялись. Тем самым в группе создавалась доверительная атмосфера, у обучающихся формировалась эмпатия. Когда обучающиеся начинали отвлекаться и не слушали выступающих, их предупреждали о том, что после выступления случайным образом будет выбран человек, задача которого дать обратную связь. Все дети очень быстро справлялись с заданиями, где необходимо было работать с Интернет-ресурсами, их полезными свойствами. Трудности вызывали упражнения, где необходимо проявлять положительное отношение к окружающим, говорить о достоинствах, а также, где нужно было говорить о своих недостатках и признавать наличие проблемы. В процессе разбора ситуаций подросткам было предложено актуализировать в памяти схожие из их жизни.

С особенным удовольствием подростки делились успехами в решении трудностей, конфликтах. При этом всегда отмечались те положительные качества, которые подросток в данном случае проявил (решительность, смелость, сдержанность в чувствах, смекалка, мудрость и др.). Особенно участникам понравились упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, в которых они абстрагировались от окружающего мира и могли полностью расслабиться, отпустить негативные эмоции.

Подросткам предлагалось представить трудную, неприятную ситуацию из жизни, например, конфликт с одноклассником, осуждение

родителей, а потом переключиться на действия в упражнении. После этого формировалась установка на благоприятное разрешение ситуации посредством позитивных мыслей и активных действий. В качестве домашнего задания подросткам предлагалось рассказать родителям то, что они узнали на занятии, показать запомнившиеся упражнения, обсудить спорные темы. Перед следующим занятием обучающимся предлагалось поделиться впечатлениями от взаимодействия с родителями. Опыт негативного взаимодействия обсуждался, давались рекомендации, акцент делался на возможные положительные варианты разрешения ситуации. Также с первого занятия в группе был отмечен один ученик, который своим поведением активно пытался привлечь внимание, часто перебивал, не признавал другого мнения.

В процессе выполнения упражнения «Наши страхи в реальности» было выявлено, что его беспокоит изоляция в классе и безразличное отношение сверстников. Чтобы дать возможность данному ребенку проявить себя, ведущий назначил его ответственным помощником ведущего в организации занятий. В его обязанности входило следить за готовностью других ребят и рассказывать им важную информацию, а также при поддержке ведущего регулировать конфликтные моменты во взаимоотношении подростков. Благодаря важности занимаемого положения, подросток стал лучше контролировать свое поведение, реже нарушать дисциплину, нашел общие интересы и подружился с другими участниками.

Завершающим этапом программы стало Упражнение Джеффа, в котором обучающиеся смогли выразить свою жизненную позицию, найти единомышленников. А также большая рефлексия, где ребята вспоминали, как правильно вести себя в конфликтных ситуациях, как снимать напряжение, как с пользой можно проводить время в Интернете и за играми, как общаться со сверстниками, как преодолеть страх перед реальностью. Таким образом, через таблицу ЗХУ был систематизирован и

обобщен опыт деятельности. Таким образом, на основе результатов первичной диагностики нами была проведен комплекс мероприятий по коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков.

### 2.3. Сравнительный анализ результатов опытно-экспериментальной работы

После проведения комплекса мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников было проведено повторное диагностическое исследование с применением аналогичных методик.

Исследование проходило на МАОУ «СОШ №124 г. Челябинска». В исследовании принимали участие 48 старших школьников, которые обучаются в 9 классе, в возрасте 15-16 лет. Обучающиеся 9 А (23 человека) класса выступили в качестве контрольной группы, обучающиеся 9 Б класса (25 человек) выступили в качестве экспериментальной группы. Напомним что, комплекс мероприятий был реализован только в экспериментальной группе ЭГ.

Перейдем к характеристике полученных на итоговом эксперименте результатов.

Эмпирические результаты, полученные по шкале интернет-зависимости Чена представлены в таблице 3.

Таблица 3 – сравнительные результаты интернет- зависимости старшеклассников

| Шкалы и уровни | Контрольная группа |                |               |                |               |                | Экспериментальная группа |                 |                  |                 |                  |                 |
|----------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|
|                | высокий            |                | средний       |                | низкий        |                | высокий                  |                 | средний          |                 | низкий           |                 |
|                | конт.<br>эксп      | итог.<br>эксп. | конт.<br>эксп | итог.<br>эксп. | конт.<br>эксп | итог.<br>эксп. | кон<br>т.<br>экс         | ито<br>г.<br>п. | кон<br>т.<br>экс | ито<br>г.<br>п. | кон<br>т.<br>экс | ито<br>г.<br>п. |
|                |                    |                |               |                |               |                |                          |                 |                  |                 |                  |                 |

|  |              |             |              |              |             |             |          |          |           |           |          |           |
|--|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|
|  |              |             |              |              |             |             | п        |          | п         |           | п        |           |
| Шкала<br>компульсивных<br>симптомов  | 8/34,87      | 7/30,<br>43 | 10/<br>43,47 | 10/<br>43,47 | 5/<br>21,73 | 6/<br>26,08 | 9<br>/36 | 6/<br>24 | 12/<br>25 | 11/<br>44 | 4/<br>16 | 8/<br>32  |
| Шкала<br>симптомов<br>отмены   | 10/43,4<br>7 | 9/<br>39,13 | 10/<br>43,47 | 11/47<br>,82 | 3/<br>13,04 | 3/<br>13,04 | 8/<br>32 | 4/<br>16 | 13/<br>52 | 13/<br>52 | 4/<br>16 | 8/<br>32  |
| Шкала<br>толерантности   | 7/30,43      | 6/<br>26,08 | 9/<br>39,13  | 9/<br>39,13  | 7/<br>30,43 | 8/<br>34,78 | 6/<br>24 | 2/8      | 14/<br>56 | 13/<br>52 | 5/<br>20 | 10/<br>40 |
| Шкала<br>внутриличностны<br>х<br>проблем и<br>проблем<br>связанных со<br>здоровьем | 3/13,04      | 2/<br>8,69  | 13/<br>52,17 | 12/<br>52,17 | 7/<br>30,43 | 9/<br>39,13 | 4/<br>16 | 2/8      | 15/<br>60 | 15/<br>60 | 6/<br>24 | 8/<br>32  |
| Шкала<br>управления<br>временем  | 6/26,08      | 6/26,<br>08 | 10/<br>43,47 | 10/<br>43,47 | 7/<br>30,43 | 7/<br>30,43 | 5/<br>20 | 2/1<br>2 | 11/<br>44 | 10/<br>40 | 9/<br>36 | 13/<br>52 |

Проанализировав таблицу 3 мы выяснили, что в контрольной группе значительных изменений выявлено не было. При этом в экспериментальной группе, где был реализован комплекс разработанных мероприятий выявлена значительная положительная динамика. По шкале «компульсивных симптомов» на 12% снизилось количество старшекласников с высоким уровнем, по шкале «симптомов отмены» количество испытуемых с высоким уровнем снизилось на 16%, по шкале «толерантности» на 16%, по шкале «внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем» на 8% и по шкале «управления временем» также на 8%. Полученные положительные результаты свидетельствуют о результативности разработанного комплекса мероприятий.

