



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

**Психологические детерминанты компьютерной игровой зависимости
и особенности ее психопрофилактики**

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:

74 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«16» 01 2024 г.

Зав. кафедрой ПППО и ПМ

 Корнеева Н.Ю.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-309-187-2-1

Бисембаева Гульбаршин Какимжановна 

Научный руководитель:

д. пед. наук, профессор,

Савченков А.В. 

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЕЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ	9
1.1 Теоретические подходы в российской и зарубежной практике к изучению явлений деформации личностных качеств и психологических механизмов формирования компьютерной игровой зависимости	9
1.2 Социально-психологические закономерности личностного развития в пубертатный период: факторы и механизмы формирования компьютерной игровой зависимости личности.....	21
1.3 Психопрофилактика как средство предупреждения компьютерной игровой зависимости	33
Выводы по первой главе.....	44
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПСИХОПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ	47
2.1 Выявление компьютерной игровой зависимости у подростков	47
2.2 Разработка и реализация программы психопрофилактики компьютерной игровой зависимости	58
2.3 Анализ эффективности реализованной программы психопрофилактики компьютерной игровой зависимости	71
Выводы по второй главе.....	83
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	86
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	89

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В наш век научно – технических революций, бурного и стремительного развития информационных технологий трудно представить себе жизнь без компьютера, интернета, телефона и иных электронных девайсов. Следствием научно – технической революции явилось порождение новой социокультурной среды. Так согласно В. А. Плешакову человек сегодня реализует свою жизнедеятельность параллельно в двух социализирующих средах: в привычной всем материальной реальности и новой информационной реальности киберпространства.

Несомненно, появление компьютера и интернета внесло глубокие изменения во все сферы жизнедеятельности современного человека, произошла смена экзистенциальных, духовных, идеологических, социологических и экономических приоритетов. По данным опроса Левада – центра число интернет пользователей за последние два года увеличилось с 73% до 81% граждан, большую часть которых составили дети, подростки и молодежь. Повсеместная компьютеризация объясняется социоантропогенными факторами, легкой доступностью и удобством использования технических инноваций, позволяющих с легкостью совершать покупки, не выходя из дома и что важно в условиях нынешней урбанизации, экономить огромное количество времени, осуществлять профессиональную или учебную деятельность, получать, хранить и обрабатывать гигантские объемы информации, осуществлять взаимодействие и вступать в общение с другими людьми. Безусловно можно долго перечислять все плюсы компьютеризации, но при этом не следует забывать и о негативных последствиях использования информационных технологий.

Привлекательный и захватывающий воображение мир киберсреды породил новый вид аддиктивных способов личностной реализации – компьютерную зависимость, включающую большое количество проблем зависимого поведения и контроля над влечениями. Наиболее

распространенной формой компьютерной зависимости является кибераддикция, проявляющаяся в патологически навязчивом желании играть в компьютерные игры. Проблема кибераддикции и ее влияние на социально – психологические аспекты здоровья молодежи, приобрела особенную актуальность в настоящее время, поскольку основную часть играющих составляют подростки и молодежь. Современный подросток находится в группе риска, благодаря специфической ситуации развития, которая является сензитивным периодом для формирования аддиктивных паттернов поведения. Альтернативная реальность затягивает детей вседозволенностью и анонимностью, позволяя уйти от насущных проблем в наиболее привлекательный альтернативный мир киберпространства. Погружаясь в виртуальный мир подросток все больше времени проводит за игрой, отдаляясь от реальности, семьи и друзей, пренебрегая элементарными правилами гигиены и здорового образа жизни, получая взамен суррогат, способствующий максимальному эскапизму и иллюзорному удовлетворению потребностей. Увеличение времени, проводимого в игре, способствует аккумуляции проблем в объективном, уже не привлекательном для подростка мире и вновь толкает его в иммерсивную реальность, что ведет к еще большей депривации и зависимости. Необходимо понимать, что, став виртуальной игра приобрела статус «бесконтрольной» и в совокупности с неустойчивой и легко поддающейся влиянию психикой подростка выступает мощным фактором формирования зависимости. Актуальным вопросом на сегодняшний день остается определение той грани, когда яркий, красочный и увлекательный мир игрового пространства с множеством различных героев, настолько овладевает психикой подростка, что перерастает в кибераддикцию.

Проблемам взаимодействия человека с компьютером посвящено множество работ отечественных и зарубежных авторов (Е. П. Белинская, А. Е. Войскунский, С. И. Ворошилин, М. D. Griffiths, S. E. Caplan, K. Young и т.д.), в результате чего были выделены различные дефиниции, классификации, признаки, стадии и факторы формирования компьютерной

зависимости. Так кибераддикцию как форму зависимого поведения рассматривают Е. А. Репринцева, Е. В. Змановская, А. Ю. Егоров, Е. В. Янко, М. С. Иванов и др.; социально – психологические факторы формирования компьютерной зависимости изучались В. М. Москаленко, С. В. Березиным, Н. А. Сирота, В. И. Полтавец, В. М. Ялтонским и т.д.; симптомы и стадии компьютерной зависимости изучены А. Е. Войкунским, Н. И. Алтуховой, К. Ю. Галкиной, А. В. Котляровой и др.; клинические аспекты, классификации и типологии зависимых представлены В. Д. Менделевичем и В. А. Лоскутовой; поведение пользователей в «сети» изучают А. Е. Жичкина и Е. П. Белинская; взаимодействие детей и подростков с компьютером отражено в трудах М. Коул, О. Н. Арестова, А. Е. Войкунский, Л. Н. Бабанин, Ю. Д. Бабаева и т.д. Однако несмотря на все многообразие работ, посвященных проблемам компьютерной зависимости, на сегодняшний день нет однозначного ответа является ли компьютерная игра объектом аддиктивного поведения или же это альтернативная социализирующая среда для современного ребенка, каковы критерии определения компьютерной зависимости и насколько пагубно влияния компьютерной игры на личность играющего. Проблема компьютерной зависимости является актуальной, относительно молодой и требующей дополнительного изучения областью научного познания. От того как подросток проводит свое время зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей и мотивов, мировоззренческих установок и ценностных ориентаций. Поэтому очень важно вовремя распознать признаки зависимости и предотвратить ее наступление. Таким образом очевидно, что решение проблемы кроется в грамотно организованной, комплексной, научно обоснованной профилактике аддиктивного поведения, включающей совместную работу всего педагогического сообщества.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и реализовать программу профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков.

Объект исследования: феномен компьютерной игровой зависимости на психологическом и поведенческом уровнях.

Предмет исследования: профилактика компьютерной игровой зависимости у обучающихся.

Гипотезой исследования является предположение о том, что научно–обоснованная, комплексная программа профилактики компьютерной игровой зависимости способствует устранению психологических причин и снижению уровня зависимости.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические подходы в российской и зарубежной практике к изучению феномена компьютерной игровой зависимости и ее профилактики;
2. Выявить факторы и механизмы формирования компьютерной игровой зависимости личности;
3. Изучить особенности психопрофилактики как средства предупреждения компьютерной игровой зависимости»;
4. Провести исследование наличие компьютерной игровой зависимости у подростков;
5. Разработать и апробировать программу психопрофилактики компьютерной игровой зависимости;
6. Проанализировать эффективность реализованной программы психопрофилактики компьютерной игровой зависимости.

Теоретико-методологической основой исследования явились:

фундаментальные положения психологической теории деятельности, представленные в трудах А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, Б. Г. Ананьева, Б. М. Теплова, Б. Ф. Ломова и др.; культурно – историческая концепция развития Л. С. Выготского; теоретические концепции общего развития личности (Л. С. Выготский, Д. И. Фельдштейн, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович; и др.); положения теорий развития и профилактики стратегий девиантного и аддиктивного поведения (Дж. Б.

Уолтер, Р. Джессор, Дж. Ф. Андерсон, К. Янг, Г. Паттерсон, А. Е. Войскунский, Ц. П. Короленко, Н. А. Сирота, В. Д. Менделевич, Ю. Д. Бабаева, А. Бандура, О. М. Овчинников и др.); исследования аспектов развития и профилактики компьютерной аддикции (К. Янг, М. Гриффитс, М. Х. Орзак, И. Голдберг, М. Шоттон, А. Е. Войскунский, Л. Н. Юрьева, О. Р. Айзберг, А. Ю. Егоров, О. В. Литвиненко и др.); исследования в области профилактики отклоняющегося поведения у подростков (Дж. Самерофф, Н. А. Сирота, Т. В. Волкова, А. Г. Макеева, С.А. Завражин, Л. Д. Старикова и др.).

На защиту выносятся следующие положения:

1. Под кибераддикцией понимаем вид девиантного поведения, связанный с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями при помощи этих программ.

2. Преодоление компьютерной зависимости у обучающихся возможно при использовании программы профилактики, составленной в соответствии с учетом специфических возрастных и психо-социальных особенностей современных подростков, опирающейся на основополагающие принципы профилактической деятельности и направленной на преодоление склонности к компьютерной игровой зависимости.

Научная новизна результатов исследования заключается в том, что:

- составлен диагностический комплекс для определения компьютерной зависимости;

- разработана программа психопрофилактики, составленная в соответствии с учетом специфических возрастных и психо-социальных особенностей современных подростков, опирающейся на основополагающие принципы профилактической деятельности и направленной на преодоление склонности к компьютерной игровой зависимости.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении сущности и систематизации существующих представлений о механизмах, формах, детерминантах и стадиях развития игровой зависимости в подростковой среде; определении индивидуально – психологических характеристик подростков, подверженных игровой зависимости; определении конструктивных и деструктивных аспектов игры на личность зависимого; определении подходов и методов профилактики киберзависимости у подростков.

Практическая значимость исследования заключается в апробации и внедрении научно обоснованной программы профилактики киберзависимости среди подростков, направленной на укрепление личностных ресурсов и развитие эффективных стратегий поведения, препятствующих формированию и развитию зависимости; возможности дальнейшей разработки проблемы игровой зависимости и ее профилактики на основе представленных результатов в процессе профилактической работы.

В процессе решения поставленных задач использованы следующие **методы** исследования:

- теоретические методы: анализ и обобщение информационных источников по рассматриваемой проблеме компьютерной зависимости;
- эмпирические методы: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты, метод беседы, наблюдения, тестирование, анкетирование, описательный метод;
- методы количественной и качественной обработки эмпирических данных.

Экспериментальная база исследования. Педагогический эксперимент проводился в образовательном учреждении КГУ «Бестюбинская общеобразовательная школа отдела образования Камыстинского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Этапы исследования. Диссертационное исследование осуществлялось в 3 этапа – с 2021 по 2023 годы.

На первом – теоретико-аналитическом этапе изучались теоретические основы формирования компьютерной зависимости у обучающихся в современной науке и практике; проводилось теоретическое осмысление литературы по данной проблеме, определялись объект, предмет и задачи диссертационной работы, разрабатывался понятийный аппарат.

Второй (опытно-экспериментальный) этап – заключался в осуществлении психопрофилактики компьютерной зависимости у обучающихся; разработке и апробации программы по психопрофилактике компьютерной зависимости.

На третьем – обобщающем этапе был завершен педагогический формирующий эксперимент, выполнен контрольный этап исследования, анализ, обобщение и систематизация результатов исследования. Велась работа по оформлению текста диссертации.

Апробация. Результаты исследования представлены на научно-практических конференциях, проходящих в Профессионально-педагогическом институте Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета: Международных научно-практических конференциях «Инновационные тенденции модернизации педагогического образования в условиях глобализации» (2022 г.) и «Профессия, что всем дает начало: роль педагога в современном образовании» 2023 г.).

По проблеме исследования имеются публикации.

Содержание и **структура** работы соответствует поставленным задачам. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1 НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЕЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ

1.1 Теоретические подходы в российской и зарубежной практике к изучению явлений деформации личностных качеств и психологических механизмов формирования компьютерной игровой зависимости

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

Первые упоминания о компьютерной зависимости отражены в трудах американских ученых еще в начале 80 – х годов XX в. (М. Шоттон, Ш. Текл и др.), которые говорили о ее детерминированности потребностью ухода от реальности, личностными проблемами и особенностями характера человека. Один из пионеров исследований интернет среды профессор Дж. Суллер впервые упоминает о возможности изучения кибераддикции, как зависимости от виртуальной среды, созданной посредством компьютерных технологий [3]. Несколько позднее, в 1994 г. профессор Питсбургского университета, основатель Center for On Line Addiction К. Янг впервые

разработала и опубликовала на web – сайте тест – опросник, направленный на выявление интернет зависимости. Получив около 500 ответов пользователей, большинство из которых были признаны зависимыми, Янг пришла к выводу о распространённости технологических аддикций. Однако наиболее подробно феномен компьютерной зависимости был описан лишь годом позже доктором А. Голдбергом, выделившим симптоматику данного расстройства. В том же году, британский аддиктолог М. Гриффитс в своей статье «Технологические аддикции», отметив сходные симптомы у лиц, употребляющих ПАВ и играющих в игровые автоматы, а также у пользователей других техногенных девайсов, вводит в научный оборот термин «не химические (поведенческие) аддикции» [8]. Выход первых монографий по проблеме ознаменовали 1998 – 99 гг. (К. Янг, Д. Гринфилд и др.). Взгляды российского научного сообщества к проблеме техногенной зависимости обратились лишь с начала 2000 – х годов. Психологические и социальные аспекты проблемы исследовались в работах А. Е. Войскунского, А. Е. Жичкиной, Н. В. Корытниковой, Ц. П. Короленко и др. На сегодняшний день проблемам взаимодействия человека с компьютером посвящено множество работ отечественных и зарубежных авторов (М. D. Griffiths, S. E. Caplan, K. Young, M. Cole, J. Jacobson, Е. П. Белинская, А. Е. Войскунский, С. И. Ворошилин, Е. А. Репринцева, Е. В. Змановская, А. Ю. Егоров и др.), в которых выделены различные дефиниции, социально – психологические факторы формирования, симптомы и стадии, клинические аспекты, классификации и типологии, освещены вопросы взаимодействия детей с компьютером, поведение пользователей в «сети» и т.п. [18]. Однако несмотря на все многообразие работ посвященных проблематике, однозначного ответа нет, является ли компьютерная среда объектом аддиктивного поведения или же это альтернативная социализирующая среда для современного ребенка, каковы критерии определения компьютерной зависимости и насколько пагубно влияния киберсреды на личность играющего.

Феномен компьютерной зависимости является сложной полинаучной проблемой. На сегодняшний день в научном мире нет однозначного толкования понятий аддикция, аддиктивное поведение и зависимость. Аддикция (в разговорном английском addiction определяется, как пагубная привычка, страсть от лат. addictus – слепо преданный, полностью, пристрастившийся к чему – либо, обреченный, поработанный, целиком подчинившийся кому – либо) – в русском словаре выступает синонимом слова пристрастие (страсть к чему – либо, сильная склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чего – либо) [51]. Большинство отечественных и зарубежных авторов (Л. Вёсмер, В. Миллер, М. Ландри, А. Е. Войскунский, Е. В. Змановская и др.) употребляют термины аддикция, аддиктивное поведение и зависимость, как синонимичные понятия. Однако есть и те, кто разводит эти определения, считая их лишь сопутствующими друг другу (Дж. Алтман, А. Е. Личко, В. С. Битенский, С. А. Кулаков, и др.) [4]. Следует отметить, что при всем многообразии мнений и подходов большинство авторов аддиктивное поведение все же относят к деструктивному поведению, выражающемся стремлением к уходу от реальности по средствам изменения своего психического состояния. Так, например, Ц. П. Короленко, Б. Сигал характеризует зависимое поведение стремлением ухода от реальности посредством изменения своего психического состояния, во время которого человек останавливается в своём личностном развитии, В. Д. Менделевич под аддикцией понимает любое сверхценное увлечение, при котором объект увлечения или деятельность становится определяющим для человека и вытесняющим другие виды деятельности. Дж. Томер описывает аддиктивное поведение, как сосредоточенность на узконаправленной сфере деятельности при игнорировании остальных и стремлении к эскапизму [13]. Мы в нашей работе будем придерживаться мнения большинства и употреблять термины зависимость и аддикция, как синонимичные взаимодополняющие друг друга понятия. Под аддиктивным поведением мы будем понимать одну из форм

деструктивного, девиантного поведения, выражающегося в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния.

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

Одной из наиболее распространенных форм зависимого поведения в наш информационный век является компьютерная зависимость, проявляющаяся в психологической зависимости от виртуальной среды, созданной посредством компьютерных, цифровых, интернет технологий и включающая большое количество проблем зависимого поведения и контроля над влечениями. Еще К. Янг были выделены подтипы данного диагноза: киберсекс, виртуальные знакомства, пристрастие к азартным он – лайн играм, навязчивая потребность в сети, web – серфинг [17]. Однако основными типами компьютерной зависимости считаются: сетеголизм и кибераддикция. Сетеголизм характеризуется бесконечным пребыванием в сети, для общения в чатах, виртуальных знакомств, скачивания музыки и т.д. Термин кибераддикция в современной литературе употребляется в широком,

как синоним более общего понятия компьютерной зависимости и в узком смысле, как зависимость от компьютерных игр. Кибераддикцию как феномен зависимого поведения исследовали К. Янг, М. Коул, А. Е. Войскунский, О. Н. Арестова, А. В. Худяков, М. С. Киселева, и др. Несмотря на то, что ряд исследователей (К. Янг, А. Голдберг и др.) объединяют кибераддикцию и сетеголизм в одну группу зависимостей, мы в нашей работе вслед за А. Ю. Егоровым будем различать данные формы зависимого поведения поскольку зависимость от компьютерных игр возможна и без интернета. Под кибераддикцией мы будем понимать вид девиантного поведения, связанный с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями при помощи этих программ (Набойченко Е. С.) [37].