Сравнительные результаты по общему баллу интернет-зависимого поведения представлены на рисунке 4.

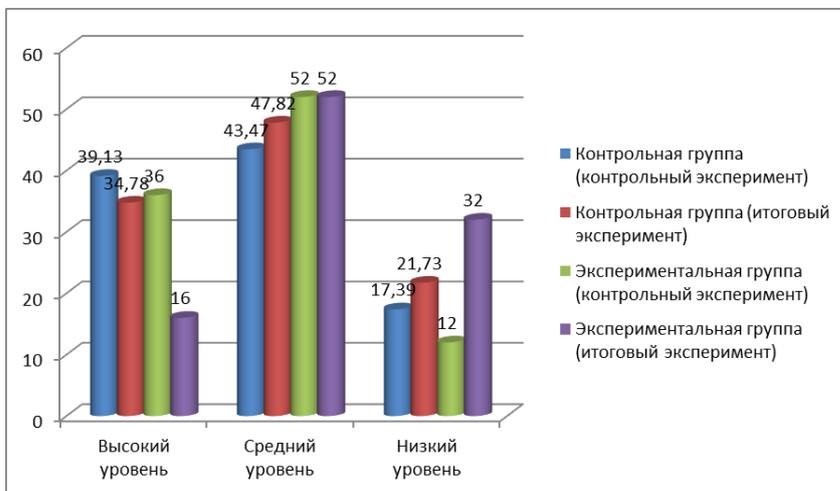


Рис. 4. Сравнительные результаты по общему баллу интернет-зависимого поведения старшеклассников

Мы видим, что количество старшеклассников с низким уровнем интернет-зависимого поведения снизилось на 20%.

Перейдем к сравнительной характеристике результатов полученных по методике анкета Котлярова А. В. «Определение зависимости от компьютерных игр» (рисунок 5).

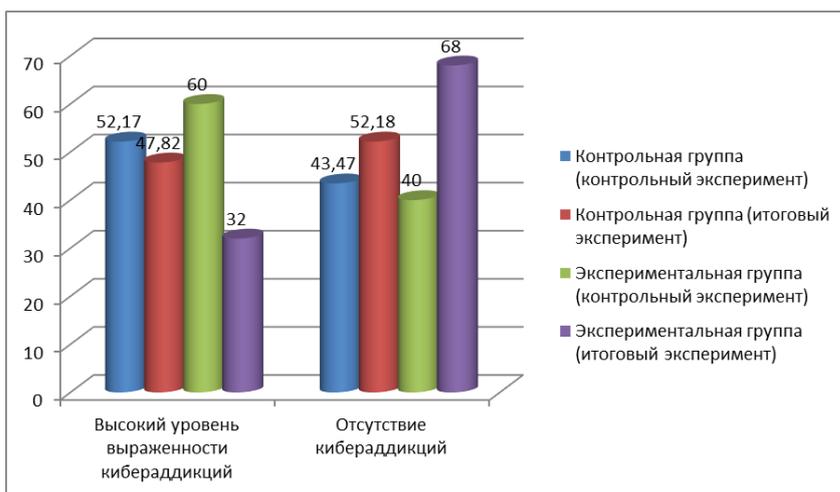


Рис. 5. Сравнительные результаты по уровням выраженности киберрадикаций старшеклассников

По результатам диагностики мы выяснили, что количество старшеклассников с высоким уровнем выраженности киберрадикации в КГ практически не изменилось. При этом в ЭГ количество старшеклассников с отсутствием киберрадикаций увеличилось на 26%, что также свидетельствует о результативности разработанного комплекса мероприятий.

Перейдем к характеристике результатов полученных по методике опросник «Жизнеспособность человека» (рисунок 6).

Рис. 6. Сравнительные результаты по общему уровню «жизнеспособности» старшеклассников

По результатам повторного диагностического исследования по выявлению уровня жизнестойкости старшеклассников, мы выяснили, что в контрольной группе КГ результаты изменились незначительно. В экспериментальной группе количество студентов с высоким уровнем жизнеспособности увеличилось на 32%. Это означает что старшеклассникам стали меньше испытывать трудности приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды, стали более самостоятельны, четко осознают свои жизненные перспективы и достижения.

Проанализировав экспериментальные данные, мы выяснили, что в экспериментальной группе выявлена значительная положительная динамика, при этом в контрольной группе столь значительных изменений не выявлено. Таким образом поставленная гипотеза доказана, все сформулированные в ходе исследования задачи достигнуты.

#### **2.4. Методические рекомендации по профилактике виртуальных аддикций у старшеклассников**

Интернет-зависимость, зачастую, сравнивают с зависимостью от наркотиков или алкоголя, поскольку страдает не только сам зависимый, но и его близкие люди. На данный момент существует огромное количество мероприятий по предотвращению Интернет-зависимости. **Ниже приведены самые основные рекомендации для того, чтобы не возникало зависимости от Интернета.**

1. Стоит определять своё место в реальном мире, а не в виртуальном, поскольку виртуальные реальности – это инструменты, не дающие какого-либо ответа. Для самореализации стоит искать реальные пути, которые, зачастую, могут быть сложными. Но в этом весь интерес жизни, ведь бесплатный сыр бывает только в мышеловке;

2. Если в реальной жизни появилась «дыра», то не стоит её заполнять с помощью Интернета. Любую проблему в реальном мире стоит решать в реальном мире, а не в виртуальном, поскольку решение такой проблемы виртуальными способами, зачастую, только ухудшит ситуацию;

3. Воспринимайте компьютерные устройства в качестве инструмента, который способен усилить способности человека, облегчить продвижение к целям реального мира, но никак не замену способностей и целей. Стоит помнить, что компьютер – это инструмент и пользоваться – это творец, а не потребитель;

4. Никогда не стоит ограничивать развитие навыков за пределами виртуального мира. Всё, чего можно добиться в виртуальной реальности, стоит добиваться в реальной. А если компьютер не ведёт к развитию каких-то способностей или навыков в реальном мире, то стоит отказаться от использования компьютера;

5. Не стоит развиваться в виртуальной реальности в том направлении, которое не имеет в обычной, реальной жизни, поскольку вероятность того, что это пригодится, крайне мала;

6. Всегда необходимо иметь чёткую границу между виртуальной реальностью и реальным миром. Нельзя позволять слиться этим двум мирам в одно целое. Не стоит одушевлять виртуальный мир и относиться к нему как к единственно возможному;

7. Не стоит уходить в интернет от проблемы одиночества в интернет, это невыход. Необходимо решать проблемы одиночества в реальном мире, а интернет использовать для других целей;