Первое эмпирическое исследование игровой зависимости было опубликовано еще в 1983 году английским психологом М. Shotton. И только лишь к 2000 – м тема становится чрезвычайно важной, привлекая все больше исследователей М. D. Griffiths, L. Davis, P. Whybrow, P. H. Delfabbro, D. J. Kuss О. Н. Арестова, А. Е. Войскунский, А. В. Худяков, Ю. В. Староверова и др. Сегодня кибераддикция является самой распространенной формой техногенной аддиктивной личностной реализации, что не удивительно при нынешнем уровне развития и изобилии продуктов гейм индустрии. В обществе формируется новая категория людей фанатов компьютерных игр – геймеров, которые характеризуются узким кругом интересов и социальных контактов, замкнутостью ценностно – мотивационной сферы на игровой деятельности. Игра для геймеров выступает ценностью первого порядка, а игровые ценности являются не менее значимыми, чем реальные. Согласно И. А. Бокаревой и Н. В. Светловой игры для геймеров становятся патологической склонностью [12]. По некоторым данным от 10 до 14% играющих являются зависимыми. Проблема компьютерной зависимости

находит свое отражение в МКБ – 10 под рубрикой F63, составляющих расстройства привычек и влечений. Однако лишь в 2013 году после длительных дискуссий интернет – игровые расстройства или IGD (Internet Game Disorder) были признаны в качестве психических расстройств личности, подлежащих лечению, и включены в пятое издание диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам DSM.5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) [55]. Хотя в ряде стран в этом направлении уже давно ведется активная исследовательская и лечебно – профилактическая работа. Так следует отметить Китай, Южную Корею и Тайвань официально признавших компьютерную зависимость заболеванием, но к сожалению, в нашей стране и по сей день отмечается низкий уровень информированности, отсутствие мероприятий по профилактике и коррекции данной проблематики.

Традиционно кибераддикция подразделяется на зависимость от ролевых и не ролевых компьютерных игр. Это разделение имеет принципиальное значение, поскольку природа и механизмы образования психологической зависимости данных типов имеют существенные отличия. Особенностью ролевых игр является максимальная мотивация игровой деятельности и глубина «вхождения» в игру, детерминированная потребностью принятия роли и бегства от реальности. В зависимости от характера влияния и глубины зависимости выделяют три группы игр: руководительские, игры с видом из глаз и с видом извне на своего компьютерного героя. При прохождении игры психика игрока и игровая матрица образуют систему, иммерсивную реальность, с определенной степенью устойчивости, располагающей к активному взаимодействию, изменяющему состояние сознания человека. Так А. В. Урсу считает специфическим для кибераддикции «погружение в измененное состояние сознания, которое создает условия для возникновения сильных эмоциональных реакций на события игры и тем самым оказывает стимулирующее действие на играющего» [31]. Для не ролевых игр

характерно отсутствие, принятия играющим роли, что меняет специфику и механизмы формирования зависимости, и снижает влияние игры на личность. Здесь мотивацией выступает азарт, желание пройти игру и набор очков экспириенса. Группа не ролевых игр включает: аркадные игры, головоломки, игры на быстроту реакции и азартные игры. Исходя из выделенной классификации кибераддикция может быть представлена социализированной и индивидуализированной формами. Социализированную форму отличает наличие и поддержание социальных контактов. Такая форма зависимости менее пагубна, поскольку игроки не уходят в себя, отрываясь от социального окружения, предпочитая совместные сетевые игры, что препятствует уходу в виртуальную реальность и возникновению психосоматических нарушений.

На сегодняшний день выделено 4 стадии формирования кибераддикции:

1. Стадия легкой увлеченности. Игра здесь носит ситуационный характер, еще только запуская механизмы формирования зависимости. Поиграв в компьютерную игру, игрок ощущает удовольствие и положительные эмоции от реалистичной графики, звука, приближенной имитации реальной жизни, фантастических сюжетов и возможности осуществить свои несбыточные в реальном мире мечты. В результате чего стремится повторить действия, удовлетворяющие потребности и доставляющие удовольствие, игра начинает приобретать целенаправленный характер, реализуя неосознаваемую потребность в принятии роли.

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

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

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

Спектр критериев аддиктивной реализации личности достаточно обширен и разнообразен. R. Brown предлагает шесть универсальных критериев для всех видов зависимостей: сверхценность, эйфория, рост толерантности, симптомы отмены, рецидив, конфликт с окружающими и самим собой. А. Голдбергом описана первая симптоматология компьютерной зависимости: болезненное, негативное стрессовое состояние или дистресс; ущерб физическому и психологическому здоровью; ущерб межличностному, экономическому или социальному статусу. Сегодня выделяются различные симптомы компьютерной игровой зависимости: нарушения адаптации; ослабление мотивов, препятствующих или конкурирующих с объектом зависимости; учащение межличностных и семейных конфликтов; преобладание рационализации, проекции, генерализации и отрицания (А. В. Худяков). Доктор М. Орзак (А. Чистая) выделяют психические и физические симптомы зависимости. К психическим относятся: эйфория и хорошее самочувствие, невозможность остановиться и увеличение количества

времени, проводимого за компьютером, пренебрежение семьей и друзьями, проблемы с работой или учебой, ложь, ощущения пустоты, депрессия и раздражение вне компьютера. Физические симптомы проявляются в головных и спинных болях, сухости глаз, синдроме карпального канала, расстройствах сна, нерегулярном питании и пренебрежении личной гигиеной. Так основными критериями, определяющими компьютерную игровую зависимость можно считать нежелание аддикта отвлечься от компьютерной игры и раздражение при вынужденном отвлечении, забывание о домашних делах, рабочих обязанностях, учебе и договоренностях, неспособность спланировать окончание игры, трата больших денег на игру и программное обеспечение, пренебрежение здоровьем, гигиеной, сном и пищей, злоупотребление кофе и психостимуляторами, эмоциональный подъем во время работы с компьютером и регулярное обсуждение игровой тематики [49].

Согласно М. Гриффитсу объектом аддиктивного поведения может быть практически любая деятельность, при условии, что она не связана с открытой конкурентностью, проста и не требует особых способностей, легко осуществляется в одиночку, занимает более часа в день, имеет определенную ценность и выполняющий ее верит, что достигает личностного развития. Л. Ф. Панченко и Л. П. Великанова считают идентичными механизмы формирования всех видов зависимости. Так С. Stoessel, E – M. Zenses, J. Kornhuber, B. Lenz, P. Voupa – Puyrou и др. сравнивают зависимость от компьютерных игр с алкогольной зависимостью и лудоманией. Тростников В. Н., например, сравнивает компьютерные игры с «детским наркотиком» [58]. Традиционно факторы, определяющие аддиктивное поведение, делятся на биологические, социальные и психологические.

К биологическим факторам относятся: степень изначальной толерантности, органические поражения мозга, отягощение наследственности, хронические болезни и природа употребляемого вещества. Согласно И. П. Анохиной, важнейшим фактором является вызываемый

аддиктором искусственный подъем эмоционального состояния или эйфория [22]. Приверженцы биологического подхода, рассматривая механизмы формирования зависимости указывают генетическую предрасположенность и индивидуальные различия в работе нейромедиаторных и нейромодуляторных систем. Однако следует учитывать, что в рамках биологического подхода внимание исследователей направлено преимущественно на химический вид зависимостей.

В группу социальных факторов, влияющих на формирование зависимости, входят процессы, протекающие в обществе, доступность, степень грозящей ответственности, мода, влияние группы, социальная дезориентация и микросоциальные условия. Говоря о социальных причинах возникновения аддиктивного поведения, необходимо обратить внимание на роль семьи в жизни аддикта. Так В. Д. Москаленко описаны деструктивные роли, которые играют родители в дисфункциональных семьях: требовательный родитель, критикующий родитель, сверхопекающий, отстраненный, ответственный родитель. Дети в дисфункциональных семьях также принимают на себя определенные роли: герой семьи, проблемный ребенок, потерянный ребенок и талисман семьи. Общими особенностями детей, исполняющих все эти роли являются: душевная боль, страх, стыд и вина, что напрямую влияет на предрасположенность ребёнка к зависимому поведению. Гипер или гипоопека являются еще одним микросоциальным фактором, способствующим формированию неуверенности в себе, социальной дезориентации, страху неудач и в результате формированию зависимости. Особенно, необходимо отметить стиль воспитания родителей, имеющих созависимость, поскольку эта одна из основных причин возникновения различных форм зависимости у детей. Группа социальных факторов весьма обширна и разнообразна, но главенствующую роль в формировании зависимости все же следует отнести семье.

В группу психологических факторов входят личностные особенности, тип акцентуации, привлекательность возникающих ощущений, выработка

гедонических установок, стремление к самоутверждению, любопытство, наличие психологических травм в различных периодах жизни. Младенческие травмы играют ведущую роль в формировании зависимости. Как отмечает Г. Кристал, повторение травмирующей ситуации в младенчестве приводит к нарушению развития и переходу в состояние апатии и отстраненности, что в будущем способствует формированию зависимости [32]. Ранние травмирующие ситуации приводят к низкой аффективной толерантности, неспособности позаботиться о себе и нужде в ком – то или чем – то. В результате чего не живой объект может заменить человеческие отношения. Личностные факторы, оказывают огромное влияние на формирование и развитие зависимости. Так К. Янг определены личностные особенности располагающие к формированию зависимости: нежелание брать на себя ответственность и принимать решения, несамостоятельность, ранимость критикой, неумение отказать, страх одиночества и желание его избежать. Неудовлетворённость своим ролевым поведением с недостаточно сформированным супер – эго, выступает еще одним личностным фактором, влияющим на формирование зависимости. Так Дж. Джекобсон выделяет в качестве личностных факторов, располагающих к закреплению зависимости: уязвимость и дефекты в сфере аффективной регуляции; низкую дифференцированность «Я», неустойчивую или заниженную самооценку, колебания переживаний между беспомощностью и всемогуществом своего «Я»; сложности в сфере межличностных отношений [48].

Также возникновение аддиктивного поведения рассматривается с позиций эволюционно – этологического подхода. Представители эволюционного подхода (А. В. Смирнов, В. П. Прядеин, А. Stevens, J. Price) видят у человека глубокие эволюционные основания для развития различных форм аддиктивного поведения [60]. В рамках этологии различные девиации рассматриваются как нарушение нормального инстинкта или группы инстинктов. Извращение инстинктов подразумевает возникновение социально бесполезного, негативного или пагубного для личности

поведения. Так кибераддикцию расценивают как нарушение инстинктов: образования социальных групп, охотничьего и собирательского, пищевого, исследовательского и полового инстинкта, инстинкта патрулирования, соперничества и т.п. Выделение факторов возникновения аддиктивного поведения является важным аспектом в профилактико – коррекционной работе и способствует своевременной профилактике зависимого поведения.

Проблема кибераддикции, имея сложную полифакторную природу, схожа в своем развитии с другими видами зависимостей. На сегодняшний день выделяются различные дефиниции, критерии, стадии и факторы формирования зависимости. Однако подавляющее большинство авторов определяют кибераддикцию, как вид девиантного, деструктивного поведения, форму психологической зависимости, проявляющейся в паталогическом увлечении компьютерными играми, обусловленной склонностью к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния.

1.2 Социально-психологические закономерности личностного развития в пубертатный период: факторы и механизмы формирования компьютерной игровой зависимости личности

Подростковый возраст, охватывая период от 11 – 12 до 15 – 16 лет является одним из самых сложных и ответственных этапов в жизни ребенка и его родителей. Впервые психологические особенности подросткового возраста, как кризисного периода развития описал американский психолог G. S. Hall. Называя его периодом «бури и натиска» S. Hall указывал на противоречивость поведения, резкие качественно - количественные изменения, затрагивающие все стороны жизнедеятельности ребенка и значительные психологические трудности, характеризующиеся повышенной эмоциональностью, склонностью к крайностям и быстрой сменой

настроений. Сегодня в психологической науке накоплен огромный багаж знаний, раскрывающих специфические особенности развития подросткового возраста (Л. С. Выготский, Ж. Пиаже, П. Фресс, Н. Шаффер, К. Левин, А. О. Прохоров, Т. А. Немчин и др.); особенности и противоречия общеорганического, полового и социального развития подростков (П. П. Блонский, Л. С. Выготский, П. Л. Загоровский, А. А. Смирнов и др.); теории психических состояний (Б. Г. Ананьев, М. Арнольд, Г. Н. Генинг, В. А. Ганзен, Е. П. Ильин, Н. Д. Левитов и др.); функции защитных механизмов подростков (З. Фрейд, Г. Келлерман, Е. С. Романова, Р. М. Грановская, А. М. Прихожан и др.) и т.д. [1].

На физиологическом уровне специфическая ситуация развития преподносит подростку бурное, неравномерное и интенсивное созревание органов и систем организма. Первоначально увеличивается голова, кисти рук и ступни, затем конечности и в последнюю очередь туловище, что остро переживается подростком и приводит к подростковой угловатости и непропорциональности. Быстрый рост тела опережает развитие мускулатуры и кровеносных сосудов, что вызывает перепады сосудистого и мышечного тонуса, частую смену физического состояния, повышенную эмоциональную возбудимость и реактивность. Сердечно – сосудистая система, не справляется с нагрузкой, наблюдаются сердцебиение, головные боли, головокружения и повышение артериального давления. Гипофиз и щитовидная железа, активизируя гормоны роста и половые гормоны приводят к интенсивным физиологическим изменениям. Однако основной трудностью являются не сами физиологические изменения, а постоянная необходимость подростка приспосабливаться к ним. У вчерашнего ребенка появляются вторичные половые признаки, в результате чего возникает новый образ своего физического «Я». Здесь зарождается одно из центральных новообразований подросткового возраста – чувство взрослости. По определению Д. Б. Эльконина, «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими, находит

образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми и перестраивает свою деятельность» [41]. Подросток, желая стать полноценным участником взрослой жизни, субъективно начинает считать себя взрослым, ощущая свои возросшие возможности, чувствует себя личностью, желает участвовать в общественной жизни и принимать ответственные решения, претендуя на самостоятельность и расширение своих прав. Эти процессы сопровождаются обостренным чувством собственного достоинства и ограждением своих интересов от любых посягательств и контроля со стороны взрослых. Всякое ограничение самостоятельности и инициативы, вызывая противодействие, порождает конфликтность и барьеры в общении.

Чувством взрослости не исчерпываются новообразования подросткового возраста. Еще одной основной особенностью этого периода является реакция группирования со сверстниками и возникновение интереса к противоположному полу. Общение со сверстниками выступает ведущим видом деятельности подростка. Согласно Личко А. Е. основной проблемой на этом этапе является вхождение в группу на правах равенства и сотрудничества, а постоянное взаимодействие с товарищами и стремление занять среди них достойное место выступает доминирующим мотивом деятельности и поведения. А. В. Матюхина говоря о болезненном интересе подростка к своей внешности и другому полу, порожденных физическим и половым созреванием, указывает на интимно – личностные, эмоционально насыщенные множеством переживаний отношения. Безответная симпатия и неудачный опыт первых отношений способны вызвать сильные переживания и повлечь тяжелые последствия в будущем. В интимно – личностном общении со сверстниками происходит практическое освоение моральных норм, ценностей и паттернов поведения, существующих в группе, проигрывание различных сторон человеческих отношений, реализуется стремление к глубокому взаимопониманию и формируется самосознание как основное новообразование психики. Я – концепция как новый уровень

самосознания является центральным новообразованием подросткового возраста, обусловленным появлением ориентировки на самооценку и потребности в познании себя как личности, своих возможностей и способностей, уникальности и различий с другими людьми. Так Л. С. Выготский, важнейшей особенностью личности подростка видит бурное развитие рефлексии и самосознания. Лишь к концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание, происходит постепенный переход от заимствованной оценки к самооценке и возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации и самовоспитанию [15].

Отмечая особенности подросткового возраста А. Фрейд указывает на характеризующую его противоречивость, проявляющуюся в эгоистичности и в тоже время преданности, в слепом подчинении лидеру и безрассудном бунте против любой власти, стремлении к одиночеству и социальной активности, страсти к любовным отношениям и их скоротечности, в грубости к окружающим и чрезмерной ранимости, резкой перемене настроения и эмоционального фона и т.п. [30]. На эмоциональную жизнь современного подростка оказывают влияние стремительные изменения социальной и физической среды, смена ценностных ориентаций, повышение темпа жизни и протекающие в обществе социальные процессы и потрясения, что приводит к неуверенности в себе, осознанию социально – материальной несостоятельности и депривации потребностей. С повышением темпа жизни все меньше времени уделяется проблемам молодежи, взрослые не высказывают четких позиций и оценок. Согласно М. В. Гамезо для формирования адекватной самооценки подростка крайне важна адекватная оценка со стороны ближайшего окружения [54]. Недостаток поддержки со стороны значимых взрослых формирует чувство незащищенности, страха, духовной опустошенности, конформности и инфантилизма. При этом следует сказать о характерной для подростка реакции эмансипации, обусловленной борьбой за самоутверждение и самостоятельность.

Специфическая ситуация развития подросткового возраста, является сложным этапом в жизни ребенка, характеризуясь неравномерным физиологическим развитием, половым созреванием, противоречивостью характера и поведения, изменением социальной ситуации развития, сменой ведущей деятельности, появлением чувства взрослости, открытием и утверждением своего «Я», выступает сензитивным периодом для формирования аддиктивных паттернов поведения. Факторы предрасположенности к компьютерной игровой зависимости изучали К. Янг, М. Гриффитс М. Коул, А. В. Худяков, А. Е. Войскунский, Д. В. Клепиков, О. Н. Арестова, Ю. Д. Бабаева, М. С. Иванов и др. Сегодня можно назвать огромное количество причин, вызывающих формирование компьютерной зависимости у подростков: отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье; отсутствие серьезных увлечений, интересов и привязанностей, не связанных с компьютером; неумение налаживать социальные контакты; отсутствие друзей; сложности в обучении; жажда приключений, которую легко можно утолить в компьютерных играх и т.п. По мнению Манухиной С. Ю. одним из важнейших факторов, является семья и внутрисемейные отношения [2]. Отмечая связь между издержками воспитания и возникновением зависимости А. О. Прохоров, У. С. Дмитриева и др. указывают на деструктивные семьи, авторитарный стиль воспитания, доминантность матери, дефицит эмоций, атмосферу бездуховности в семье, педагогическую запущенность, созависимость и т.п. Так, например, помимо деструктивных семей и созависимости, одной из причин, кибераддикции может стать желание родителей видеть детей дома за компьютерной игрой, под мнимым присмотром, а не на улице. Однако необходимо понимать, что, став виртуальной игра приобрела статус «бесконтрольной» и в совокупности с неустойчивой, нестабильной и легко поддающейся влиянию психикой подростка бесконтрольная игра выступает мощным фактором формирования аддиктивных паттернов поведения. Современные дети, родившиеся в эпоху киберсоциализации зачастую обладают меньшей информационной

зависимостью от социального окружения и большей информационной грамотностью нежели их родители и иное педагогическое сообщество, а посему, сегодня становится все сложнее и сложнее контролировать качественно – количественные рамки пребывания ребенка в киберсреде. Таким образом, зависимое поведение формируется в первую очередь под влиянием ближайшего окружения подростка.

В подростковом возрасте, который сам по себе представляет наиболее личностно – противоречивый период, аддиктивное поведение часто является регрессивной формой психологической защиты или удовлетворения депривированных потребностей. В качестве факторов возникновения зависимости выступают характерные для этого периода индивидуально – возрастные особенности подростков: реакции группирования и эмансипации, нервно – психическая неустойчивость, акцентуации характера (гипертимный, конформный, неустойчивый, эпилептоидный, истероидный), эффект непреодолимости, увлечения с формирующимся сексуальным влечением, трудности в социализации и десоциализация, наличие психологических комплексов и т.д. (А. Е. Личко). Согласно Л. Девису формированию кибераддикции подвержены мальчики с гиперактивностью и дефицитом внимания, и девочки с депрессией и социальными фобиями [9]. Подобные факторы толкают подростка в виртуальный мир и приводят к возникновению кибераддикции. Погружаясь в виртуальный мир кибераддикт все больше времени проводит за игрой, отдаляясь от реальности, семьи и друзей, пренебрегая правилами гигиены и здорового образа жизни, получая суррогат, иммерсивную реальность, способствующий максимальному эскапизму и иллюзорному удовлетворению потребностей. Увеличение времени, проводимого в игре, способствует аккумулярованию проблем в объективном, уже не привлекательном для подростка мире и вновь толкает его в иммерсивную реальность, что ведет к большей депривации и зависимости.

Посредством игры юные игроки могут не только удовлетворить потребность в релаксации, но и приобщиться к референтной группе, что не

маловажно для подростка. Желание быть в тренде толкает подростка в мир киберпространства, где он отдает игре все больше и больше времени. Под эгидой повсеместной компьютеризации в обществе и тем более в молодежной среде формируется новая категория людей фанатов компьютерных игр – геймеров, характеризующихся узким кругом интересов и социальных контактов, замкнутостью ценностно – мотивационной сферы на игровой деятельности. Игра для геймеров выступает ценностью первого порядка, а игровые ценности являются не менее значимыми чем реальные. Н. В. Светлова, И. А. Бокарева пишут, что игры для геймеров становятся патологической склонностью [6]. И действительно трудно уловить ту грань, когда «человек играющий» становится «человеком зависимым». Погружение в игровое пространство и принятие роли помогает подростку отвлечься от школьных проблем и домашних дел, способствуя уходу от реальности в захватывающий виртуальный мир. Компьютерная игра выступает иллюзорным средством, позволяющим удовлетворить депривированные потребности и компенсировать проблемы, что приводит к реализации личности в виртуальном мире и влечет серьезные проблемы в формировании самосознания, самооценки и высших структур личности (А. В. Худяков, А. Е. Войскунский). Не найдя верные стратегии поведения в отношениях со взрослыми и сверстниками, подростки испытывающие трудности в социальной адаптации и при решении собственных проблем, находят свое спасение в игровом эскапизме. Согласно А. О. Прохорову игра привлекает подростка наличием собственного интимного мира, в который есть доступ только у него и который, не требуя проявления ответственности позволяет абстрагироваться от бытовых проблем, дает возможность исправить любые ошибки и принимать любые решения, без негативных последствий [29].

Киберсреда выступает средой формирования личностных качеств, позволяющей подросткам, не прошедшим ролевую идентификацию в социальной действительности найти свой образ в игре, что может привести к возникновению зависимости. Так среди личностных факторов отмечают

уязвимости эмоциональной саморегуляции, ригидность, импульсивность, восприимчивость, слабоволие, непереносимость напряжения, лень, безответственность, социальную дезадаптацию, низкую аффективную толерантность, несамостоятельность, повышенную возбудимость нервной системы и азартность. Согласно проведенным исследованиям киберзависимыми чаще становятся подростки без серьезных увлечений, имеющие нестабильные и конфликтные школьные или семейные отношения. Виртуальный мир дает им отдушину и благоприятную почву для самоутверждения, самовыражения и улучшения психического состояния. Компенсируя не благоприятную для подростка реальность, компьютер создает иллюзию реальности безграничных возможностей, в которой можно создать себе любой образ, оставаясь анонимным, приписывать не существующие заслуги, экспериментировать и исправить любую ошибку путем неоднократных попыток, не неся за это никакой ответственности, что порождает ощущение свободы и безнаказанности. Психика подростка в игре образует свой виртуальный мир, который имея высокую степень устойчивости, выступает своеобразным трансформатором сознания ребенка. Измененное состояние сознания, реагируя на малейшие изменения в игровом пространстве, концентрирует эмоции на игровом персонаже и манипуляциях с ним. Победы игрового персонажа воспринимаются как личные достижения, что позволяет испытать возбуждение, ощущение успешности и дает почувствовать себя героем. Подобный восторг и возбуждение заменяют радости реальной жизни. Получая оперативный ответ на мгновенный запрос подросток все больше втягивается в игру, все чаще думает о ней, ограничиваясь узким кругом общения с такими же игроками, и как правило по игровой тематике (Москаленко В. Д.).

Современный подросток организует свободное время в зависимости от потребностей, возможностей и интересов, которые с легкостью может удовлетворить в компьютерной игре, привлекающей новизной, яркостью, и огромными возможностями киберпространства. Относительно нестабильная

подростковая психика, являясь восприимчивой к воздействиям игры, влечет формирование зависимости. Так в зависимости от выделенных критериев процент «заядлых игроков» согласно А. Г. Шмелеву составляет 10 – 14%, а по данным М. Орзак 40 – 80% [11]. На сегодняшний день выделяются различные признаки и критерии кибераддикции. Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева, выделяя общие психологические признаки компьютерной зависимости, указывают на: увеличение количества времени, проводимого за компьютером; ютимию; нарастающие отрицательные эмоции вне компьютера; безответственность, невыполнение школьных и домашних обязанностей и т.д. А. В. Урсу критериями аддиктивного поведения называет: психическое влечение, утрату количественного контроля, развитие симптомов астении и депрессии при вынужденном отлучении от игры, ложь, семейные конфликты и проблемы с обучением [43]. Согласно К. Янг степень зависимости определяется суммой потерь в существенных сторонах бытия: смерти и самоубийства; побеги подростков из дома; бракоразводные процессы; эмоциональные расстройства, депрессии и стрессы, вызванные потерей доступа к интернету и содержанием полученных сообщений и т.д. Следует отметить, что время пребывания в игре большинство авторов не считают эквивалентом зависимости, но непременно причисляют к группе риска.

При нынешнем разнообразии и уровне развития гейм индустрии компьютерные игры, став доступными для всех слоев населения, выступают мощным фактором формирования зависимости. В зависимости от жанров и выделенных критериев существуют различные классификации компьютерных игр. Первая психологическая классификация компьютерных игр была предложена в 1980 – х гг. Шмелевым А. Г., а позднее доработана и дополнена Шапкиным С. А. Данная классификация, не учитывала развитие компьютерных технологий и не позволяла охватить большинство распространенных игр в среде современных геймеров. Указывая на скорость и динамику возникновения зависимости М. С. Иванов выделил еще два

класса ролевых и неролевых игр [14]. Ролевые игры (Role playing game, RPG) отличает качественно новый уровень зависимости: вхождение в игру, интеграция с компьютером, вплоть до потери индивидуальности и отождествление себя с персонажем. Согласно Н. Йи основными факторами, способствующими вовлечению в MMORPG, являются время, поощрение и личные привязанности. Группа ролевых игр включает: игры с видом "из глаз" на "своего" компьютерного героя; игры с видом извне на "своего" компьютерного героя; руководительские игры. Игры с видом из «глаз», располагая к полной идентификации с компьютерным персонажем, характеризуются большей силой «вхождения» и мотивационной включенностью в игру. Группа не ролевых компьютерных игр включает: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции и азартные игры. Для не ролевых игр характерно отсутствие, принятия роли играющим, что меняет специфику и механизмы формирования зависимости, и снижает влияние игры на личность. Здесь мотивацией выступает азарт, желание пройти игру и набор очков экспириенса. Однако не важно в какой форме представлена компьютерная игровая зависимость, она все равно влечет серьезные физиологические, личностные и межличностные проблемы. Так согласно С. И. Ворошилину кибераддикция подразумевает, противоречащее интересам аддикта и окружающих его людей поведение, характеризующееся отсутствием ясной рациональной мотивации [62].

Согласно зарубежным исследованиям самым популярным направлением игровой индустрии являются MMORPG. Избыточность использования ролевых игр изучали К. Андерсен, Н. Йи, Х. Вей и др., социально – демографические характеристики игроков отражены в работах Н. Йи, Б. Энджи и П. Ваймер – Хастингс, мотивации вовлечения в игру подробно описал Н. Йи. По утверждению Н. Йи ролевые онлайн игры ежедневно собирают миллионы пользователей, где они устанавливают взаимодействие и взаимоотношения, кооперируются и контактируют посредством игровых аватаров. Так М. Коул и М. Грффитс проанализировав

аспекты социальной деятельности геймеров утверждают о наличии дружеских и романтических отношений у партнеров по игре, что так важно подростку [44]. Необходимо понимать, что игра, обладая определенным уровнем жизни отражает все стороны реального бытия (свободную деятельность, социальный капитал, свою экономику и валюту, сюжет и пейзаж и т.п.), выступая самостоятельной сферой человеческой жизни с присущими ей видами человеческого поведения и деятельности. В игре подросток может стать кем угодно, удовлетворить любые потребности, совершать любые действия без оглядки на последствия. Именно этот открытый и в то же время интимный мир так привлекает юных пользователей, и приводит к зависимости, уводя их от серой повседневности.

Являясь социализирующей средой киберпространство формирует сознание и оказывает огромное влияние на личность подростка. Сегодня множество исследований посвящено изучению негативных последствий игровой зависимости и личностных особенностей киберзависимых. Согласно О. В. Кожевниковой и З. Н. Шавалеевой киберзависимые, отличаясь повышенной потребностью в сенсорной стимуляции и стремлением перенести нормы взаимодействия игрового мира в реальный, характеризуются повышенной авторитарностью и агрессивностью. По мнению Э. Н. Гайнуллиной геймеров характеризуют «узколичностные» ценностные ориентации [45]. На основе проведенных исследований В. В. Гагай и Ю. Н. Мураткина приходят к выводу о использовании неэффективных копинг – стратегий подростками с компьютерной игровой зависимостью. По результатам исследования Вотякова Е. Ю. и Яковлева Н. В. зависимых подростков характеризует низкая жизнестойкость. Т. В. Барлас и А. П. Головина, говоря о влиянии видеоигр на индивидуально – психологические особенности и указывают на: стремление геймеров к обособлению и нарушению социальных контактов; компенсацию в игре качеств, которых не хватает реальности; проявление излишней агрессии; возникновение проблем в семье, учебе и самовосприятии; стремление в

виртуальном мире к независимости, упорству, самоуверенности, энергичности, настойчивости, и соперничеству; вытеснение видеоиграми других способов проведения досуга и т.д. [53].

Специфическая ситуация развития подросткового возраста, является сложным этапом в жизни ребенка, характеризуясь неравномерным физиологическим развитием, половым созреванием, противоречивостью характера и поведения, изменением социальной ситуации развития, сменой ведущей деятельности, появлением чувства взрослости, открытием и утверждением своего «Я», выступает сензитивным периодом для формирования аддиктивных паттернов поведения. Сегодня выделяется огромное количество причин возникновения кибераддикции. Однако среди всего многообразия факторов, способствующих формированию компьютерной игровой зависимости подростков, особенно следует выделить влияние семьи и ближайшего окружения, а также личностные и психологические особенности подросткового возраста, запускающие механизмы формирования зависимости, частично основанные на неосознаваемых потребностях: стремлении к эскапизму и принятии роли игрового персонажа, способствующих удовлетворению фрустрируемого желания, которое не может реализоваться в реальности. В связи с угрозой возникновения зависимости особую актуальность приобретает вопрос информационной безопасности детей и минимизации негативного влияния компьютерных игр на личность ребенка. Поскольку всякую зависимость легче предупредить, чем в последствии долго лечить, то очевидно, что решение проблемы лежит в своевременной комплексной профилактике аддиктивного поведения и создании условий для полноценной самоактуализации подростка.

1.3 Психопрофилактика как средство предупреждения компьютерной игровой зависимости

Компьютерную игровую зависимость зачастую, ставят в сравнение с другими формами аддикций, например, с зависимостью от алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ. Так К. Ю. Зальмуни в своем исследовании, сравнивая компьютерную зависимость с другими видами аддикций, выделяет общую феноменологию аддиктивных расстройств проявляющуюся в принципе «четырех А»: анозогнозия т.е. нежелание или неспособность распознавать расстройство и вести себя соответствующим образом; алекситимия, проявляющаяся в снижении способности осознавать, формулировать и выражать словами свои чувства; аддиктивное влечение как синдром «патологического влечения» или тяга; аффективные нарушения т.е. неспособность управлять своими аффектами, поддерживать здоровые отношения с окружающими, адаптивно изменять и контролировать свое поведение. В результате проведенного исследования К. Ю. Зальмуни приходит к выводу о сходстве патопсихологической predisпозиции, психопатологических проявлений и единстве механизмов этиопатогенеза у людей с различными типами аддиктивных расстройств [21]. В настоящее время в связи с высокой распространенностью и малой проработанностью информационно – превентивной работы по предотвращению аддиктивных способов личностной реализации техногенного характера остро стоит вопрос эффективной профилактики компьютерной зависимости. Сегодня выдвигаются различные способы и программы санации компьютерных аддиктов, однако, в большинстве случаев профилактические меры не отличаются от мер, предназначенных для лечения зависимых от ПАВ. В психологии под профилактикой аддиктивного поведения принято понимать ряд социально – просветительских и медико – психологических мероприятий, направленных на недопущение распространения и употребления психоактивных веществ, а также пресечение развития и

преодоления негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами (Д. И. Воронов) [24].

Психопрофилактика как система мер, направленных на предупреждение возникновения болезней и сохранение здоровья может осуществляться как в индивидуальной, так и в общественной форме. Согласно Всемирной организации здравоохранения выделяется первичная, вторичная и третичная профилактика. Первичная профилактика представляет собой систему мер, направленную на минимизацию воздействий факторов риска и предупреждение возникновения зависимости. Первичная профилактика возможна как в индивидуальной, так и в общественной форме. Вторичная профилактика представляет собой комплекс мероприятий, направленных на предотвращение формирования аддикции, и нивелирование выраженных факторов риска, приводящих к возникновению зависимости. Вторичная профилактика ориентирована в большей степени на лиц, имеющих признаки формирующейся зависимости, т.е. лиц, находящихся в группе риска, либо на начальной стадии развития зависимого поведения. Третичная профилактика включает комплекс мероприятий, направленный на лечение и реабилитацию аддиктов, недопущение рецидивов и повторного возникновения заболевания. Третичная профилактика, являясь личностно ориентированной, имеет своей целью медицинскую, социально – трудовую и психологическую реабилитацию, которая позволяет аддиктам сформировать уверенность в социальной пригодности, восстановить функции поврежденных систем организма, повысить уровень поведенческой активности и трудовых навыков. В зависимости от уровня и направленности профилактической работы по предотвращению аддиктивного поведения в молодежной среде Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот выделяют стратегии эффективной превентивной деятельности, включающие профилактику в образовательных учреждениях, семьях, группах риска и общественных

молодежных группах, подготовку квалифицированных специалистов и т.д. [59].