8. Необходимо заранее планировать время использования компьютера и не превышать его ни при каких условиях. Также стоит оценивать время, которое проведено за компьютером и сравнить его с предполагаемым временем. В случае, если проведённое время больше, необходимо сократить время за компьютером вдвое;

9. Стоит сократить время, проводимое за компьютером, в том случае, если от этого страдает реальная жизнь (несделанные дела, физический дискомфорт, ухудшение производительности, ухудшение отношений с друзьями и знакомыми);

10. Не стоит использовать интернет как средство для бегства от жизни, успокоения и прикрытия. Необходимо искать в реальной жизни праздник и удовлетворение, что избавит от необходимости искать суррогат в виртуальном мире [24];

Если следовать этим рекомендациям, то вероятность развития зависимости достаточно мала. Но, к сожалению, не каждый может выполнять эти рекомендации, поскольку иногда человек просто не видит проблемы. Также, зачастую проблему зависимости не видят близкие и родители пользователя Интернета.

Некоторые родители не придают значения времени, которое проводит их чадо в Интернете. Но это не правильно, поскольку с каждым годом

Интернет всё больше развивается и зависимых детей становится больше. Нынешнее поколение больше возится с Интернетом, поскольку оно выросло в нём и зависимость может развиваться с самого малолетства. Многие родители дают своим детям различные планшеты, ноутбуки, смартфоны в целях развлечения ребёнка, не следя за временем, которое он проводит за гаджетом, тем самым приводя к развитию интернет-зависимости у детей. Около 35% современных детей можно назвать зависимыми от Интернета или гаджетов.

**Уберечь подростка от зависимости можно в том случае, если выполнять некоторые простые рекомендации:**

1. Стоит находить время для общения с ребёнком. В семье важна доверительная атмосфера, поскольку, когда родители сажают своего ребёнка за клавиатуру или экран только для того, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости. Большинство детей, как и взрослых людей, уходит в интернет для нахождения общения или от проблем;

2. Необходимо знать, чем занимается ребёнок в Интернете. Но в разумных пределах, не стоит шпионить за ребёнком, он имеет право на неприкосновенность своей личной жизни. К примеру, можно добавить ребёнка в социальных сетях и следить за его активностью. Но, зачастую, дети в таком случае либо не проявляют активности, либо создают «фейковые» аккаунты, куда переносят всю свою активность и деятельность;

3. Обеспечьте досуг ребёнка. Если у него будут увлечения (футбол, шахматы, кружок) или хобби, то у него будет мало времени для бесцельного блуждания по Интернету, да и мотивация для полезного использования Сети будет больше;

4. Установить чёткие рамки использования интернета, но без каких-либо запретов, иначе ребёнок будет поступать на зло своим родителям. Стоит регламентировать время нахождения в сети, сделать свободное время за компьютером средством поощрения за какие-то заслуги. Также

дать понять, что пользование компьютером – это не право, а привилегия, поэтому работа с ним подлежит контролю со стороны родителей [14];

Но, иногда бывают ситуации, когда профилактика зависимости бесполезна, поскольку пройдена «точка невозврата». В таком случае необходимо проводить комплексные мероприятия по лечению человека.

Обязательным условием любого успешного лечения, в том числе и лечения Интернет-зависимости, является осознание проблемы и желание лечиться со стороны «больного» человека. Но, к сожалению, зачастую, зависимость осознают окружающие субъекта (родственники, друзья, знакомые), но никак не он сам, отсюда и сходство с другими видами зависимости (например, алкогольной или наркотической).

Отсюда вытекает необходимость мотивировать зависимого на лечение. Зачастую, решение проблемы начинается с консультации близких людей с вопросов о том, как помочь зависимому справиться с проблемой. Для этого обращаются к специалистам, совместно с которым разрабатывается тактика поведения с зависимым, проводятся обсуждения, как лучше построить разговор о необходимости обращения к специалисту.

Первым этапом лечения компьютерной зависимости является диагностика причин возникновения и формирования интернет-зависимости, а также исключение возможных болезненных расстройств, в том числе и депрессии. Если обнаруживается скрытая депрессия, то проводится её лекарственное лечение, если такое необходимо. Основой лечения является психологическая коррекция, проводимая индивидуально или в специальных группах.

Психологическая помощь направлена на улучшение взаимоотношений зависимого с близкими, сверстниками; обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, повышению самооценки, формированию новых жизненных увлечений.

Важнейший этап лечения интернет-зависимости – привлечение зависимого в процесса, которые никак не связаны с компьютером.

Необходимо показать человеку, что существует масса развлечений помимо компьютера (сноуборд, походы за грибами, пейнтбол и другие развлечения, которые интересовали или интересуют зависимого), которые нормализуют психологическое состояние и тренируют тело.

Компьютерная зависимость влияет на взаимоотношения между близкими людьми, поэтому важно оказывать помощь также родственникам и близким, в частности, которая будет направлена на гармонизацию отношений с ними.

Ни в коем случае нельзя наказывать зависимого методом отключения интернета или лишением каких-либо других удовольствий. Такой метод воздействия не только бесполезен, но и вреден для зависимого, поскольку у него могут возникнуть мысли о бегстве из дома.

В возникшей ситуации необходимо поддерживать зависимого в сложившейся ситуации, помогать в преодолении жизненных трудностей, показывать новые способы преодоления кризисных ситуаций, обучить умению регулировать свои эмоции и переживания.

Также, в большинстве случаев, обязательна консультация врача-психотерапевта на предмет наличия депрессивных расстройств у зависимого, а затем уже совместная работа врача-психотерапевта и клинического психолога, для преодоления зависимости. В некоторых случаях потребуются изоляция или помещение в специальные условия с круглосуточным наблюдением.

### **Выводы по главе 2.**

Опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа:

- 1) были подобраны методы и методики, направленные на решение поставленных целей и составлены бланки для проведения исследования;
- 2) было проведено исследование, направленное на выявление уровня сформированности виртуальных аддикций старшеклассников;

3) реализован комплекс мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников, проведено повторное диагностическое исследование, проанализированы полученные результаты.

Эмпирическое исследование было проведено с помощью следующих психодиагностических методик: «Шкала интернет-зависимости Чена» в адаптации В.Л. Малыгина, Котляров А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр», опросник «Жизнеспособность человека».

Исследование проходило МАОУ «СОШ №124 г. Челябинска». В исследовании принимали участие 48 старших школьников, которые обучаются в 9 классе, в возрасте 15-16 лет. Обучающиеся 9 А (23 человека) класса выступили в качестве контрольной группы, обучающиеся 9 Б класса (25 человек) выступили в качестве экспериментальной группы.

Ключевыми симптомами интернет-зависимости являются компульсивные симптомы, симптомы отмены и симптомы толерантности. В группах КГ и ЭГ у 34,87% и 35% соответственно выявлен высокий уровень по шкале компульсивных симптомов. По шкале симптомов отмены высокие значения в контрольной группе КГ выявлены у 43,47%, в экспериментальной группе ЭГ у 32% старшеклассников. Высокие значения по шкале толерантности в контрольной группе КГ выявлены у 30,43%, в экспериментальной группе ЭГ у 24% старшеклассников. По шкале внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем высокий уровень выявлен лишь у 13,04% старшеклассников в КГ и у 16% в ЭГ. Шкала управления временем дает возможность оценить способности умения планировать собственные действия. Высокий уровень по данной шкале выявлен в КГ у 26,08% в ЭГ у 20%. Высокий уровень в группе КГ выявлен у 9 испытуемых (39,13%), средний уровень интернет-зависимого поведения выявлен у 10 человек (43,47%), низкий уровень у 4 старшеклассников (17,39%). В группе ЭГ высокий уровень выявлен у 9 человек (36%), средний уровень у 13 (52%) и низкий уровень у 3 старшеклассников (12%).

Был разработан и реализован комплекс мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников. Цель комплекса мероприятий – уменьшение психологической зависимости обучающихся от компьютера. Форма проведения: тренинг. Состав групп: группы должны комплектоваться на добровольной основе; занятия проводятся с разнополой группой; в группу включаются участники с небольшой разницей в возрасте. Комплекс мероприятий рассчитан на 8 занятий по 2 академических часа. Каждое занятие состоит из трех частей: вводная часть (разминка), основная часть (рабочая), заключительная часть.

По результатам итогового эксперимента мы выяснили, что в контрольной группе значительных изменений выявлено не было. При этом в экспериментальной группе, где был реализован комплекс разработанных мероприятий выявлена значительная положительная динамика. По шкале «компульсивных симптомов» на 12% снизилось количество старшеклассников с высоким уровнем, по шкале «симптомов отмены» количество испытуемых с высоким уровнем снизилось на 16%, по шкале «толерантности» на 16%, по шкале «внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем» на 8% и по шкале «управления временем» также на 8%. Полученные положительные результаты свидетельствуют о результативности разработанного комплекса мероприятий.

Проанализировав экспериментальные данные, мы выяснили, что в экспериментальной группе выявлена значительная положительная динамика, при этом в контрольной группе столь значительных изменений не выявлено. Таким образом поставленная гипотеза доказана, все сформулированные в ходе исследования задачи достигнуты.

По результатам экспериментальной работы были разработаны методические рекомендации по профилактике виртуальных аддикций у старшеклассников, включающая самые основные рекомендации для того, чтобы не возникало зависимости от Интернета.

### **Заключение.**

Развитие компьютерных технологий, распространение Интернета, широкий доступ к компьютерам привели к возникновению и стремительному росту числа случаев виртуальных аддикций среди различных групп населения. Виртуальные аддикции трактуется как навязчивое (компульсивное) желание к использованию Интернета, приводящая к негативным последствиям в профессиональной деятельности, семейной сфере, социальном взаимодействии.

Несмотря на то, что в настоящее время остается множество дискуссионных вопросов, касающихся нозологической принадлежности, диагностических критериев, клинических проявлений, а также подходов к терапии и профилактике виртуальных аддикций, дальнейшие исследования позволят глубже погрузиться в данный феномен, собрать более обширный материал и прийти к утверждению единой терминологии, диагностических критериев, к адекватной психотерапии и профилактике.

Обобщая все проявления, характерные для виртуальных аддикций, можно выделить ее основные признаки: невозможность субъективного контроля за использованием Интернета и дезадаптация, которая отражает отрицательное влияние его использования на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное, психологическое состояние, финансовый статус.

Выявлено, что личность с виртуальными аддикциями отличается низкими показателями жизнеспособности и рефлексивности, что выражается в трудностях приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды, несамостоятельности и затруднениях с контролем и саморегуляцией, сниженном стремлении к саморазвитию, сложностях в построении жизненной перспективы и достижении поставленных целей, неспособности проанализировать чувства, эмоции, поступки, что приводит к непониманию процесса течения собственной жизни. Виртуальные аддикции препятствует успешному решению жизненных задач

ранней и средней взрослости, поскольку выступает как внутренняя причина «закрытия» системы развития личности.

К признакам виртуальных аддикций относят:

1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
2. Невозможность остановиться;
3. Увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. Пренебрежение семьёй и друзьями;
5. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
6. Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
7. Проблемы с работой или учёбой;
8. Нетерпимость к низкой скорости интернета.

Типами виртуальных аддикций являются:

1. Навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);
2. Страсть к азартным играм;
3. Виртуальные знакомства;
4. Киберсекс (увлечение порносайтами);
5. Компьютерные игры

Мы выявили, что наряду с позитивным влиянием на развитие старшеклассников компьютерные технологии могут оказывать и негативное влияние. Наиболее эффективно процесс профилактики зависимости от компьютерных игр может проходить в процессе комплексной работы педагога, школьного психолога и родителей.

По результатам контрольного эксперимента мы выяснили, что у большого количества старшеклассников выявлен высокий уровень интернет-зависимости и виртуальных аддикций, при этом результаты в группах КГ и ЭГ значимо не различаются. По шкале жизнеспособности при этом выявлены достаточно низкие результаты. Результаты контрольного эксперимента привели нас к выводу о необходимости разработки и реализации комплекса мероприятий по профилактике

виртуальных аддикций старшеклассников. Комплекс реализован в экспериментальной группе, где обучается 25 человек.

Был разработан и реализован комплекс мероприятий по профилактике виртуальных аддикций старшеклассников. Цель комплекса мероприятий – уменьшение психологической зависимости обучающихся от компьютера. Форма проведения: тренинг. Состав групп: группы должны комплектоваться на добровольной основе; занятия проводятся с разнополой группой; в группу включаются участники с небольшой разницей в возрасте. Комплекс мероприятий рассчитан на 8 занятий по 2 академических часа. Каждое занятие состоит из трех частей: вводная часть (разминка), основная часть (рабочая), заключительная часть.

По результатам итогового эксперимента мы выяснили, что в контрольной группе значительных изменений выявлено не было. При этом в экспериментальной группе, где был реализован комплекс разработанных мероприятий выявлена значительная положительная динамика. По шкале «компульсивных симптомов» на 12% снизилось количество старшеклассников с высоким уровнем, по шкале «симптомов отмены» количество испытуемых с высоким уровнем снизилось на 16%, по шкале «толерантности» на 16%, по шкале «внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем» на 8% и по шкале «управления временем» также на 8%. Полученные положительные результаты свидетельствуют о результативности разработанного комплекса мероприятий.