Выделение факторов риска является важным аспектом профилактической деятельности в области предупреждения зависимого поведения. Традиционно факторы риска как условия, располагающие к возникновению зависимого поведения, делятся на социальные и психологические. К социальным относятся средовые микро и макросоциальные факторы. Факторы риска на микросоциальном уровне обусловлены: семейными отношениями; пребыванием в ребенка образовательном учреждении, группе сверстников и т.д. Макросоциальные факторы определяются протекающими в обществе процессами, социально – экономической и политической ситуацией в стране и т.п. Психологические факторы включают индивидуально – психологические аномалии и нравственную незрелость личности, повышенную тревожность, импульсивность, не сформированную «Я – концепцию», уход от ответственности, преобладание мотивации избегания, низкую устойчивость к эмоциональным нагрузкам, узкий круг и неустойчивость интересов, увлечений и духовных запросов, низкую стрессоустойчивость и недостаточную социальную адаптацию, склонность к риску и т.п. Факторы риска нередко специфичны для определенной социальной среды, возрастных, этнических групп и могут зависеть от вида и формы зависимости. Например, имея специфическую коморбидную природу, они могут быть обусловлены проблемами физического и психического здоровья, ранней сексуальной активностью, низким уровнем интеллекта, групповой принадлежностью и т.д. В противоположность факторам риска в профилактике выделяются и факторы защиты от риска возникновения зависимости: адекватное воспитание и семейная сплоченность, физическое и психическое благополучие, высокий уровень интеллекта, высокая самооценка, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение и др. (Воронов Д. И.) [5]. Таким образом факторы защиты могут

выступать мощным превентивным средством, позволяющим снизить риск возникновения зависимости.

В профилактической деятельности выделяется ряд принципов, позволяющих эффективно использовать ее основные методы. К таким принципам относятся: универсальность, проявляющаяся в направленности профилактики на всю коморбидную природу зависимости и в целом на различные формы девиаций; единство профилактики и диагностики т.е. включение комплексного диагностического обследования и постоянного контроля динамики изменений, эмоциональных состояний, поведения и т.п. в процессе работы; конструктивность как построение установки рационального поведения и формированию здоровой личности; опережающий характер воздействия, проявляющийся в создании стойких положительных установок на рациональное поведение; комплексность как влияние на различные уровни личности и социального пространства зависимого; личная заинтересованность и ответственность участников. В зависимости от поставленных задач и профилактических целей различными авторами выделяются иные частные принципы профилактической работы. Так И. В. Петрова, Д. Я. Ойхер, М. Г. Перцель, Е. В. Нисенбаум и др. в своем исследовании называют в качестве принципов профилактической работы: добровольность, непрерывность и этапность, комплексность, максимальную индивидуализацию и отказ от игры на время лечения [56]. Выделение принципов профилактической деятельности позволяет строить разносторонние превентивные программы и стратегии.

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

выбора при максимальной информированности. Психосоциальная модель, направленная на умение сделать правильный выбор, разрешение конфликтной ситуации, противодействие групповому давлению, развитие определенных психологических навыков и т.п. На основе анализа научной литературы Матусевич А. М. описал существующую классификацию профилактических подходов включающую: модель укрепления здоровья; модель обучения жизненным навыкам; модель рискованного поведения; информационно – коммуникативную модель; модель альтернативной деятельности; поведенческую (комбинированную) модель [10]. Теоретический и практический интерес представляют различные подходы, применяемые в области профилактики зависимого поведения. Сегодня выделяется шесть основных подходов профилактической деятельности, часть из которых разработаны еще G. J. Botvin, K.W. Griffin, L. Scheier и др., и подробно описаны в трудах Сироты Н. А. и Ялтонского В. М.

1. Информационный подход, основой которого выступает распространение информации о наркотиках, в части касающейся отрицательных последствий и вреда от употребления ПАВ. Здесь применяются три основные превентивные стратегии: предоставление частичной информации и статистических данных о зависимости; стратегия запугивания; распространение информации о негативных изменениях личности аддиктов. Согласно превентивной стратегии информация о негативных последствиях употребления ПАВ и применение программ, направленных на познавательные аспекты принятия решения позволит изменить поведение и предотвратить зависимость.

2. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Согласно данному подходу появление зависимости детерминировано личностными факторами и затруднениями в определении и выражении эмоций, следовательно, риск возникновения зависимости может быть снижен путем развития навыков общения, распознавания и выражения эмоций, а также навыков эффективного принятия решений и т.п. Центральным постулатом здесь

выступает способность индивида распознавать и контролировать свои ощущения и переживания. Основным недостатком подхода является односторонняя ограниченность определения причин возникновения зависимости.

3. Подход, основанный на роли социальных влияний. Превентивные стратегии данного подхода базируются на «теории социального научения» А. Бандуры и принятии факта о ведущей роли социальных факторов в процессе формирования зависимости, а, следовательно, и в снижении риска ее возникновения при нивелировании социальных факторов риска. Данный подход является сравнительно успешным, активно используя программы социально ориентированной интервенции, техники устойчивости к социальному давлению, коррекцию нормативных ожиданий и т.п. Подход позволяет предотвратить или в значительной степени снизить риск наступления зависимости.

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

5. Подход, основанный на деятельности альтернативной зависимому поведению. Подход базируется на предположении о уменьшении случаев развития зависимости при наличии значимой деятельности альтернативной зависимому поведению. Впервые концепцию поведенческой альтернативы сформулировал V. Dohner, выдвинув четыре основных позиции: заместительный эффект обуславливает психологическую зависимость от

наркотиков; изменения настроения и сознания детерминирует гедоническую установку аддикта; не имея возможности получения альтернативы люди не способны прекратить аддиктивное поведение; альтернативы наркотизации являются альтернативами дистрессам и дискомфорту, приводящим к деструктивному поведению [25]. Среди программ поведенческой альтернативы выделяют: предложение позитивной активности, вызывающей сильные эмоции и способствующей преодолению различных препятствий; комбинация специфических личностных потребностей с позитивной активностью; поощрение участия в специфических видах активности; создание групп поддержки способствующих активному выбору жизненной позиции. Есть попытки использования в качестве альтернативной деятельности ИКТ технологий и применение компьютера для профилактики и коррекции кибераддиктов. Программы деятельности альтернативной зависимому поведению широко применяются в группах повышенного риска возникновения аддиктивного поведения и находят свое отражение в молодежных, творческих, спортивных и других общественных организациях, поскольку подобная активность сама по себе несет профилактический эффект.

6. Подход, основанный на укреплении здоровья. Под укреплением здоровья понимается процесс его улучшения по средствам усиления контроля за определенными параметрами. Сегодня укрепление здоровья является интегративным понятием, отражающим личный выбор, социальную ответственность и примирение человека с окружающей средой. Основная идея данного подхода базируется на развитии жизненных навыков и компетентности с целью регуляции факторов, определяющих здоровье и благоприятно влияющих на него. Это понятие сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность, вследствие которых улучшается здоровье в будущем, что выражается в максимально доступном и здоровом выборе. Идея базируется на развитии у каждого человека жизненных навыков и компетентности, позволяющих регулировать факторы, влияющие на

здоровье. Подход в большей степени ориентирован на учащихся, поскольку систематическое обучение навыкам легче реализовать в контексте образования и ближайшего окружения. Концепция укрепления здоровья, интегрируя образовательную среду и ее участников, рассчитана на длительный положительный эффект.

Справедливости ради следует сказать о выделении интегративного подхода, сочетающего различные комбинации превентивных стратегий выше перечисленных подходов. Многокомпонентные интегративные программы дают объединенный положительный эффект от применения различных превентивных стратегий и позволяют исключить некоторые недостатки отдельно взятых подходов. Анализ современных подходов профилактики зависимостей показывает их ориентированность преимущественно на химические виды аддикций и тем самым вскрывает необходимость разработки новых концептуальных стратегий профилактики зависимостей техногенного характера. В зарубежной и отечественной практике профилактическая деятельность аддиктивного поведения осуществляется методами психофармакотерапии, однако отсутствие химической составляющей в не химических формах зависимостей практически исключает применение фармакологических методов реабилитации, но в связи с идентичностью механизмов и факторов возникновения различных видов аддикций подразумевает использование наработанных подходов, применяемых к лечению наркозависимых (Гаврилов В. Г.) [28]. Так профилактическая работа в области компьютерной игровой зависимости подразумевает комплексно – интегрированную, системную, работу по предупреждению возникновения не химических аддикций, выявлению причин, формированию информационной грамотности и безопасной модели взаимодействия человека с компьютером.

Сегодня имеется не мало наработок в области профилактики компьютерной зависимости, что отражено в трудах Д. Д. Еникеевой, Г. М. Авилова, М. В. Бредихиной, А. Н. Бариновой, И. В. Бурмистрова, О. М.

Овчинникова, С. А. Завражина, Л. К. Фортовой, Т. Н. Беркалиева, А. М. Яковлева и т.д. Согласно проведенным исследованиям актуальным периодом для эффективной профилактической деятельности является подростковый возраст, поскольку специфическая ситуация развития зачастую толкает подростков к аддиктивным способам личностной реализации. Основные социально – психологические особенности возникновения киберзависимости в подростковом возрасте обусловлены детско – родительскими отношениями и характером взаимодействия со сверстниками. Целью превентивной работы в подростковом возрасте является создание благоприятных условий для развития, здорового образа жизни, ценностных эмоциональных переживаний, восстанавливающих психическую энергию, адаптивных способов эмоциональной саморегуляции и самореализации, умения разрешать конфликтные ситуации, выработку адекватной самооценки, стрессоустойчивых форм поведения и коррекции уже сложившихся аддиктивных паттернов. Профилактика подростковой зависимости включает работу с подростками (тренинговые занятия, дискуссии, игры, и т.п.), работу с педагогами, направленную на информирование и умения, в области выявления и предупреждения компьютерной зависимости среди учащихся и работу с родителями. Основной целью профилактической работы на начальном этапе является заполнение информационного вакуума, путем вскрытия основных психических и физических симптомов привыкания, стадий, факторов и способов выявления зависимости еще в ее зачатке.

Рядом исследователей отмечается малая информационная грамотность и недостаток внимания к вопросу компьютерной игровой зависимости со стороны родителей и педагогов (И. И. Романцова, А. А. Малахатка, О. В. Хилько, Д. В. Шамсутдинова и др.). Согласно А. А. Закаблукковой эффективная программа профилактики кибераддикции может включать несколько последовательных этапов. Первым этапом выступает диагностическая работа, направленная на выявление подростков, находящихся в группе риска, поскольку преобладающим направлением

является работа именно с группами риска. Следующий этап включает информационно – просветительскую работу. В целях профилактики необходимо осуществлять постоянное информирование подростков, родителей и педагогов на индивидуальном и общественном уровне, путем проведения просветительских бесед, диспутов и дискуссий, часов медиабезопасности и т.п. Третьим этапом является усиление факторов личностной защиты по средствам духовно – нравственного, культурного и физического развития, формирования ценностных ориентаций, установки на здоровый образ жизни и т.д. На четвертом этапе осуществляется развитие сильных сторон личности, обеспечивающих самоактуализацию и самореализацию в конструктивных формах деятельности и компенсацию психологических характеристик, способствующих развитию кибераддикции. На пятом этапе происходит выстраивание конструктивных контактов подростка с ближайшим окружением, поскольку именно первичная среда рассматривается как основной фактор защиты от формирования зависимости. Шестой этап подразумевает оптимизацию социальной среды подростка позволяющей компенсировать дефициты социализации, минимизировать воздействие факторов, вызывающих зависимость и предотвратить возникновение зависимости [39]. Профилактическая работа не ограничивается перечисленными этапами. При реализации превентивной стратегии должна проводиться регулярная психологическая диагностика для определения зависимых и оценки эффективности профилактической деятельности.

В рамках профилактики компьютерной игровой зависимости в структуре современных образовательных учреждений очень важно практиковать обучающие программы, направленные на просвещение подростков и обучение безопасному обращению с компьютером. Не маловажным аспектом профилактической работы в области компьютерной игровой зависимости в образовательном учреждении, так же является психологическое сопровождение, проявляющееся в психологической

поддержке, позволяющей удержать подростка в реальном мире. В связи с малой медиаграмотностью родителей в образовательных учреждениях необходимо развивать программы информатизации, направленные на их обучение конструктивным способам взаимоотношений с детьми. И. Ю. Блясова, М. В. Жукова, П. А. Габрус и др. рекомендуют родителям в целях профилактики развития компьютерной игровой зависимости использовать личный положительный пример, постепенно ограничивать время использования компьютера, предоставить подростку возможность заниматься альтернативной деятельностью, применять компьютер в качестве эффективного элемента воспитания, знать и проявлять интерес к играм, в которые играют дети, показать ребенку радости реальной жизни, которая гораздо разнообразней чем игра, обсуждать игры с подростком и воспитывая критичное отношение к негативным, отдавая предпочтение развивающим играм и не стесняться, если не получается самостоятельно справиться с проблемой, обращаться к психологам и в специализированные центры [35]. Безусловно эти рекомендации не исчерпывают всех необходимых мер, обеспечивающих снижение рисков возникновения зависимости. Необходимо понимать, что проблема киберзависимости имеет сложную полифакторную природу, преодолеть которую возможно только совместными усилиями всего педагогического сообщества.

На современном этапе отечественными и зарубежными учеными наработан огромный потенциал в области профилактики различных видов зависимостей. В результате научных изысканий были выделены принципы, формы и модели профилактики, разработаны и апробированы основные подходы превентивной деятельности. В психологии под профилактикой аддиктивного поведения понимают ряд социально – просветительских и медико – психологических мероприятий, направленных на недопущение распространения и употребления психоактивных веществ, а также пресечение развития и преодоления негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами.

Профилактика аддикций в подростковой среде подразумевает комплексно – интегрированную, системную, работу со всеми участниками образовательного процесса. Целью превентивной работы в подростковом возрасте является создание благоприятных условий для развития здорового образа жизни, ценностных эмоциональных переживаний, восстанавливающих психическую энергию, адаптивных способов эмоциональной саморегуляции и самореализации, умения разрешать конфликтные ситуации, выработку адекватной самооценки, стрессоустойчивых форм поведения и коррекции уже сложившихся аддиктивных паттернов.

Выводы по первой главе

1. Анализ изученной нами литературы показал, что на сегодняшний день выделяются различные дефиниции, критерии, стадии и факторы формирования компьютерной зависимости. Большинство зарубежных и отечественных авторов под кибераддикцией понимают вид деструктивного, девиантного поведения, форму психологической зависимости, проявляющуюся в паталогическом увлечении компьютерными играми, обусловленной склонностью к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния. Мы под кибераддикцией будем понимать вид девиантного поведения, связанный с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями при помощи этих программ (Набойченко Е. С.).

2. Компьютерные игры классифицируются по степени погружения игрока в виртуальную реальность на ролевые компьютерные игры, в которых погружение в киберсреду наиболее велико, поскольку игрок принимает роль

персонажа, примеряя виртуальную личность и неролевые, в которых потребность в игре обусловлена азартом и желанием набора очков экспириенса. Наибольшую опасность из всех видов компьютерных игр представляет жанр ролевых игр, поскольку требуют от игрока полного погружения в игру и в наибольшей степени способствуют уходу от реальности.

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

4. Сегодня выделяется огромное количество причин возникновения кибераддикции. Однако среди всего многообразия факторов, способствующих формированию кибераддикции у подростков, особенно следует выделить влияние семьи и ближайшего окружения, а также личностные и психологические особенности подросткового возраста, запускающие механизмы формирования зависимости, частично основанные на неосознаваемых потребностях: стремлении к эскапизму и принятии роли игрового персонажа, способствующих удовлетворению фрустрируемого желания, которое не может реализоваться в реальности.

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

6. Анализ современных подходов профилактики зависимостей показывает их ориентированность преимущественно на химические виды аддикций. Однако идентичность механизмов и факторов возникновения различных видов аддикций, при отсутствии химической составляющей в не химических формах зависимостей подразумевает использование наработанных подходов, применяемых к лечению наркозависимых. Целью превентивной работы в подростковом возрасте является создание благоприятных условий для развития здорового образа жизни, ценностных эмоциональных переживаний, восстанавливающих психическую энергию, адаптивных способов эмоциональной саморегуляции и самореализации, умения разрешать конфликтные ситуации, выработку адекватной самооценки, стрессоустойчивых форм поведения и коррекции уже сложившихся аддиктивных паттернов.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПСИХОПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

2.1 Выявление компьютерной игровой зависимости у подростков

В рамках выпускной квалификационной работы на стадии первичной профилактики, нами было проведено психологическое исследование по выявлению подростков, проявляющих аддиктивные поведенческие и находящиеся в группе риска возникновения компьютерной игровой зависимости.

В исследовании на добровольной основе приняли участие обучающиеся КГУ «Бестюбинская общеобразовательная школа отдела образования Камыстинского района» Управления образования акимата Костанайской области, в количестве двадцати восьми человек, из них 19 мальчиков и 9 девочек. Средний возраст испытуемых, составил 13 лет.

В целях реализации программы профилактики нами выбран подростковый возраст, поскольку специфическая ситуация развития подросткового возраста, является сложным этапом в жизни ребенка, характеризуясь неравномерным физиологическим развитием, половым созреванием, противоречивостью характера и поведения, изменением социальной ситуации развития, сменой ведущей деятельности, появлением чувства взрослости, открытием и утверждением своего «Я», выступает сензитивным периодом для формирования аддиктивных паттернов поведения. В качестве мотивации для испытуемых выступали инструкция экспериментатора, желание принять участие в программе и стремление к социальному одобрению. Однако следует отметить, что стремление подростков к социальному одобрению может также выступить и как негативный фактор, поскольку респонденты зачастую, желая казаться лучше, стремятся давать социально желаемые ответы.