По результатам экспериментальной работы были разработаны методические рекомендации по профилактике виртуальных аддикций у старшеклассников, включающая самые основные рекомендации для того, чтобы не возникало зависимости от Интернета.

### Библиографический список

1. Антоненко, А. А. Интернет- зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн- общения: клиничко- психологические особенности и профилактика: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / А. А. Антоненко. – М., – 2014. – 20 с.

2. Бережнова Д.Б., Москаленко А. А. Влияние виртуальной среды на агрессивное поведение подростков // В сборнике: Теоретические и практические аспекты социальной педагогики и психологии девиантного поведения. 2017. С. 11-14.

3. Брагина О. А. Анализ научных представлений об отдельных индивидуально- личностных факторах, определяющих вовлеченность в массовые многопользовательские ролевые онлайн- игры // Журнал «Вестник Саратовского областного института развития образования». 2015. № 1. С. 94- 101.

4. Брагина О. А. Современные научные взгляды на феномен психологической зависимости от онлайн- игр как один из видов интернетаддикции // В сборнике: Advances in Science and Technology. Сборник статей IX международной научно- практической конференции. 2017. С. 165-167.

5. Брынин, Г. Э. Интернет- зависимость учащейся молодежи Алтайского края: сущность и диагностика / Г. Э. Брынин // Известия Алтайского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. Право. Филология и искусствоведение. Философия, социология и культурология. Экономика. – 2010. – № 2/1. – С. 9–13.

6. Бухановский, А. О. Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика: Пособие для врачей / А. О.

Бухановский, А. С. Андреев, О. А. Бухановская. – Ростов-на-Дону, 2002. – 35 с.

7. Вайнштейн, А. Интернет-зависимость: диагностика, коморбидность и лечение // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 4(33). – С. 3 [Электронный ресурс].– URL: <http://mprj.ru>

8. Войскунский А. Е. Личность в сети: становление и современное состояние киберпсихологии. Образование и развитие личности в современном коммуникативном пространстве. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Аспринт Иркутск, 2016. - с. 17-26.

9. Войскунский А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции. Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. - М.: Экспоцентр РОСС, 2000. - с. 251-253.

10. Войскунский, А.Е. Альтернативная идентичность в социальных сетях / А.Е. Войскунский, А.С. Евдокименко, Н.Ю. Федунина // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – № 1. – С. 66-82.

11. Дмитриев, К. Г. Психологические детерминанты интернет-зависимости в юношеском возрасте: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / К. Г. Дмитриев. – М., 2013. – 22 с.

12. Дмитриева, Н. В. Аддиктивная идентичность виртуально-зависимой личности: Монография / Н.В. Дмитриева, О.В. Дубровина. – Новосибирск: Издательство НГПУ. – 2010. – 248 с.

13. Егоров А. Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – N 4(33). – с. 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mprj.ru>

14. Егоров, А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2005. – Том 5, № 2. – С. 20–27.

15. Егоров, А. Ю. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 431 с.
16. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
17. Зальмунин, К. Ю. Профили аддикций как инструмент для сравнительной оценки химических и нехимических зависимостей / К. Ю. Зальмунин, В.Д. Менделевич // Журнал неврологии и психиатрии. – 2018. – № 2. – С. 3-9.
18. Зальмунин, К. Ю. Химические и нехимические аддикции в аспекте сравнительной аддиктологии / К. Ю. Зальмунин, В.Д. Менделевич // Журнал неврологии и психиатрии. – 2014. – № 2. – С. 3-8.
19. Зальмунин, К. Ю. Химические и нехимические аддикции в аспекте сравнительной аддиктологии / К. Ю. Зальмунин, В.Д. Менделевич // Журнал неврологии и психиатрии. – 2014. – № 2. – С. 3-8.
20. Интернет в России: динамика проникновения. Интернет газета Фонд Общественное Мнение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fom.ru> – Загл. с экрана – Яз. рус.
21. Интернет-зависимость у детей: причины, признаки и способы преодоления // Teentor [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <https://www.teentor.com/ru/articles/internet-zavisimost-u-detej.htm>.
22. Как избавиться от интернет зависимости // Лечение депрессии [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://lecheniedepressii.ru/kak-izbavitsya-ot-internet-zavisimosti.html>.
23. Киселева, Т. Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет–зависимости / Т.Г. Киселева // Вестник КГУ. Психология. Педагога. Социокинетика. – 2017. – № 3. – С. 46-50.
24. Книжникова С.В., Серая Ю.В. Компьютерные игры как фактор формирования агрессивных и аутоагрессивных установок личности

подростка // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. Т. 24. С. 82-87.

25. Коваль, Т. В. Личностная сфера подростков, склонных к развитию компьютерной зависимости: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Т.В. Коваль. – М., 2013. – 25 с.

26. Козлова, Л.И. Личностны характеристики пользователей сети интернет, склонных к зависимости от многопользовательских ролевых онлайн- игр / Л.И. Козлова, М. Г. Чухрова // Мир науки, культуры и образования. – 2012. – № 3(34). – С. 193-195.

27. Коломыйцова И. Н. Формирование универсальных учебных действий на уроках и во внеурочное время в школе // festival.1september.ru/articles/645759/

28. Константинова А. М. Особенности формирования личностных универсальных учебных действий у учащихся во внеурочной деятельности //Сборники конференций НИЦ Социосфера. — 2014. — № 57. — с. 61– 63.

29. Короленко, Ц.П. Идентичность. Развитие. Перенасыщенность. Бегство: Монография / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, Е.Н. Загоруйко. – Новосибирск: изд. НГПУ. – 2007. – 472 с.

30. Кочетков Н. В. Социально- психологические аспекты зависимости от онлайн- игр и методика ее диагностики // Социальная психология и общество. 2016. Том 7. № 3. С. 148–163.

31. Кравцова Е.Е. Понимание игры в психологии Л.С. Выготского // Журнал «Современное дошкольное образование. Теория и практика». 2011. №1. С. 15-20.

32. Левушкин Р.Н., Скрипичникова И.В. Личностные особенности и жизнеспособность кибераддиктивной молодежи // В сборнике: Социальная компетентность и жизнестойкость личности в многополярном мире: интеграция научного знания. Исследование, практика, образование. 2010. С. 166-168.

33. Малыгин, В. Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: учеб. пособие / В. Л. Малыгин, К. Л. Феликсов, А. С. Искандирова [и др.] – М. МГСМУ, 2011 – 32 с.

34. Малыгин, В. Л. Интернет-зависимое поведение: биологические, психологические и социальные факторы риска формирования у подростков / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева [и др.] // Психолого-педагогические технологии. Профилактика зависимостей. – 2015. – № 4. – С. 61-65.

35. Малыгин, В. Л. Личностно-типологические свойства подростков, зависимых от интернета / В. Л. Малыгин, Н. М. Хомерики, Е. А. Смирнова [и др.] // Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке». – 2008. – Т. 10, № 1. – С. 135-146.