На данном этапе развития психологической науки существует не малое количество различных методик, направленных на изучение как компьютерной игровой зависимости, так различных ее проявлений. В целях выявления компьютерной игровой зависимости в группе подростков нами использовались следующие методики: тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И. А.); тест на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И. А.) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 год); тест «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова; тест – опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной. Такой подбор методик позволит объективно взглянуть на исследуемую проблему, выявить подростков, находящихся на стадии зависимости от компьютерных игр или сети интернет, находящихся в группе риска возникновения аддикции и не проявляющих признаков зависимости. Так, используемая методическая батарея позволит раскрыть отношения испытуемых к компьютерным играм, время, затраченное на игру и игровые предпочтения респондентов, наличие психосоматических расстройств в результате увлечения компьютерными играми, ощущения в игре и вне ее, а также отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми и т.д.

1. Тест Такера состоит из 9 вопросов, подразумевающих четыре варианта ответов, за каждый из которых начисляются соответствующие баллы. В зависимости от набранных испытуемыми баллов мы можем сделать вывод об отсутствии негативных последствий от компьютерной игры (0 баллов), о игре на уровне, который может привести к негативным последствиям (3 – 7 баллов) и об уровне игры, ведущем к негативным последствиям с возможностью утраты контроля над пристрастием к компьютерным играм (чем выше результат и интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы) и высокой вероятности наличия кибераддикции (8 – 21 балл). Методика ориентирована на подростковый возраст и направлена на

выявление, лиц, находящихся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр [20].

2. Тест «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова состоит из семнадцати вопросов, предназначенных для родителей испытуемых. Вопросы методики направлены на выявление кибераддикции и позволяют раскрыть отношение родителей испытуемых к увлечению детей компьютерными играми. Родители, отвечая на вопросы методики получают баллы, которые после суммируются. Суммой набранных баллов определяется вероятность наличия компьютерной игровой зависимости. Так если сумма превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение испытуемого компьютерными играми может перерасти в кибераддикцию. Методика позволяет взглянуть на проблему глазами родителей и оценить считают ли они увлечение компьютерными играми пагубной привычкой. Применение данной методики позволит взглянуть на проблему с разных точек зрения и добавит объективности проведенному исследованию [52].

3. Тест на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И. А.) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 год). Методика содержит 27 вопросов, направленных на выявление наличия зависимостей техногенного характера, в частности кибераддикции и сетеголизма. Так в зависимости от выбора респондентов данный тест позволяет определить наличие зависимости от компьютерных игр или от сети интернет. Представленная методика позволяет не просто определить наличие зависимости, а указывает на: отношение респондента и членов его семьи к увлечению компьютерными играми; время, потраченное на игру и игровые предпочтения подростка; наличие других видов зависимостей у членов семьи; способность подростка вовремя прекратить игру, пренебрежение домашними делами и учебой; наличие проблем с учебой и психосоматических расстройств в результате длительного нахождения за игрой; ощущение подростка в игре и вне ее. За каждый ответ респонденту причисляются определенные баллы, по сумме которых мы можем судить, о

наличии зависимости от компьютерных игр или сети интернет, их отсутствии или причислить испытуемого к группе риска возникновения зависимости [10].

4. Тест – опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной. Опросник содержит 22 вопроса, предполагающих шесть вариантов ответов, которым в зависимости от выбора респондента присваивается от 1 до 6 баллов, после чего набранные баллы суммируются по каждой шкале опросника и подставляются в уравнение множественной регрессии. По результатам полученных индексов степени интереса к компьютерным играм выделяются три уровня вовлеченности в игру:

1 – естественный уровень (6 – 11 баллов): игра здесь носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети способны контролировать игровую активность, редко играют и думают об игре;

2 – средний (12 – 21 балл): игра выступает важной частью жизни респондента, выполняя компенсаторную функцию. Фокусируя внимание на определенных видах компьютерных игр, подросток здесь еще не теряет контроль над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру;

3 – зависимость (22 – 37 баллов): игровой процесс на данной стадии занимает все свободное время респондента, он постоянно думает о игре и стремится повысить уровень игровых результатов.

Вопросы методики позволяют раскрыть пять основных шкал: эмоциональное отношение к игре; самоконтроль в игре; целевая направленность на игру; родительское отношение к игре; предпочтение виртуального общения реальному.

1. Шкала эмоционального отношения к компьютерной игре. Высокий показатель по данной шкале свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности компьютерных игр для подростка. При высоком уровне эмоциональной привлекательности подросток испытывает ощущение эмоционального подъема, играя в компьютерную игру. Игра

выступает для него средством разрядки психоэмоционального напряжения и компенсации депривированных потребностей. Низкий показатель указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности компьютерных игр и позволяет сделать вывод, что игра является лишь очередным досуговым занятием для ребенка.

2. Шкала самоконтроля в компьютерной игре. Высокий показатель по шкале свидетельствует о слабом уровне самоконтроля подростка в игровом пространстве и указывает на нежелание прерывать игру, раздражение при вынужденном отвлечении от нее и неспособность респондента спланировать окончание игрового сеанса. Низкий показатель напротив свидетельствует о наличии самоконтроля над игровым процессом, способности отвлечься и спланировать время окончания игры, если это необходимо.

3. Шкала целевой направленности на компьютерные игры. Высокий показатель свидетельствует о наличии азартной вовлеченности респондента в компьютерную игру и постоянного стремления к достижению более высоких игровых результатов. Низкий показатель позволяет сделать вывод, что компьютерные игры, не являясь самоцелью, выступают средством проведения досуга, а стремление к достижению высоких результатов в компьютерной игре находится на умеренном уровне.

4. Шкала родительского отношения к компьютерным играм. Высокий показатель по данной шкале свидетельствует о негативном отношении родителей испытуемого к компьютерным играм. Такие родители серьезно лимитируют время пребывания в игре или вовсе запрещают компьютерные игры. Низкий показатель свидетельствует о положительном отношении родителей к играм. Такие родители сами инициируют игровую активность покупают детям игры и предпочитают видеть ребенка дома за игрой.

5. Шкала предпочтения виртуального общения в компьютерной игре реальному общению. Высокий показатель по шкале позволяет сделать вывод, что компьютерные игры выступают средством общения и самоутверждения для респондента, подменяя процесс реального взаимодействия виртуальным.

Низкий показатель свидетельствует о предпочтении респондентом реального общения и указывает, что виртуальное общение выступает лишь дополнительным средством коммуникации [16].

По результатам первичной диагностики, направленной на выявление компьютерной игровой зависимости и определения подростков, находящихся в группе риска нами получены следующие количественные показатели. Согласно методики Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И. А.) у 21% (6 человек) испытуемых прослеживается высокая вероятность кибераддикции, возможна утрата контроля над пристрастием к компьютерным играм, что в будущем может привести к серьезным негативным последствиям. В группе риска находятся 50% (14 человек) испытуемых и 29% (8 человек) не проявляют негативных последствий от компьютерных игр. По результатам теста «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова признаки формирования зависимости проявляют 36% (10 человек), на безопасном уровне играют 64% (18 человек). Следует отметить преимущественно нейтральное отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми. Большинство родителей не указывают наличие у детей психосоматических расстройств, проблем в семье и школе, пренебрежение сном, питанием и домашними делами и т.д. в результате увлечения компьютерными играми. Такой результат можно объяснить низкой медиа грамотностью и несерьезным отношением родителей, в результате не достаточной информированности к проблеме компьютерной игровой зависимости, а также нежеланием признавать имеющиеся проблемы и тенденцией давать социально желаемые ответы.

Результаты теста на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И. А.) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 год) позволяют нам сделать следующие выводы: признаки зависимости от компьютерных игр проявляют 4% (1 человек) испытуемых; в группе риска находятся 25% (7 человек) испытуемых; не проявляют признаков

аддиктивного поведения 71% (20 человек) испытуемых. Согласно полученным результатам у 80% испытуемых первые пробы компьютерных игр состоялись в период между 5 и 7 годами жизни. На сегодняшний день все 100% испытуемых в той или иной степени увлекаются компьютерными играми. Для подростков, проявляющих признаки аддиктивного поведения и находящихся в группе риска характерна ежедневная игра от 2 до 7 часов с игровыми предпочтениями, направленными на ролевые онлайн игры. Так 27% (8 человек) испытуемых играют ежедневно, 25 % (7 человек) играют два раза в неделю, 32% (9 человек) играют один раз в неделю и 16% (4 человека) играют один раз в месяц. Из игровых предпочтений респонденты чаще указывают бродилки, стрелялки и РПГ. Следует отметить существенные различия в распределении полученных результатов по гендерному признаку в проявлениях компьютерной зависимости и игровых предпочтениях. Так кибераддикция в большей степени характерна для мальчиков. Девочки же отдают предпочтение интернету, чатам и социальным сетям, среди игр девочки предпочитают игры на быстроту реакции, головоломки и традиционные игры. Такие различия продиктованы аддиктивным агентом и гендерными психологическими различиями испытуемых. Так же отличаются и цели использования подростками компьютера и сети интернет. Так 61% детей посещают интернет, чтобы удовлетворить потребность в игре, 32% предпочитают общение в чатах и социальных сетях и только 7% посещают интернет с целью поиска информации. Согласно ответов испытуемых 57% родителей относятся положительно к увлечению детей компьютерными играми, 18% нейтрально и 25% отрицательно, из них 61% совместно с детьми играют в компьютерные игры, смотрят телевизор и посещают интернет. Следует отметить, что у 18% испытуемых отсутствуют увлечения, не связанные с компьютерными играми, как правило это респонденты, проявляющие аддиктивные потерны поведения и находящиеся в группе риска возникновения зависимости. Находясь в игре эйфорию и азарт испытывают 14% (4 человека) испытуемых, радость и расслабление 64% (18

человек), облегчение 21% (6 человек). При отсутствии возможности реализовать игровые потребности 36% (10 человек) детей испытывают скуку, 18% (5 человек) беспокойство, 11% (3 человека) раздражительность и 36% (10 человек) дискомфорт. В реальной жизни 39% (11 человек) испытуемых испытывают недовольство собой и окружающими, 21% (6 человек) тревожность, 14% (4 человека) невозможность расслабиться, 14% (4 человека) одиночество и 12% (3 человека) депрессию. Следует также указать психосоматические симптомы, сопутствующие длительной игровой деятельности. Так у 32% (9 человек) детей имеются боли в спине, шее и головная боль, у 25% (7 человек) наблюдается боль в кистях и онемение пальцев, 36% (10 человек) детей испытывают сухость и жжение в глазах во время игры и 7% (2 человека) беспокойный сон и бессонницу.

По результатам теста – опросника степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной зависимыми являются 7% (2 человека) испытуемых, в группе риска возникновения зависимости находятся 54% (15 человек) и 39% (11 человек) респондентов играют в компьютерные игры на безопасном уровне. Ниже представлена гистограмма распределения признака по шкалам теста – опросника степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной (рисунок 1), на которой наглядно представлены по шкалам наиболее значимые элементы проявления кибераддикции.

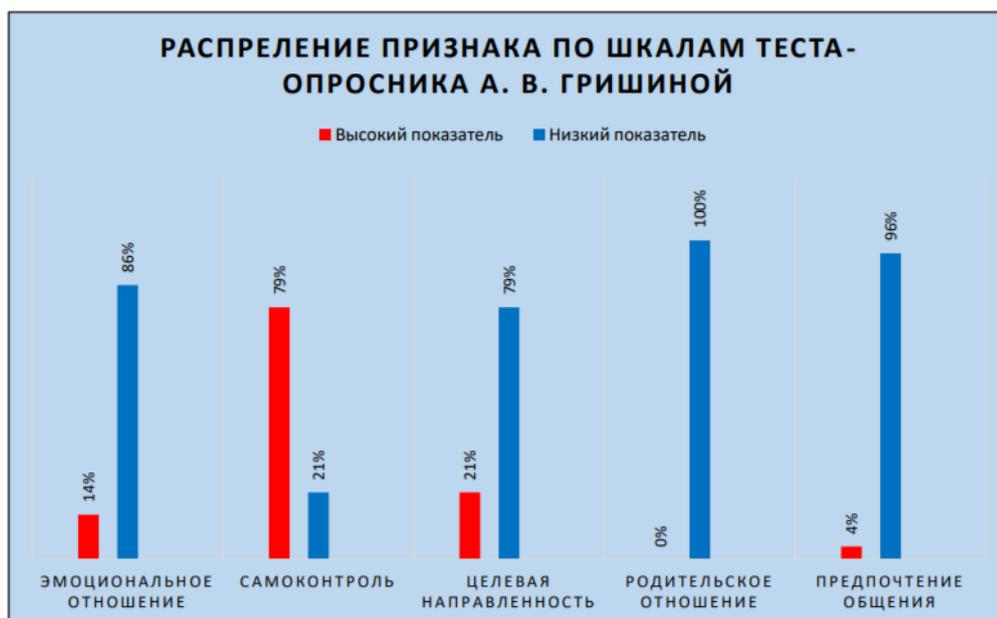


Рисунок 1 – Распределение признака по шкалам теста А.В. Гришиной

Так согласно полученным результатам по шкале эмоционального отношения к компьютерной игре высокий показатель имеют 14% (4 человека), что свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности компьютерных игр, ощущении эмоционального подъема и использовании игры в качестве основного средства разрядки психоэмоционального напряжения и компенсации депривированных потребностей. Низкий показатель имеют 86% (24 человека), что указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности компьютерных игр для основной массы испытуемых. По шкале самоконтроля в компьютерной игре высокий показатель имеют 79% (22 человека) испытуемых, что свидетельствует о слабом уровне самоконтроля в игровом пространстве и указывает на нежелание прерывать игру, раздражение при вынужденном отвлечении от нее и неспособность подростка спланировать окончание игрового сеанса. Низкий показатель имеют 21% (6 человек), что напротив свидетельствует о наличии самоконтроля над игровым процессом, способности отвлечься и спланировать окончание игры, если это необходимо. По шкале целевой направленности на компьютерные игры высокий показатель имеют 21% (6 человек) испытуемых, что

свидетельствует о наличии азартной вовлеченности в компьютерную игру и постоянного стремления к достижению более высоких игровых результатов. Низкий показатель имеют 79% (22 человека) испытуемых, для которых игры, не являясь самоцелью, выступают средством проведения досуга, а стремление к достижению высоких результатов в компьютерной игре находится на умеренном уровне. По шкале родительского отношения к компьютерным играм ни один респондент не показал высокий результат, что свидетельствует о нейтральном или положительном отношении родителей к играм. Вероятно, родители сами инициируют игровую активность, покупают детям игры, предпочитая видеть ребенка дома за игрой. По шкале предпочтения виртуального общения в компьютерной игре реальному общению высокий показатель имеют 4% (1 человек) испытуемых, что позволяет сделать вывод о том, что компьютерные игры выступают средством общения и самоутверждения для респондента, подменяя процесс реального взаимодействия виртуальным. Низкий показатель имеют 96 % (27 человек) испытуемых, что свидетельствует о предпочтении реального общения виртуальному, выступающему как дополнительное средство коммуникации.

Так по результатам первичной диагностики, при оценке распределения компьютерной игровой зависимости в подростковой группе с применением различных методик нами выявлено, что основная часть испытуемых имеет естественный уровень увлеченности компьютерными играми, не представляющий угрозы для их личностного развития. Но есть категории подростков, как находящихся в группе риска формирования зависимости, так и проявляющих признаки зависимости от компьютерных игр. Более подробно полученные нами результаты представлены наглядно в нижележащей гистограмме распределения уровня зависимости в подростковой группе (рисунок 2).

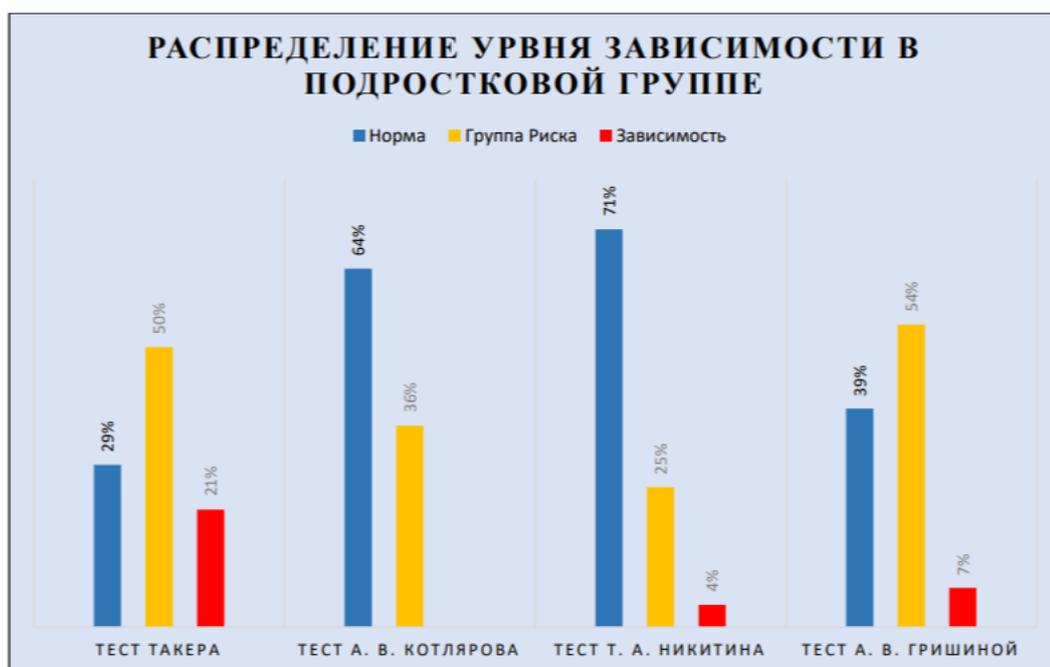


Рисунок 2 – Распределение уровня зависимости в подростковой группе

На гистограмме видна некоторая разница распределения уровня зависимости от компьютерных игр в подростковой группе при применении различных методик. Такие различия можно объяснить разницей используемых авторами методик критериев определения зависимости и их сочетанием. Так исходя из полученных результатов явные признаки зависимости от компьютерных игр по трем методикам проявляют 7% испытуемых и среднее число подростков, находящихся в группе риска составляет 40%.