36. Малыгин, В. Л. Нейропсихологический профиль подростков с интернет-зависимым поведением / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – № 4. – С. 130-137.

37. Методологические подходы к раннему выявлению Интернет-зависимого поведения. В. Л. Малыгин, К. А. Феклисов, А. Б. Искандирова, А. А. Антоненко [Электронный ресурс] Мед. психология в России : электрон. науч. журн. - 2011. - № 6. – Режим доступа: <http://medpsy.ru>. – Загл. с экрана – Яз. рус.

38. Митичева Т. И. Формирование коммуникативных универсальных учебных действий у школьников во внеучебной деятельности // Альманах современной науки и образования. — 2015. — № 5 (95). — с. 129 – 131.

39. Мишина А. П. Формирование у школьников коммуникативных универсальных учебных действий // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации. — 2012. — с. 162 – 166.

40. Моисеенко Н. В. Мониторинг сформированности коммуникативных универсальных учебных действий учащихся // Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. — 2015. — Т. 3. — № 9-1 (20-1). — с. 178 – 182.

41. Москвин, В. А. Асимметрии и индивидуальные особенности студентов с проявлением интернет-зависимости / В. А. Москвин, Н. В. Москвина, Н. С. Шумова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 4 (71). – С. 347-349.
42. Москвин, В. А. Произвольная регуляция человека и ее связь с зависимостью от интернета / В. А. Москвин, Н. В. Москвина // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 2 (75). – С. 63-64.
43. Омельченко, Н. В. Личностные особенности играющих в компьютерные игры: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н. В. Омельченко. – Краснодар, – 2011. – 27 с.
44. Пахомова Н. Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении / Н. Ю. Пахомова. – М.: Аркти, 2013. – 114 с.
45. Попова Н. Е., Еремина Интеграция универсальных учебных действий учащихся в соответствии с требованиями ФГОС СОО // Педагогическое образование в России. — 2015. — № 12. — с. 139 – 144.
46. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / Составители: В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др. - М.: Просвещение, 2010. – 150с.
47. Психосоциальная аддиктология / Под ред. Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриевой. – Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001. – 251 с.
48. Рабаданова, А. И. Особенности функциональной асимметрии при формировании интернет-зависимости / А. И. Рабаданова, Д. У. Черкесова, М. И. Ашурбекова // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 2, № 3. – С. 96–100.
49. Рабаданова, А. И. Электрическая активность мозга и межполушарные взаимодействия при формировании интернет-зависимости / А. И. Рабаданова, Д. У. Черкесова [и др.] // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2017. – Т. 19, № 2 (3). – С. 518–522.
50. Руководство по аддиктологии / под ред. проф. В. Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. – 768 с.

51. Рыбалтович Д.Г., Зайцев В.В. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? Вестник психотерапии. - СПб.: МИРВЧ, 2011. - №40 (45). - с. 23-34.
52. Рыльская, Е. А. Тест «Жизнеспособность человека»: разработка и психометрические характеристики / Е.А. Рыльская // Социум и власть. – 2016. – № 1 (57). – С. 25-30.
53. Рычкова Л.С. Психология отклоняющего поведения: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2013. – 183с.
54. Старченкова, А.М. Коморбидные расстройства у лиц молодого возраста с интернет-зависимым поведением / А.М. Старченкова, А.В. Урсу, А.В. Худяков // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2016. – Т. 21, № 2. – С. 50–54.
55. Старшенбаум, Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей: учебное пособие / Г.В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2006. – 550 с.
56. Степин, В. С. Саморазвивающиеся системы и постнеклассическая рациональность [Электронный ресурс] URL: [http://filosof.historic.ru/books/c0026\\_1.shtml](http://filosof.historic.ru/books/c0026_1.shtml).
57. Столин В. В. Самосознание личности. - М.: Издательство Московского Университета, 1983. - 284 с.
58. Тайгибова, З. А. Электрофизиологические показатели межполушарного профиля у младших школьников с интернет-зависимостью / З. А. Тайгибова, А. И. Рабаданова // Вестник психофизиологии. – 2019. – № 1. – С.29–36.
59. Толстых Н. Н. Изучение мотивации подростков имеющих пагубные привычки. Вопросы психологии. – М.: Педагогика, 1989. - №2. - С. 35- 38.
60. Трофимчук Е. А. Формирование и оценка коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся на уровне общего образования //Феномен человека — 2015. — с. 293 – 296.

61. Тюрикова С. А. Коммуникативные универсальные учебные действия: сущность и показатели сформированности // Интернет-журнал Науковедение. — 2014. — № 3 (22). — с.3 – 8.

62. Узорова Т. М., Клинкхаммер Д. Изучение уровня осведомленности подростков об игровой компьютерной и Интернетзависимости // В сборнике: Актуальные проблемы социальной работы. Сборник статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2013. С. 128-133.

63. Урсу А. В. Сверхценное увлечение компьютерными играми детей и подростков. Распространенность и клиничко-психопатологические проявления: автореф. дис. ... канд. мед. наук : 19.00.04 / А. В. Урсу ; ГБОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. – Иваново, 2012. – 22 с.

64. Усенко Е. В. Формирование коммуникативных компетенций в школе // [pedportal.net/nachalnye-klassy/materialy-mo/formirovanie-kommunikativnyh-kompetency-v-nachalnoy-shkole-506673](http://pedportal.net/nachalnye-klassy/materialy-mo/formirovanie-kommunikativnyh-kompetency-v-nachalnoy-shkole-506673)

65. Устинова Н. А. Детерминанты девиантного поведения современных подростков // Сборник научных трудов « Актуальные проблемы развития личности». 2016. С. 148-157.

66. Устинова Н. А. Швецов П. В. Профилактика девиантного поведения подростков в условиях общеобразовательной школы // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции « Современная психология образования: проблемы и перспективы». 2017. С. 349-357.

67. Устинова Н. А., Щербачева П. П. Влияние кибераддикции на личность подростка // Гуманитарный научный журнал. 2017. № 1 (6). С. 93-99.

68. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования / Министерство образования и науки РФ. — М.: Просвещение, 2010. — 32 с. (Стандарты второго поколения)

69. Фельдштейн Д. И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. - 432 с.
70. Фоменко А. И., Семенцова И. А. Профилактика кибераддикции как основа предотвращения преступного поведения подростков с пограничным состоянием психики // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Общественные науки. 2015. № 2. С. 113-118.
71. Хабибуллина Р. Р. Формирование личностных и коммуникативных УУД в школе в условиях ФГОС // [pedportal.net/nachalnye-klassy/materialy-mo/formirovanie-lichnostnyh-i-kommunikativnyh-uud-v-nachalnoy-shkole-v-usloviyah-fgos-501036](http://pedportal.net/nachalnye-klassy/materialy-mo/formirovanie-lichnostnyh-i-kommunikativnyh-uud-v-nachalnoy-shkole-v-usloviyah-fgos-501036)
72. Чудова И. В. Особенности образа "Я" "Жителя Интернета" Психологический журнал, 2002. - т. 22. № 1. - с.113-117.
73. Чухрова, М. Г. Аддикция: зависимое поведение: монография / М. Г. Чухрова, В. П. Леутин; Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск: НГПУ, 2010. – 251 с.
74. Чухрова, М. Г. Дистанционный мониторинг и психофизиологический контроль при интернет– зависимости / М. Г. Чухрова, А. С. Ким // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 5 (60). – С. 293–296.
75. Шнейдер, Л. Б. Интернет как симулякр семьи и отношений: от семейной идентификации к сетевой индивидуализации / Л. Б. Шнейдер // Сборник научных статей « Проблемы психолого- педагогической антропологии». Отв. ред. И. В. Егоров, Г. Ю. Мартынова. – М. – 2019. – С. 6-13.
76. Шнейдер, Л. Б. Цифровые аддикты: формирование новых зависимостей и изменение личности молодого человека / Л. Б. Шнейдер // Актуальные проблемы психологического знания. – 2017. – № 1 (42). – С. 72-79.

77. Эльконин Д. Б. Возрастные и индивидуальные особенности младшего подростка. - М.: Просвещение, 1967. - 360 с.
78. Энциклопедия педагогической психологии / Под ред. Г. Рябининой. - СПб.: Петрополис, 2010. – 492 с.
79. Эриксон Э. Детство и общество. - М.: Летний сад, 2000. - 416 с.
80. Юсупов Р. М., Заболотский В. П. Научно-методологические основы информатизации. - СПб.: Наука, 2000. – 455 с.
81. Яковлев, А. Н. Возрастные аспекты интернет-зависимости: сравнительный анализ лиц юношеского возраста и молодых взрослых / А. Н. Яковлев, Н. А. Чупрова [и др.] // Вопросы наркологии. – 2020. – № 10 (193). – С. 74-88. doi: 10.47877/0234-0623\_2020\_10\_74
82. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость. Мир Интернет. 2000. - №2. - с.24-29. 72. [Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction? // Psychologist. 1999. V.12. N.5. P.246-250.].
83. Янг К. Клинические аспекты интернет-зависимого поведения // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 4(33). – С. 2 [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>
84. Bozoglan, B. Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students / B.Bozoglan, V.Demirer, I.Sahin // Scandinavian Journal of Psychology. – 2013. – V. 54. – N4. – P. 313–319. – doi.org/10.1111/sjop.12049.
85. Davis, R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use / R.A. Davis // Computers in Human Behavior. – 2001. – № 17. P. 187–195.
86. Dong, G. Brain response features during forced break could predict subsequent recovery in internet gaming disorder: A longitudinal study / G. Dong et al. // Journal of Psychiatric Research. – 2019. – № 113, P. 17–26.
87. Frangos C. C., Fragkos, K. C. Psychologic predictors and epidemiology of internet addiction among university students in Greece / C.C. Frangos, K.C. Fragkos // European Psychiatry. – 2011. – V. 26, № 1. – P. 40. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(11\)71751-5](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(11)71751-5)

88. Griffiths, M. D. Social networking addiction: An overview of preliminary findings / M. D. Griffiths et al. // Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment. – 2013. – P. 119–141).
89. Griffiths, M. D. The evolution of Internet addiction: A global perspective / M. D. Griffiths et al. // Addictive Behaviors. 2016. – № 53. – P. 193–195.
90. Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment / edited by Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco de Abreu. – 2011. – Canada. – 314 p.
91. Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment / edited by Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco de Abreu. – 2011. – Canada. – 314 p.
92. Kuss, D.J. Internet addictions outside of Europe: A systematic literature review / D.J. Kuss et al. // Computers in Human Behavior. – 2021. – № 226.
93. Laier, C. Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder / C. Laier, M. Brand // Addictive Behaviors Reports. – 2017. – № 5. P. 9–13.
94. Lewczuk, K. Variability of Pornographic Content Consumed and Longest Session of Pornography Use Associated With Treatment Seeking and Problematic Sexual Behavior Symptoms / K. Lewczuk, J. Leśniak, M. Lew-Starowicz et al. // Sexual Medicine. – 2021. – № 9 (100276) doi.org/10.1016/j.esxm.2020.10.004
95. Stavropoulos, V. MMORPG gaming and hostility predict Internet Addiction symptoms in adolescents: An empirical multilevel longitudinal study / V. Stavropoulos et al. // Addictive Behaviors. – 2017. – № 64. – P. 294–300.
96. Walther, J. B. Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction / J. B. Walther // Communication Research. – 1996. – Vol. 23. – P. 23–43.

97. Yao, Y-W. Functional and structural neural alterations in Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis / Y.-W. Yao et al. // *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. – 2017. – № 83. – P. 313–324.
98. Young, K.S. Policies and procedures to manage employee Internet abuse // *Computers in Human Behavior*. – 2010. – № 26. P. 1467–1471.
99. Young, K. S. The evolution of Internet addiction // *Addictive Behaviors*. – 2017. – № 64. P. 229–230.
100. Zhu, Y. Molecular and Functional Imaging of Internet Addiction / Y. Zhu, H. Zhang, M. Tian // *BioMed Research International*. – 2015. – V. 2. – P. 57–66.

## Приложение 1.

### Шкала интернет–зависимости Чена

Методика предназначена для диагностики Интернет-зависимости.

По своим диагностическим критериям тест Интернет-зависимости Чена наиболее близок к шести диагностическим компонентам, универсальным для всех вариантов аддикций, R. Brown, 1993; M. Griffiths, 1996 (сверхценность, изменения настроения, рост толерантности, симптомы отмены, конфликт с окружающими, рецидив). Кроме этого среди очевидных плюсов данного инструмента является его структура, в которой заложен принцип пошкального и суммарного измерения.

Тест позволяет параллельно измерять специфические симптомы зависимости среди которых: толерантность, симптом отмены, компульсивности и в тоже время еще и исключительно психологические аспекты такие как: способность управлять собственным временем и наличие внутриличностных проблем.

Суммарность измерений выражается в наличии интегративных показателей, надшкального характера и показателя общего итога.

Тест включает в себя 5 оценочных шкал:

1. Шкала компульсивных симптомов.
2. Шкала симптомов отмены.
3. Шкала толерантности.
4. Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем.
5. Шкала управления временем.

Помимо пошкальной оценки существуют 2 типа надшкальных критериев:

Интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой Интернет-зависимости включающий в себя первые 3 шкалы и критерий негативных последствий использования интернета (последние 2 шкалы).

Сумма всех шкал является интегральным показателем - общим показателем наличия Интернет зависимого поведения.