Подводя итоги первичной диагностики, направленной на выявление подростков, зависимых от компьютерных игр и находящихся в группе риска возникновения зависимости, следует указать общие особенности характерные для испытуемых, находящихся на стадии зависимости и в группе риска возникновения кибераддикции. Так согласно проведенным исследованиям подростки, находящиеся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр, характеризуются продолжительностью игровой деятельности от 3 до 7 часов, отсутствием серьезных увлечений, не связанных компьютерными играми, наличием психосоматических

расстройств, низким уровнем самоконтроля в игре и предпочтением виртуального общения. Находясь в игре, подростки испытывают эйфорию и азарт, радость, расслабление и облегчение. При невозможности реализовать игровые потребности для испытуемых характерна скука, беспокойство, раздражительность и дискомфорт. В реальной жизни данная категория подростков недовольны собой и окружающими, испытывают тревожность, невозможность расслабиться, одиночество и депрессию. Следует указать существенные различия распределения полученных результатов по гендерному признаку в проявлениях компьютерной зависимости и игровых предпочтениях. Так кибераддикция в большей степени характерна для мальчиков. Девочки же отдают предпочтение интернету, чатам и социальным сетям, среди игр испытуемые девочки предпочитают игры на быстроту реакции, головоломки и традиционные игры. Такие различия продиктованы аддиктивным агентом и гендерными психологическими различиями испытуемых. Отдельно следует отметить преимущественно нейтральное отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми, что можно объяснить низкой медиа грамотностью и несерьезным отношением, в результате не достаточной информированности к проблеме компьютерной игровой зависимости, а также нежеланием признавать имеющиеся проблемы и тенденцией давать социально желаемые ответы. Исходя из полученных результатов, мы можем построить комплексную программу профилактики, направленную на укрепление сильных сторон личности подростка и нивелирование факторов, способствующих формированию зависимости.

2.2 Разработка и реализация программы психопрофилактики компьютерной игровой зависимости

В рамках выпускной квалификационной работы нами применялась компилятивная программа профилактики компьютерной игровой

зависимости, основой которой выступили: программа психолого – педагогической профилактики компьютерной игромании у обучающихся А. А. Закаблукковой, Т. А. Смирновой и др.; программа профилактики интернет – зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения И. И. Романцевой. основополагающими методологическими основами программы профилактики компьютерной игровой зависимости явились: концепция культурно – исторического развития психики Л. С. Выготского; выделенные Ц. П. Короленко и Т. А. Донских признаки, игровой зависимости как одного из видов аддиктивного поведения; выделенные М. Орзак психологические и физиологические признаки компьютерной зависимости; выделенные Е. В. Коблянкой, В. Н. Куницыной, А. М. Прихожан и др. аспекты формирования социальной компетентности; общетеоретические подходы к изучению роли среды в социализации и воспитании личности И. С. Кон, В. Г. Бочарова, Р. В. Овчарова, А. В. Мудрик, В. А. Сластенин и др.; исследования А. Голдберга, К. Янг, А. Е. Войскуновского, О. Н. Арестовой, Ю. Б. Бабанина и многих других в области психологии, педагогики и профилактики техногенных видов аддиктивной личностной реализации.

В соответствии с исследованиями в области профилактической деятельности программа опирается на основополагающие принципы: универсальность, проявляющуюся в направленности профилактики на всю коморбидную природу зависимости и в целом на различные формы аддикций; единство профилактики и диагностики т.е. включение комплексного диагностического обследования и постоянного контроля динамики изменений, в процессе работы; принцип научности и системности; принцип последовательности; принцип взаимосвязи, единства сознания, деятельности и поведения; принцип личностного подхода; принцип «зоны ближайшего развития»; конструктивность как построение установки рационального поведения и формирования здоровой личности; опережающий характер воздействия, проявляющийся в создании стойких

положительных установок на рациональное поведение; комплексность как влияние на различные уровни личности и социального пространства зависимого.

Практическая направленность.

Используемая компилятивная программа профилактики кибераддикции у подростков составлена с учетом специфических возрастных и психо – социальных особенностей современного подростка и направлена на преодоление склонности к компьютерной игровой зависимости. Поскольку основополагающими факторами возникновения компьютерной игровой зависимости у подростков согласно проведенным исследованиям (М. Орзак, Р. Кастер, Ц. П. Короленко, Т. А. Донских, В. В. Зайцева и др.) являются деструктивные формы семейного воспитания, семейная созависимость, низкий уровень социально – психологической адаптации, заниженная и неустойчивая самооценка, отсутствие социальных контактов и низкий уровень социально – психологической адаптации, конфликты со сверстниками, гипобулия и нежелание проявлять волевые усилия, реакция избегания на фрустрирующие ситуации и т.д. В рамках первичной профилактики программа направлена на выявление подростков, находящихся в группе риска и подростков, проявляющих аддиктивные паттерны поведения, информирование педагогов и родителей о различных аспектах формирования кибераддикции, обучению подростков медиаграмотности и навыкам безопасного общения с компьютером. В рамках вторичной профилактики программа направлена на коррекцию сложившихся аддиктивных установок подростков, путем создания условий для личностного развития и самореализации, обучения навыкам борьбы со стрессом, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, воспитанию ответственности и развитию социально – адаптивных и адекватных форм поведения, коммуникативной компетентности, выработки навыков уверенного продуктивного поведения.

Адресат.

Целевой аудиторией программы профилактики являются подростки в возрасте от 11 – 12 до 15 – 16 лет, проявляющие признаки игровой компьютерной зависимости и относящиеся к группе риска, с доминирующим игровым мотивом и установкой к проведению времени за компьютером.

Цель программы: развитие информационной культуры и формирование в рамках профилактики благоприятных условий для развития социально – адаптивных личностных качеств и повышение уровня самооценки, способствующих коммуникативной компетентности подростков и предупреждению возникновения зависимости.

Задачи:

1. Мотивирование испытуемых на участие в программе профилактики, формирование групповой атмосферы и доверительных отношений для дальнейшего продуктивного контакта;

2. Выявление подростков, находящихся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр;

3. Формирование у подростков медиаграмотности, навыков безопасной работы с компьютером и создание условий для реализации в альтернативных видах деятельности, как фактора отказа от компьютерных игр;

4. Развитие у испытуемых социально приемлемых способов реагирования и коммуникативных навыков, способствующих оказанию взаимопомощи, поддержки и эффективного взаимодействия;

5. Коррекция деструктивных форм поведения и формирование у испытуемых навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;

6. Закрепление полученного результата и анализ апробации, применяемой компилятивной программы профилактики киберзависимости.

Планируемые результаты.

Личностный результат: умение выстраивать межличностные отношения, эффективно действовать в ситуации конфликта, развитие ответственности и социально – адаптивных и адекватных форм поведения, коммуникативной компетентности, навыков уверенного продуктивного

поведения, мотивации к деятельности альтернативной игре в компьютерные игры.

Предметный результат: формирование медиаграмотности, представлений о кибераддикции, механизмах ее формирования, характерологических особенностей аддиктов и последствий зависимости, навыков эффективного использования компьютерных технологий и виртуальной реальности.

Метапредметный результат: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, адекватное использование различных средств коммуникации, использование речи для регуляции своего действия и эмоционального состояния.

Продолжительность программы.

Программа включает 15 занятий, 3 из которых направлены на психопросвещение, а 12 на психокоррекцию деструктивных форм поведения, приводящих к зависимости.

Программа профилактики включает четыре последовательных блока:

1. Первичная психодиагностика;
2. Психологическая коррекция;
3. Профилактика и просвещение;
4. Заключительная психодиагностика.

Психодиагностический блок направлен на выявление компьютерной игровой зависимости в группе подростков и представлен набором психологических методик: тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И. А.); тест на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И. А.) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 год); тест «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова; тест – опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной. Подбор

методического блока позволит объективно взглянуть на исследуемую проблему, выявить подростков, находящихся на стадии зависимости от компьютерных игр или сети интернет, находящихся в группе риска возникновения аддикции и не проявляющих признаков зависимости, вскрыть отношения испытуемых к компьютерным играм, время затраченное на игру и игровые предпочтения респондентов, наличие психосоматических расстройств в результате увлечения компьютерными играми, ощущения в игре и вне ее, а также отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми и т.д.

Психокоррекционный блок включает 12 коррекционно – развивающих занятий длительностью до 1,5 часов. Коррекционно – развивающая часть программы состоит из трёх блоков:

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

Каждое занятие строится в соответствии с принципами проведения коррекционно – развивающих занятий и включает: мотивационный этап (15 минут), основной этап (60 минут) и заключительный этап (рефлексия 15 минут). При реализации программы активно использовались тренинговые методы работы: работа в малых группах, групповая дискуссия, ролевая игра, психодрама, метод мозгового штурма, психогимнастические упражнения и методы релаксации, приемы рефлексии и обратной связи.

В применяемой программе профилактики в качестве основных механизмов психокоррекционного воздействия использовались: сообщение информации, подразумевает получение в ходе групповой психокоррекции необходимых сведений и информационный обмен между участниками группы; групповая сплоченность в результате участия в группе; эмоциональная поддержка; обратная связь; интерперсональное влияние, как получение новой информации о себе за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа "Я" и самоисследованию; обучение новым

способам поведения и развитие социальных навыков; внушение надежды под влиянием улучшения состояния других участников и собственных достижений; универсальность переживаний и понимание участниками, что они не одиноки; альтруизм, заключающийся во взаимопомощи и способности быть полезным и развитию веры в собственные силы; развитие техники межличностного общения за счет обратной связи и анализа собственных переживаний; имитационное поведение, как обучение более конструктивным способам поведения посредством подражания.

Блок психопросвещения представлен тремя занятиями, ориентированными на учителей, родителей и подростков и направленными на формирование медиаграмотности и обучение подростков навыкам безопасного общения с компьютером, освещения основных проблем и характеристик компьютерной игровой зависимости, доведение до педагогов и родителей признаков формирующейся зависимости и правил поведения с зависимыми подростками. Учебно-тематический план программы представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Учебно – тематический план программы

№	Наименование блоков	Всего часов	Цели	Задачи	Формы контроля
1.	Первичная диагностика	1	Выявление подростков, находящихся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр	Провести психодиагностику; Оценить ее результаты	Анкеты, опросники, заключения
2.	Коррекционно – развивающий блок	18	Развитие коммуникативной компетентности личности, навыков конструктивного поведения, самооценки и уверенного поведения	Подготовить подростков к конструктивному взаимодействию; Провести коррекционно – развивающие занятия; Оценить эффективность.	Рефлексия, наблюдение.
2.1	Развитие Коммуникатив –	6	Рост коммуникативной	Обеспечить опыт конструктивного	Рефлексия, наблюдение.

	ной компетентности личности.		открытости и улучшение качества общения путем овладения навыков конструктивного социального взаимодействия.	самоисследования и самостоятельного решения актуальных задач в сфере общения; Предоставить опыт полноценного общения, переживания коммуникативной общности, эффективного взаимодействия в процессе решения общих задач; Обучить навыкам установления эффективных взаимоотношений, достижения максимальной групповой общности и сплоченности; Обучить навыкам конструктивного использования «обратной связи».	
2.1.1	«Знакомство»	1,5	Знакомство участников тренинга между собой, принятие правил групповой работы, создание благоприятного психологического климата	Создать благоприятные условия для работы группы, познакомить учащихся с основными принципами тренинга; Вместе продумать и принять правила работы группы; Начать освоение способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи	Рефлексия, наблюдение
2.1.2	«Какой я в общении».	1,5	Создание условий для анализа собственных коммуникативных позиций, их конструктивности	Развивать умения анализировать и определять свои и чужие психологические характеристики;	Рефлексия, наблюдение

				Воспитывать коммуникативную культуру общения; Расширить ролевой репертуар поведения в различных ситуациях; Создать условия для осознания собственной ответственности.	
2.1.3	«Мы команда».	1,5	Развитие коммуникативных навыков, формирование умения работать с позиции сотрудничества	Снять эмоциональное и физическое напряжение; Развивать базовые коммуникативные умения; Воспитывать умение работать в команде.	Рефлексия, наблюдение
2.1.4	«Учимся общаться правильно»	1,5	Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения	Познакомиться с различными стилями общения; Развивать базовые коммуникативные умения; Воспитывать коммуникативную культуру общения.	Рефлексия, наблюдение
2.2	Формирование навыков конструктивного поведения.	6	Формирование конструктивных, социально приемлемых форм поведения, коррекция деструктивных форм поведения.	Выработка у подростков социально приемлемых способов реагирования на различные жизненные ситуации; Коррекция деструктивных форм поведения, помощь подростку в поиске адаптивных форм поведения; Вычленение, развитие и закрепление положительных социальных установок; Содействие в формировании адекватных представлений подростка о самом себе и ближайшем окружении	Рефлексия, наблюдение.
2.2.1	«Представления о себе»	1,5	Расширение представлений о	Повысить уровень самопонимания	Рефлексия, наблюдение

			собственных индивидуально - типологических особенностях	подростков; Сформировать навыки самопознания и рефлексии; Помощь в самораскрытии и самопрезентации.	
2.2.2	«Игровая зависимость и её причины»	1,5	Расширение представлений о причинах игровой компьютерной зависимости, создание условий для самоанализа причин собственной игровой зависимости у детей.	Познакомиться с различными аспектами игровой зависимости; Организовать дискуссию, выработать активную позицию по отношению к вопросу игровой зависимости у детей; Создать условия для самоанализа причин игровой зависимости.	Рефлексия, наблюдение.
2.2.3	«Конфликтное поведение»	1,5	Корректировка конструктивного общения в сложных конфликтных ситуациях.	Развитие способности к самоанализу, пониманию и прогнозированию отношения, чувств, состояний человека в конфликтных ситуациях; Формирование навыков организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов, психологического анализа ситуаций через стратегии поведения	Рефлексия, наблюдение.
2.2.4	«Как правильно выражать агрессию»	1,5	Развитие умения произвольной регуляции собственного поведения и эмоционального состояния	Освоение техник саморегуляции, релаксации и визуализации; Формирование адаптивных способов снятия эмоционального напряжения, канализирование негативных эмоций злости и гнева	Рефлексия, наблюдение

2.3	Развитие самооценки и уверенного поведения	6	Формирование благоприятной самооценки и навыков уверенного поведения	Вычленение, развитие и закрепление положительных социальных установок; Содействие в формировании адекватных представлений подростка о самом себе и ближайшем окружении; Раскрытие положительных качеств несовершеннолетних и воспитание уверенности в достижении успеха в разных видах деятельности.	Рефлексия, наблюдение
2.3.1	«Мои сильные стороны»	1,5	Содействие в формировании адекватных представлений о самом себе ближайшем окружении, раскрытие положительных качеств несовершеннолетних, повышение уровня уверенности в себе	Вызвать позитивное отношение подростка к себе и позитивное отношение группы к каждому; Повышение самооценки и уверенности в достижении жизненных целей; Развитие навыков пересмотра отношения к собственным отрицательным качествам; Актуализация представлений о своих сильных сторонах	Рефлексия, наблюдение.
2.3.2	«Уверенное поведение».	1,5	Развитие навыков уверенного поведения, создание условий для повышения самооценки несовершеннолетних.	Формирование понятия уверенного и неуверенного поведения; Создание условий для повышения самооценки несовершеннолетних; Моделирование ситуации уверенного поведения, отработка навыка.	Рефлексия, наблюдение.

2.3.3	«Формирование мотивации достижения»	1,5	Раскрытие положительных качеств несовершеннолетних и воспитание уверенности в достижении успеха в разных видах деятельности, повышение уровня уверенности в себе	Определение участниками путей достижения жизненных целей; Развитие адекватных представлений о имеющихся целях, умениях и навыках у несовершеннолетних; Развитие умения планировать пути достижения поставленных целей; Развитие способностей находить собственные ресурсы.	Рефлексия, наблюдение.
2.3.4	«Учимся дружить».	1,5	Переход от позиций противоречия к совместному планированию, сплочению различных сообществ, через осознание групповой и индивидуальной уникальности каждого.	Освоение техник саморегуляции, релаксации и визуализации; Формирование адаптивных способов снятия эмоционального напряжения, канализирование негативных эмоций злости и гнева.	Рефлексия, наблюдение
3.	Профилактика и просвещение	4,5	Развитие медиаграмотности и расширение представлений об основных аспектах кибераддикции	Формирование медиаграмотности у родителей педагогов и детей; раскрытие основных факторов, признаков и стадий кибераддикции; Формирование навыков безопасного общения с компьютером у детей	Листы явки, наблюдение.
3.1	Круглый стол «Компьютер за и против»	1,5	Развитие медиаграмотности подростков и навыков безопасного общения с компьютером	Ознакомить участников с плюсами и минусами воздействия с компьютером; Научить, как организовать безопасное взаимодействие с компьютером; Познакомить с	Листы явки, наблюдение.