Таким образом, имея пяти осевую модель можно не просто диагностировать предполагаемый факт наличия/отсутствия Интернет зависимого поведения

в дихотомическом деление на да/нет, но и качественно определить выраженность тех или иных симптомов характеризующих паттерн зависимого поведения.

Особым достоинством теста Чена является его многогранность, способность измерять с нескольких точек единый континиум поведения связанного с Интернет ресурсами.

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:**

## I. КЛЮЧЕВЫЕ СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.

Компульсивные симптомы: невозможность преодолеть желание войти в Интернет.

Тестовый показатель: средний.

2. Симптомы отмены: чувство дискомфорта, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени.

Тестовый показатель: повышенный.

3. Толерантность: заметное возрастание количества времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения.

Тестовый показатель: средний.

## II. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ.

4. Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем: периодические или постоянные физические, социальные, профессиональные или психологические проблемы, которые вызываются использованием Интернет.

Тестовый показатель: повышенный.

5. Управление временем: невозможность контролировать длительность времени пребывания в Интернете, что приводит к недосыпанию, нарушению питания, чувству усталости днем.

Тестовый показатель: высокий.

Интегральная оценка: обоснованно можно констатировать наличие

Интернет зависимое поведение (поведение с компонентом злоупотребления интернетом).

Основные признаки: невозможность субъективного контроля за использованием Интернет и дезадаптация, которая отражает отрицать влияние его использования на межличностные отношения, здоровье, работу, учебу, эмоциональное, психологическое состояние, финансовый статус, и др.

На основе результатов первичного анализа и адаптации авторами адаптированной версии методики предлагаются следующие пороги оценки Интернет зависимого поведения при использовании шкалы Чена:

А) Минимальный риск возникновения Интернет зависимого поведения.

В) Склонность к возникновению Интернет зависимого поведения.

С) Выраженный и устойчивый паттерн Интернет зависимого поведения.

Значения показателей по основным шкалам

(оценка средних):

А В С

1. Шкала компульсивных симптомов (Com): 7,5 9.9 13.5

2. Шкала симптомов отмены (Wit): 7,9 11.5 17.5

3. Шкала толерантности (Tol): 6,5 7.9 11.7

4. Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем (IH): 8,9 11.9 17.2

Ключевые симптомы Интернет зависимости



**Приложение 2.**

**Тест «Определение зависимости от компьютерных игр» А.В. Котлярова**

| Утверждение  | "да" | "нет" |
|--|------|-------|
| Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру                    |      |       |
| Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями   |      |       |
| Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми                                 |      |       |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном  |      |       |
| Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка  |      |       |
| После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли  |      |       |
| В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером |      |       |
| При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы                                      |      |       |
| После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула  |      |       |
| Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой (у взрослого с работой), но он продолжает играть в нее |      |       |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием  |      |       |
| Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени   |      |       |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной   |      |       |
| Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры    |      |       |
| После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз  |      |       |
| Из-за компьютерной игры у ребенка появляются проблемы в семье, в отношениях с людьми, но он продолжает играть          |      |       |
| Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка                              |      |       |

Благодарю за участие в опросе и искренние ответы!

#### **Анализ исследования**

За каждый ответ "да" начисляется один балл. Если сумма набранных ответов превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение Вашего ребенка компьютерными играми может перерасти в зависимость.

### Приложение 3.

Тест «Жизнеспособность человека»

1. Временами мне очень хотелось бы покинуть свой дом.
2. Мне кажется, что меня никто не понимает.
3. У меня отсутствуют неприятности из-за моего поведения.
4. Я человек общительный.
5. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
6. Запоры у меня бывают очень редко.
7. Я охотно берусь воплощать новые идеи.
8. Я могу назвать себя целеустремленным человеком.
9. У меня мало уверенности в себе.
10. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
11. Обычно я полон энергии.
12. В жизни я имею ясные цели и намерения.
13. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
15. Свои планы на будущее я люблю разрабатывать в малейших деталях.
16. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
17. Меня ужасно задевает, когда меня критикую или ругают.
18. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
19. Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и определенной.
20. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
21. Если бы мне пришлось решить, как прожить жизнь заново, я прожил бы ее совсем иначе.
22. Мои повседневные дела приносят мне удовлетворение.
23. Все окружающее вызывает у меня растерянность и беспокойство.
24. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
25. Я избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
26. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
27. Жизнь кажется мне волнующей и захватывающей.
28. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
29. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
30. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
31. Я могу сказать, ради чего я живу.

32. В жизни я нашел свое призвание.
33. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
34. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
35. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
36. Думаю, что я человек обреченный.
37. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
38. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
39. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
40. Бывает, что я настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
41. Моя жизнь в моих руках, я сам управляю ею.
42. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
43. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
44. В жизни я осуществил многое из того, что мною было задумано.
45. Считаю, что человек всегда может осуществить свой жизненный выбор.
46. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
47. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
48. В ожидании важных событий я стремлюсь заранее представить последовательность своих действий, при том или ином развитии ситуации.
49. Редко отступаю от начатого дела.
50. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я делаю это ради забавы.
51. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
52. Счастливее всего я бываю, когда один.
53. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
54. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать ее, даже если окружающим это не важно.
55. Обычно я резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.
56. У меня есть желание узнать себя.
57. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
58. Могу сказать, что я обязательный человек.
59. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

60. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
61. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
62. Мне, как правило, везет.
63. Я легко теряю терпение с людьми.
64. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
65. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
66. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
67. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
68. Я считаю, что мне нет необходимости в чем-либо меняться.
69. Я верю, что все задуманное мною осуществится.
70. Мои жизненные планы и цели вполне определились.
71. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
72. Если бы мне пришлось сейчас подвести итог своей жизни, я бы сказал, что она была осмысленной.
73. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
74. Я часто обращаюсь к людям за советом.
75. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
76. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
77. Моя жизнь пуста и неинтересна.
78. У меня нет желания знать свои положительные и отрицательные стороны.
79. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
80. В своих планах я чаще надеюсь на удачу, чем на себя.
81. Каждый день кажется мне похожим на все остальные.
82. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
83. Я хочу лучше и эффективнее работать.
84. Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
85. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
86. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
87. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне побыть среди людей.
88. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.

89. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.

90. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.

91. Когда нужно, я умею заставить изменить себя.

92. Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.

93. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.

94. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.

95. Мне трудно самостоятельно добиться задуманного и воспитать себя.

96. Люблю мечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.

97. В любом деле я не боюсь неудач и ошибок.

98. Мои способности и умения полностью соответствуют требованиям моей профессии.

99. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.

100. Сколько не анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.

101. Как правило, мне бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.

102. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.

103. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, то почти не стараюсь скрыть это от него.

104. Когда нужно разобраться в сложной обстановке, чувствую прилив сил.

105. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.

106. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.