				мерами профилактики аддиктивного поведения.	
3.2	Родительское собрание «Компьютер в жизни подростка. Польза или вред?»	1,5	Повысить психолого – педагогическую компетентность родителей, ознакомить с особенностями использования ИКТ – технологий в воспитании детей	Показать возможность использования компьютера в учебной деятельности и в домашних условиях; Обсудить с родителями проблему компьютерной зависимости, ее причины и проявления; ознакомить родителей с рекомендациями по профилактике компьютерной зависимости	Листы явки, наблюдение.
3.3	Дискуссия с участием педагогов «Причины возникновения киберзависимого поведения у подростков»	1,5	Раскрыть в дискуссии с педагогами основные аспекты возникновения киберзависимого поведения у подростков.	Актуализировать знания педагогов по данной теме; Ознакомить с различными причинами возникновения кибераддикции у подростков; Ознакомить с основными характеристиками кибераддиктивного поведения; Раскрыть основные обстоятельства взаимодействия семьи и школы при профилактике зависимости.	Листы явки, наблюдение
4	Заключительная Диагностика	1	Повторная диагностика для выявления уровня зависимости в группе подростков.	Провести психодиагностику; Оценить ее результаты.	Анкеты, опросники, заключения.

Система организации контроля за реализацией программы и планируемых результатов предполагает: учет посещаемости занятий; оценку

достижения планируемых результатов, посредством первичной и заключительной диагностики; снижение уровня тревоги, страха и эмоционального напряжения; повышение уровня социально – психологической адаптации и развитие коммуникативных навыков; преобладание положительных социальных установок и повышение уровня самопонимания и самопознания у подростка; улучшение и стабилизация психоэмоционального состояния; снижение времени, проводимого за компьютером и т.д. Необходимо понимать, что профилактическая деятельность является длительным непрерывным процессом, требующим грамотной психолого – педагогической организации всех видов деятельности участниками образовательного процесса. В рамках профилактической работы мы за короткое время постарались проработать у участников программы актуальные поведенческие проблемы, связанные с киберзависимостью и оказывающие влияние на ее развитие и формирование, постарались дать им опыт восприятия и проявления разнообразных эмоций, положительного продуктивного взаимодействия со сверстниками, преодоления страхов, эффективных способов регулирования своего поведения, формирования ответственности за свои действия и уверенности в себе.

2.3 Анализ эффективности реализованной программы психопрофилактики компьютерной игровой зависимости

В рамках выпускной квалификационной работы на основании теоретико–экспериментального исследования проблемы компьютерной игровой зависимости в подростковой среде нами была сформирована и апробирована компилятивная программа профилактики кибераддикции у подростков. В целях оценки эффективности программы профилактики в группе подростков нами использовался идентичный диагностический инструментарий на этапе констатирующего и контрольного эксперимента,

представленный четырьмя методиками (тест Такера, тест А. В. Котлярова, тест Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова и тест – опросник А. В. Гришиной), направленными на выявление зависимости от компьютерных игр. Через две недели после реализации программы профилактики кибераддикции в группе подростков нами была проведена заключительная диагностика по выявлению зависимых от компьютерных игр, с целью оценки эффективности реализованной программы профилактики. По результатам заключительной диагностики, направленной на выявление наличия кибераддикции и превалирующих компонентов формирования зависимости у подростков мы провели сравнительный анализ эмпирических данных выборочной совокупности до и после формирующего эксперимента.

По результатам заключительной диагностики по методике Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И. А.) у 14% (4 человека) испытуемых по – прежнему наблюдается высокая вероятность кибераддикции, с возможностью утраты контроля над влечением к компьютерным играм. В группе риска находятся 36% (10 человек) испытуемых и 50% (14 человек) не проявляют негативных последствий от компьютерных игр, что свидетельствует о снижении аддиктивной составляющей в группе на 21%. Снижение показателей аддиктивной составляющей в группе свидетельствует о повышении медиаграмотности респондентов в результате проведения программы профилактики зависимости от компьютерных игр, а также позволяет предположить о ее эффективности. Однако следует отметить, что, ознакомившись с основными аспектами проблематики кибераддикции, желая угодить и казаться лучше испытуемые могли давать социально желаемые ответы на вопросы методики. На нижележащей гистограмме (рисунок 3) наглядно приведены результаты заключительной диагностики, направленной на выявление зависимости от компьютерных игр по методике Такера.



Рисунок 3 – Результаты заключительной диагностики (тест Такера)

По результатам теста «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова наблюдается снижение уровня аддиктивной составляющей в группе на 15%. Так признаки формирования зависимости согласно данной методике проявляют 21% (6 человек), на безопасном уровне играют 79% (22 человека) испытуемых. Несмотря на снижение результатов после проведения в рамках профилактики занятия для родителей, следует отметить по – прежнему нейтральное отношение большинства родителей к увлечению детей компьютерными играми, а также низкую мотивацию к участию в программе профилактики и пренебрежительное отношение к проблеме компьютерной игровой зависимости. Большинство родителей по – прежнему не указывают наличие у детей психосоматических расстройств, проблем в семье и школе, пренебрежение сном, питанием и домашними делами и т.д. в результате увлечения компьютерными играми, несмотря на то, что согласно представленным результатам по методике Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И. А.) дети диагностируют у себя наличие психосоматических расстройств. Такой результат можно объяснить нежеланием родителей

признавать имеющиеся проблемы и тенденцией респондентов давать социально желаемые ответы. На нижележащей гистограмме (рисунок 4) наглядно представлены результаты заключительной диагностики по методике А. В. Котлярова.



Рисунок 4 – Результаты заключительной диагностики (тест Котлярова)

Обобщая результаты по методикам Такера и Котлярова следует указать на снижение уровня аддиктивного компонента в группе после проведения профилактики на 21% (тест Такера) и 15% (тест Котлярова А. В.). Ниже наглядно приведены сравнительные результаты распределения уровня зависимости в группе подростков по методикам Такера и Котлярова, до и после проведения программы профилактики кибераддикции (рисунок 5).



Рисунок 5 – Сравнительные результаты распределения уровня зависимости до и после проведения профилактики

Результаты заключительной диагностики по методике Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И. А.) свидетельствуют о снижении аддиктивной составляющей в группе на 11%. Так признаки зависимости от компьютерных игр проявляют 4% (1 человек), в группе риска находятся 14% (4 человека) и 82% (23 человека) испытуемых не проявляют признаков зависимого поведения. Отмечается так же снижение игровых интервалов и целей посещения сети у некоторых испытуемых. Так 25% (7 человек) испытуемых играют ежедневно, 25 % (7 человек) играют два раза в неделю, 29% (8 человек) играют один раз в неделю и 21% (6 человек) играют один раз в месяц. Интернет с целью общения посещают 32% (9 человек) испытуемых, в целях удовлетворения игровых потребностей киберсреду посещают 54% (15 человек) и 14% (4 человека) респондентов посещают интернет в поисках информации. Важно отметить, согласно ответам испытуемых, хоть и незначительное, но снижение лояльности родителей к увлечению детей компьютерными играми. Согласно полученных результатов 50% (14 человек) относятся положительно, 18% (5 человек) нейтрально и 32% (9 человек)

отрицательно, из них 57% совместно с детьми играют в компьютерные игры, смотрят телевизор и посещают интернет. Идентичные результаты получены при оценке эмоционального фона испытуемых при нахождении в игре и вынужденном отлучении от нее. Так находясь в игре эйфорию и азарт испытывают 14% (4 человека) испытуемых, радость и расслабление 64% (18 человек), облегчение 21% (6 человек). При отсутствии возможности реализовать игровые потребности 36% (10 человек) детей испытывают скуку, 18% (5 человек) беспокойство, 11% (3 человека) раздражительность и 36% (10 человек) дискомфорт. На том же уровне (18%) остались и показатели, указывающие на отсутствие у испытуемых увлечений, не связанных с компьютерными играми. Это респонденты имеющие высокий показатель зависимости от компьютерных игр. Такой результат можно объяснить временными ограничениями и краткосрочностью реализации программы. Снизился процент детей, испытывающих в реальной жизни недовольство собой и окружающими с 39% (11 человек) до 29% (8 человек), тревожность с 21% (6 человек) до 7% (2 человека), одиночество с 14% (4 человека) до 7% (2 человека), невозможность расслабиться с 14% (4 человека) до 7% (2 человека) и депрессию с 12% (3 человека) до 7% (2 человека). Остальные испытуемые, отвечая на данный вопрос методики, указали на отсутствие негативных ощущений в реальной жизни. Следует также указать, согласно ответов респондентов на снижение психосоматических симптомов, сопутствующих игровой деятельности. Так у 18% (5 человек) детей имеются боли в спине, шее и головная боль, у 7% (2 человек) наблюдается боль в кистях и онемение пальцев, 25% (7 человек) детей испытывают сухость и жжение в глазах во время игры и 7% (2 человека) беспокойный сон и бессонницу. Остальные испытуемые указали на отсутствие психосоматических расстройств. Подводя итоги заключительной диагностики по методике Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова следует указать на снижение общего уровня аддиктивной составляющей в группе, а также снижении психологических и психосоматических симптомов кибераддикции.

На нижележащей гистограмме наглядно представлены результаты заключительной диагностики по методике Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова (рисунок 6).



Рисунок 6 – Результаты заключительной диагностики (тест Т.А. Никитиной, А.Ю. Егорова)

Согласно заключительной диагностики по результатам теста – опросника степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной уровень аддиктивной составляющей в группе снизился на 14% (4 человека). Так зависимыми согласно заключительной диагностики являются 7% (2 человека) испытуемых, в группе риска возникновения зависимости находятся 39% (11 человек) и 54% (15 человек) респондентов играют в компьютерные игры на безопасном уровне. Результат по данной методике согласуется с другими опросниками, применяемыми в рамках программы и свидетельствует об общем снижении уровня зависимости в группе испытуемых. Снижение уровня зависимости позволяет сделать предварительный вывод о эффективности применяемой программы профилактики компьютерной игровой зависимости в группе подростков. На нижележащей гистограмме наглядно представлены результаты заключительной диагностики по методике А. В. Гришиной (рисунок 7).



Рисунок 7 – Результаты заключительной диагностики (тест А.В. Гришиной)

Наблюдается также снижение, согласно результатам заключительной диагностики, признаков зависимости от компьютерных игр по шкалам теста – опросника А. В. Гришиной.

По шкале эмоционального отношения к компьютерным играм высокий показатель снизился с 14% (4 человека) до 11% (3 человека), что свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности компьютерных игр, ощущении эмоционального подъема и использовании игры в качестве основного средства разрядки психоэмоционального напряжения и компенсации депривированных потребностей. Низкий показатель соответственно имеют 89% (25 человек), что указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности компьютерных игр для основной массы испытуемых.

По шкале самоконтроля в компьютерной игре высокий показатель снизился с 79% (22 человека) до 75% (21 человек) испытуемых, что указывает на слабый уровень самоконтроля в игровом пространстве, нежелание прерывать игру, раздражение при вынужденном отвлечении от нее и неспособность подростка спланировать окончание игрового сеанса.

Низкий показатель соответственно имеют 25% (7 человек) испытуемых, что напротив свидетельствует о наличии самоконтроля над игровым процессом, способности отвлечься и спланировать окончание игры, если это необходимо.

По шкале целевой направленности на компьютерные игры высокий показатель снизился с 21% (6 человек) до 18% (5 человек) испытуемых, что свидетельствует о наличии азартной вовлеченности в компьютерную игру и постоянного стремления к достижению более высоких игровых результатов. Низкий показатель соответственно имеют 82% (23 человека) испытуемых, для которых игры, не являясь самоцелью, выступают средством проведения досуга, а стремление к достижению высоких результатов в компьютерной игре находится на умеренном уровне.

По шкале родительского отношения к компьютерной игре высокий показатель вырос с 0% до 7% (2 человека), что указывает на негативное отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми. Такой результат позволяет сделать вывод о эффективности проведения родительского собрания в рамках профилактики кибераддикции. Однако следует все же указать на преимущественно низкий показатель по шкале родительского отношения к компьютерным играм (93%), что свидетельствует о нейтральном или положительном отношении большинства родителей к увлечению детей играми. Вероятно, родители сами инициируют игровую активность, покупают детям игры, предпочитая видеть ребенка дома за игрой.

По шкале предпочтения виртуального общения в компьютерной игре реальному общению распределение показателей осталось на том же уровне. Так высокий показатель имеют 4% (1 человек) испытуемых, что позволяет сделать вывод о том, что компьютерные игры выступают средством общения и самоутверждения для респондента, подменяя процесс реального взаимодействия виртуальным. Низкий показатель имеют 96 % (27 человек)

испытуемых, что свидетельствует о предпочтении реального общения виртуальному, выступающему как дополнительное средство коммуникации.

Результаты заключительной диагностики по распределению признаков зависимости от компьютерных игр по шкалам теста – опросника А. В. Гришиной наглядно представлены на нижележащей гистограмме (рисунок 8).



Рисунок 8 – Распределение признака по шкалам теста Гришиной А.В.

Таким образом, подводя итоги заключительной диагностики, направленной на выявление компьютерной игровой зависимости по методике Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова и методике А. В. Гришиной мы можем сделать предварительный вывод о снижении общего уровня кибераддикции в группе подростков на 11% (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров) и 14% (А. В. Гришина). Так же следует указать на снижение, согласно ответам, испытуемых, психологических и физиологических признаков зависимости. На нижележащей гистограмме наглядно приведены сравнительные результаты распределения уровня зависимости в группе подростков по методике Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова и методике А. В. Гришиной, до и после проведения программы профилактики зависимости от компьютерных игр (рисунок 9).



Рисунок 9 – Сравнительные результаты распределения уровня зависимости до и после проведения программы профилактики

С целью оценки достоверности сдвига уровня сформированности кибераддикции, до и после проведения программы профилактики, нами использовался непараметрический Т – критерий Вилкоксона, впервые предложенный американским статистиком Фрэнком Уилкоксоном. Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Мы применяли данный критерий для статистической оценки результатов, полученных при применении диагностического инструментария, используемого в эксперименте. Согласно полученным результатам наблюдаются статистически значимые сдвиги в группе испытуемых после проведения программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков. Так вычисление Т – критерия по результатам диагностики с применением методики Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И. А.) показало статистически значимое ($Z = 2,588$, асимптотическая значимость – 0,01) снижение уровня зависимости после проведения профилактики. Статистически значимые сдвиги наблюдаются и при вычислении Т – критерия по результатам методики А. В. Котлярова ($Z =$

2,558, асимптотическая значимость – 0,011) и методики А. В. Гришиной ($Z = 2,032$, асимптотическая значимость – 0,042). Так же статистически значимые сдвиги зафиксированы по всем шкалам методики А. В. Гришиной, что свидетельствует о снижении общего уровня зависимости и ведущих аддиктивных компонентов в группе после реализации программы профилактики. Однако следует указать на отсутствие статистически значимых различий при вычислении T – критерия ($Z = 1,667$, асимптотическая значимость – 0,096) по результатам методики на интернет – аддикцию для подростков Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова (в модификации Коньгиной И. А.). Факт отсутствия статистически значимых отличий можно объяснить разнонаправленностью данной методики на кибераддикцию и сетеголизм и широким спектром вопросов, представленных в тесте – опроснике.

В результате качественно – количественного анализа полученных данных мы можем сделать вывод о эффективности реализованной компилятивной программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков. Результаты количественного анализа свидетельствуют о снижении аддиктивной составляющей в группе, что проявляется в снижении уровня физиологических и психологических симптомов кибераддикции. Также можно сделать вывод о положительной динамике проведенной работы с родителями испытуемых, направленной на формирование медиаграмотности и психопросвещение в вопросе кибераддикции, что не маловажно, поскольку семья выступает одним из основных факторов формирования зависимости. Результаты статистического анализа в целом подтверждают положительную динамику и снижение уровня зависимости в группе. Следовательно, проведенная нами профилактическая работа привела к значимым изменениям и способствовала снижению уровня зависимости в группе подростков.

Выводы по 2 главе

1. На основании теоретического анализа в эмпирической части исследования нами была реализована компилятивная программа профилактики кибераддикции в группе подростков. Программа включала четыре последовательных блока: первичная диагностика, психокоррекционный блок, блок профилактики и просвещения и заключительную диагностику.

2. В целях оценки аддиктивной составляющей в группе, на этапе первичной и заключительной диагностики нами использовались четыре методики, направленные на выявление подростков, находящихся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр. Диагностический инструментарий представлен тестом Такера (в модификации Коньгиной И. А.), тестом на интернет – аддикцию для подростков (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров), тестом А. В. Котлярова и тестом – опросником А. В. Гришиной.

3. Компилятивная программа профилактики составлена в соответствии с учетом специфических возрастных и психо–социальных особенностей современных подростков, опирается на основополагающие принципы профилактической деятельности и направлена на преодоление склонности к компьютерной игровой зависимости. В рамках первичной профилактики программа направлена на выявление подростков, проявляющих аддиктивные паттерны поведения, информирование педагогов и родителей о различных аспектах формирования кибераддикции, обучению подростков медиаграмотности и навыкам безопасного общения с компьютером. В рамках вторичной профилактики программа направлена на коррекцию сложившихся аддиктивных установок подростков, путем создания условий для личностного развития и самореализации, обучения навыкам борьбы со стрессом, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, воспитанию ответственности и развитию социально – адаптивных и адекватных форм

поведения, коммуникативной компетентности, выработки навыков уверенного продуктивного поведения.

4. В качестве планируемых результатов реализации программы профилактики выступили личностные, предметные и метапредметные результаты. К личностным относятся: умение выстраивать межличностные отношения, эффективно действовать в ситуации конфликта, развитие ответственности и коммуникативной компетентности, навыков уверенного поведения, мотивации к деятельности альтернативной игре в компьютерные игры. Предметный результат включает: формирование медиаграмотности, представлений о кибераддикции и ее основных аспектах, навыков эффективного использования компьютерных технологий и виртуальной реальности. Метапредметный результат включает: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносить необходимые коррективы в действие, адекватное использование различных средств коммуникации, использование речи для регуляции своего действия и эмоционального состояния.

5. Проведенный по результатам эксперимента качественно – количественный анализ полученных данных позволяет сделать вывод о эффективности реализованной компилятивной программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков. Результаты количественного анализа свидетельствуют о снижении аддиктивной составляющей в группе, что проявляется в снижении уровня физиологических и психологических симптомов кибераддикции. Также можно сделать вывод о положительной динамике проведенной работы с родителями испытуемых, направленной на формирование медиаграмотности и психопросвещение в вопросе кибераддикции, что немаловажно, поскольку семья выступает одним из основных факторов формирования зависимости. Результаты статистического анализа также подтверждают количественные показатели и свидетельствуют о снижении уровня зависимости в группе.

6. Реализованная программа профилактики кибераддикции у подростков показала свою эффективность, что отражается в результатах статистической обработки данных и свидетельствует о подтверждении выдвинутой гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках выпускной квалификационной работы нами была проанализирована проблема кибераддикции и реализована компилятивная программа профилактики зависимости от компьютерных игр у подростков.

Проанализировав понятие аддикция, различные виды аддиктивного поведения, выделенные факторы, критерии и механизмы формирования мы пришли к выводу, что кибераддикция, являясь одной из форм компьютерной зависимости, входит в группу не химических аддикций и имеет сложную полифакторную природу, схожую в своем развитии с другими видами зависимостей.

Большинство зарубежных и отечественных авторов под кибераддикцией понимают вид деструктивного, девиантного поведения, форму психологической зависимости, проявляющуюся в паталогическом увлечении компьютерными играми, обусловленной склонностью к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния. Мы под кибераддикцией вслед за Набойченко Е.С. будем понимать вид деструктивного, девиантного поведения, форму психологической зависимости, проявляющуюся в паталогическом увлечении компьютерными играми, обусловленной склонностью к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния.

В результате исследования мы установили, что кибераддикция в своем развитии проходит четыре последовательные стадии, характеризуется наличием физиологических и психологических критериев, определяющих уровень аддиктивной личностной реализации. Также нами проанализированы специфические возрастные и психо–социальные особенности подросткового возраста и факторы формирования зависимости с учетом этих особенностей.

В результате научных изысканий мы пришли к выводу, что наиболее подверженными возникновению кибераддикции в силу специфических возрастных особенностей являются подростки.

Так в результате теоретического исследования у сформировалась рабочая гипотеза, состоящая в предположении, что научно – обоснованная, комплексная программа профилактики компьютерной игровой зависимости, являясь важнейшим условием сохранения здоровья и психологической защиты личности подростков, способствует устранению психологических причин и снижению уровня зависимости.

Исходя из различных теорий и подходов к профилактике кибераддикции у подростков нами была сформирована и реализована компилятивная программа профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков. Целью программы явилось развитие информационной культуры и формирование в рамках профилактики благоприятных условий для развития социально – адаптивных личностных качеств и повышение уровня самооценки, способствующих коммуникативной компетентности подростков и предупреждению возникновения зависимости.

Проведенный по результатам эксперимента качественно – количественный анализ полученных данных позволил сделать вывод о эффективности реализованной компилятивной программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков. Результаты количественного анализа свидетельствуют о снижении аддиктивной составляющей в группе, что проявляется в снижении уровня физиологических и психологических симптомов кибераддикции.

Также можно сделать вывод о положительной динамике проведенной работы с родителями испытуемых, направленной на формирование медиаграмотности и психопросвещение в вопросе кибераддикции, что немаловажно, поскольку семья выступает одним из основных факторов формирования зависимости. Результаты статистического анализа также

подтверждают количественные показатели и свидетельствуют о снижении уровня зависимости в группе.

Подводя итоги следует сказать о результативности и эффективности реализованной программы профилактики киберзависимости у подростков, а следовательно о подтверждении выдвинутой гипотезы. Проведенное исследование дает почву для размышлений и возможность обозначить перспективы дальнейшей работы по разрешению проблемы профилактики зависимости от компьютерных игр.

Таким образом, цель исследования достигнута. Задачи решены. Гипотеза нашла свое подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агибалова Н. И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков / Н. И. Агибалова, М. В. Данилова // Молодой учёный. – 2017. – № 20 (79). – С. 547 – 549.
2. Асеева А.Д. Социально – психологические аспекты зависимого поведения в межличностных отношениях в юношеском возрасте / А. Д. Асеева – Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Курск – 2019. – 210 с.
3. Багдасарян А. А. Влияние компьютеров и интернета на младших школьников / А. А. Багдасарян, М. Э. Саргсян // Наука и образование сегодня. – 2019. – № 1. – С. 78 – 81.
4. Баева Л. В. Виртуализация жизненного пространства человека и проблемы интернет – игровой зависимости (IGD) / Л. В. Баева // Виртуальное пространство и жизненные миры человека. – 2019. – № 1 (11). – С. 8 – 19.
5. Блясова И. Ю. Социально – педагогическое предупреждение компьютерной игровой зависимости подростков / И. Ю. Блясова // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 3 (52). – С. 26 – 28.
6. Васильева Е. В. Компьютерная зависимость подростка как социально – педагогическая проблема / Е. В. Васильева // Психолого – педагогический журнал ГАУДЕАМУС. – 2018. – Т. 15 (№ 2). – С. 32 – 38.
7. Васильева Ю. Е. К вопросу о проблеме интернет – зависимости в современном обществе / Ю. Е. Васильева и др. // Актуальные вопросы психиатрии, наркологии и медицинской психологии. – 2014. – № 16. – С. 48 – 51.
8. Воеводскова Е. Е. Зависимость о компьютерной виртуальной реальности / Е. Е. Воеводскова // Проблемы педагогики. – 2018. – № 27. – С. 1 – 2.

9. Волкова Е. Н. Оценка распространенности игровой компьютерной зависимости у младших подростков / Е. Н. Волкова, А. В. Гришина // Вестник Мининского университета. – 2016. – № 3. – С. 24 – 30.

10. Воронов Д. И. Социально – психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции / Д. И. Воронов – Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт – Петербург. – 2016. – 266 с.

11. Вотякова Е. Ю. Негативное влияние кибераддикции на жизнестойкость подростков / Е. Ю. Вотякова, Н. В. Яковлева // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». – 2015. [Электронный ресурс]. – режим доступа: www.humjournal.rzgmu.ru / E-mail: humjournal@rzgmu.ru

12. Гаурилюс А. И. Характеристика игровой зависимости у молодежи / А. И. Гаурилюс // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». – 2016. [Электронный ресурс]. – режим доступа: www.humjournal.rzgmu.ru / E-mail: humjournal@rzgmu.ru

13. Гоман В. А. Современная молодежь и компьютерная зависимость / Гоман В. А., Гефнер О. В. // Электронный научно – методический журнал Омского ГАУ. – 2019. – Спецвыпуск № 5. – С. 1 – 4.

14. Горшенина А. Н. Компьютерная зависимость у детей и подростков / А. Н. Горшенина // В сборнике: Наука сегодня, сборник научных трудов по материалам международной научно – практической конференции. Научный центр «Диспут». Вологда – 2014. С. 82 – 83.

15. Гредюшко О. П. Психологические трудности подростков / О. П. Гредюшко // Вестник Казанского Юридического института МВД России – 2014. – № 3 (17) – С. 118 – 119.

16. Гришина А. В. Тест – опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми / А. В. Гришина // Вестник Московского университета – 2014. – Серия 14 (№4). – С. 131 – 142.

17. Гришина А. В. Структура субъектности с разным уровнем игровой компьютерной зависимости / А. В. Гришина, Е. Н. Волкова // Вестник Мининского университета. – 2018. – Том 6. № 1. – С. 1 – 18.
18. Давтян В. Г. Адаптивные возможности у лиц с виртуальной аддикцией / В. Г. Давтян, Р. Д. Бердин // Наука, техника и образование. – 2017. – № 7. С. 1 – 2.
19. Денисов А. А. Психология интернет – зависимости / А. А. Денисов // Развитие личности. – 2014. – № 1 – С. 190 – 202.
20. Дровосеков С. Э. Различия в выраженности интернет – зависимости у мужчин и женщин / С. Э. Дровосеков, И. А. Самбунова // Научно – методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 29. – С. 304 – 307.
21. Ембергенова А. М. Психопатологические аспекты игровой зависимости / А. М. Ембергенова // Вестник АГИУВ. – 2014. – № 3. – С. 186 – 188.
22. Емельяненко В. Д. Мироззрение и игровая компьютерная зависимость: поиск взаимосвязи / Емельяненко В. Д. // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2016. – № 1 (11). – С. 45 – 64.
23. Закаблукова А. А. Психолого – педагогическая профилактика компьютерной игромании у обучающихся / А. А. Закаблукова и др. – Белгородский региональный центр психолого – медико – социального сопровождения. 2016. – 117 с.
24. Зальмунин К. Ю. Сравнительная оценка психопатологических и патопсихологических феноменов и синдромов у пациентов с наркотической и игровой зависимостью / К. Ю. Зальмунин // Практическая медицина. – 2015. – № 5 (90). – С. 56 – 58.
25. Игдырова С. В. Социальная работа с подростками, склонными к кибераддикции / С. В. Игдырова и др. // Димитровградский инженерно –

технологический институт «МИФИ», Россия, г. Димитровград. – 2014. – № 1 (3). – С. 149 – 157.

26. Кардашян Р. А. Профилактика психосоматических проявлений у учащихся общеобразовательных учреждений с компьютерной игровой увлеченностью / Р. А. Кардашян // Архивь внутренней медицины. Специальный выпуск. – 2016. – С. 13 – 14.

27. Кардашян Р. А. Психосоматические расстройства при компьютерной игровой зависимости у учащихся общеобразовательных учреждений / Р. А. Кардашян // Архивь внутренней медицины. Спец. выпуск. – 2016. – С. 12 – 13.

28. Кащеева М. А. Психотерапевтические методы при лечении гемблинга / М. А. Кащеева // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». – 2015. [Электронный ресурс]. – режим доступа: www.humjournal.rzgmu.ru / E-mail: humjournal@rzgmu.ru

29. Кнорре А. В. Стратегическое взаимодействие в онлайн – играх: взгляд из теории игр / А. В. Кнорре // *Sociology of science and technology*. – 2014. – № 5 (4). – С. 105 – 116.

30. Коробкина Е. С. Поведенческая специфика социализации подростка / Е. С. Коробкина // *Достижения вузовской науки* – 2014. – № 8 – С. 144 – 150.

31. Лифанов А. Д. Особенности личностных ценностей студентов с разной степенью компьютерной зависимости / Д. Л. Александр // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2018. – № 4 (158). – С. 395 – 399.

32. Лопеш Э. де А., Передерий Н. А. Исследование интернет – зависимости среди школьников / Э. де А. Лопеш, Н. А. Передерий // *Бюллетень медицинских Интернет – конференций*. – 2014. – Т. № 4. (11). – С. 1243.

33. Мандель Б. Р. Аддиктология (ФГОС ВПО): учебное пособие / Б. Р. Мандель. – Директ – Медиа. 2014. – 536 с.
34. Мандель Б. Р. Технологические аддикции переходят в наступление / Мандель Б. Р. // Мир психологии – 2014. – № 4 (80). – С. 193 – 205.
35. Матусевич А. М. Актуальные проблемы профилактики наркомании / А. М. Матусевич // Молодой учёный. – 2016. – № 13 (117). – С. 826 – 827.
36. Матусевич А. М. Модели профилактики наркомании среди подростков и молодежи / А. М. Матусевич // Молодой учёный. – 2016. – № 13 (117). – С. 827 – 829.
37. Набойченко Е. С. Психологические аспекты кибераддикции подростков / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 5. – С. 82 – 87.
38. Набойченко Е. С. Типология подростков, склонных к кибераддикции / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 1. – С. 94 – 98.
39. Нальгиева Ц. Я. Психолого – акмеологические факторы профилактики компьютерной зависимости учащихся средних и старших классов / Ц. Я. Нальгиева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. № 1(22). – С. 291 – 293.
40. Неклюдова В. В. Агрессивность игрозависимой студенческой молодежи / В. В. Неклюдова // Вестник ПСИ. – 2018. – № 1 (79). – С. 144 – 147.
41. Неустроева О. В. Психологическая характеристика подросткового возраста в концепциях Д. Б. Эльконина и Д. И. Фельдштейна / О. В. Неустроева // Психология – 2015. – № 6 (7) – С. 35 – 36.
42. Новикова О. Н. Виртуальная игра как средство формирования личностной идентичности детей и подростков / Новикова О. Н. // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 2. – С. 146 – 151.

43. Окунева Л. И. Социально – психологические склонности к кибераддикции в подростковой среде / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 1. – С. 188 – 191.

44. Окунева Л. И. Факторы, обуславливающие формирование кибераддикции у подростков / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 2. – С. 157 – 162.

45. Окунева Л. И. Детерминанты кибераддикции у социально депривированного подростка / Л. И. Окунева, Е. С. Набойченко // Педиатрический вестник Южного Урала. – 2016. – № 1. – С. 33 – 36.

46. Олейникова В. А. К вопросу о сущности подростковой аддиктивности / В. А. Олейникова // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2014. – № 4. – С. 17 – 20.

47. Остапова А. В. Психологические особенности подросткового возраста / А. В. Остапова // Евразийский научный журнал – 2015. – № 7 – С. 189 – 191.

48. Плешаков В. А. Киберонтологическая концепция развития личности и жизнедеятельности человека XXI в. и проблемы образования / В. А. Плешаков // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. – 2014. – № 4 (35). С. 9 – 22.

49. Помелов В. А. Геймер: игроман или креативная личность? / В. А. Помелов // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2014. – № 3 (39). – С. 76 – 81.

50. Романцова И. И. Профилактика интернет – зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения / И. И. Романцова ГБУ ВО «Центр психолого – педагогической поддержки и развития детей». 2017. – 193 с.

51. Смирнов А. В. Базовые психологические компоненты аддиктивного поведения в структуре интегральной индивидуальности / А. В. Смирнов – Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Екатеринбург. – 2015. – 489 с.

52. Смирнова А. А. Киберугрозы безопасности подростков / А. А. Смирнова, Т. Ю. Захарова, Е. С. Синогина // Научно – педагогическое обозрение. – 2019. – № 3 (17). – С.

53. Тазетдинова Ю. М. Теоретические предпосылки исследования особенностей агрессивного поведения у подростков – мальчиков с разным уровнем игровой компьютерной зависимости / Ю. М. Тазетдинова // Санкт – Петербургский образовательный вестник. – 2018. – № 9. – С. 43 – 48.

54. Титова В. В. Интернет – зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В. В. Титова, А. Л. Катков, Д. Н. Чугунов // Педиатр. – 2014. – Т. 5 № 4. – С. 132 – 139.

55. Фатхутдинова А. А. Феномен геймерства в современном обществе / А. А. Фатхутдинова // Вестник ВЭГУ. – 2017. – № 2 (88). С. 139 – 143.

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

57. Хилько О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков / О. В. Хилько // Научно – методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 13. – С. 56 – 60.

58. Худяков А. В. Компьютерная игровая зависимость, клиника, динамика и эпидемиология / А. В. Худяков и др. // Meditsinskaya psikhologiya v Rossii. – 2015. – № 4(33). С. 1 – 10.

59. Черникова И. В. современные подходы к профилактике кибераддикции / И. В. Черникова, О. М. Луговая. // В сборнике: Проблемы полиэтничного региона: социально – политические и психологические контексты материалы одноименной подсекции 3 ежегодной НПК СКФУ. ФГАОУ ВПО «СКФУ». Ставрополь – 2015. С. 106 – 112.

60. Шаров К. С. Онлайн – видеоигры как фактор социальных девиаций / К. С. Шаров // Диагностика социума. – 2015. – № 17. – С. 52 – 65.

61. Щербакова Н. Б. Стратегические основы деятельности родителей по организации работы школьников на компьютере в домашних условиях / Н. Б. Щербакова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2018. – № 3. – С. 78 – 88.

62. Юнель С. А. К вопросу об интернет – зависимости среди студенческой молодёжи / С. А. Юнель // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». – 2015. [Электронный ресурс]. – режим доступа: www.humjournal.rzgmu.ru / E-mail: humjournal@rzgmu.ru