



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

**Влияние компьютерной зависимости на эмоциональную сферу  
подростка**

**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:

82 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«16» 01 2024 г.

Зав. кафедрой ПППО и ПМ

[Signature] Корнеева Н.Ю.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-309-187-2-1  
Петрова Виктория Ивановна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент  
Лапчинская Ирина Викторовна

[Signature]

Челябинск  
2024

## Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретико-методологический анализ влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка.....	9
1.1. Психологическая характеристика подросткового возраста	9
1.2. Склонность к компьютерной зависимости в подростковом возрасте	19
1.3. Причины отклонений в сфере эмоциональных психических состояний у подростков, имеющих компьютерную зависимость	33
Вывод по первой главе.....	47
Глава II. Экспериментальное исследование особенностей влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка	48
2.1. Исследование компьютерной зависимости у подростков	48
2.2. Коррекционная программа по снижению компьютерной зависимости у подростков .....	58
2.3. Анализ результатов контрольного эксперимента	70
Вывод по второй главе.....	76
Заключение.....	77
Список использованных источников .....	79
Приложение.....	86

## Введение

В век компьютерных технологий и Интернета актуальным становится вопрос компьютерной зависимости (по статистике: в мире интернет – зависимых в четыре раза больше, чем наркозависимых) особенно когда мы говорим о наших детях-представителях цифрового поколения, которые никак не представляет сегодня свою жизнь без различного рода гаджетов и глобальной сети. Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как проблема компьютерной зависимости детей в России приобретает особую значимость в бурном развитие компьютерных технологий.

Сегодня все большее число детей и подростков владеют навыками работы с компьютерными программами. Компьютер стал неотъемлемым компонентом современной жизни и захватил воображение современных детей и подростков. Поэтому, наряду с положительными аспектами компьютеризации, важно признать и пагубные последствия этого процесса, которые негативно влияют на эмоциональное, социальное и психологическое благополучие этой возрастной группы. Поэтому, наряду с положительными аспектами компьютеризации, важно признать вредные последствия этого процесса, которые негативно сказываются на эмоциональном, социальном и психологическом благополучии этой возрастной группы. Одним из таких негативных последствий является компьютерная зависимость.

Компьютерная зависимость – это поведенческая зависимость, характеризующаяся чрезмерным или неконтролируемым использованием компьютера, сохраняющаяся, несмотря на серьезные негативные последствия для личной, социальной или профессиональной деятельности. Поскольку психика и сознание молодых людей продолжают развиваться в условиях постоянно растущего информационного потока, потребность в использовании Интернета возрастает. Однако использование интернета подростками имеет ряд недостатков, и многие из них не контролируют количество времени, проведенного в сети. Это приводит к снижению

коммуникативных навыков, недосыпанию, снижению когнитивных способностей и негативному личностному поведению. В конечном итоге это приводит к аддиктивному поведению, депрессивному состоянию, социальной изоляции и эмоциональному неблагополучию.

В настоящее время актуальна проблема компьютерной зависимости. Поскольку процесс обучения основан на использовании компьютеров, доступ к Интернету является необходимым условием для реализации образовательной программы в рамках современной системы образования. Подростки часто используют Интернет и компьютеры не только для поиска нужной информации, но и для посещения социальных сетей. На этих платформах можно найти множество информации об учебной и культурной деятельности учащихся. Подростки ежедневно проводят все больше времени в Интернете и в результате сталкиваются с негативными последствиями. Они более подвержены зависимости в переходный период, когда потребность в подлинной безопасности более глубока. Это создает ложное чувство безопасности, приводящее к различным зависимостям и отрыву от реальности. Подростковый возраст - это время, когда люди испытывают обостренные эмоции одиночества и неполноценности, а также проблемы социальной адаптации. В России не существует признанного диагноза "компьютерная зависимость" или "интернет-зависимость". Однако эта проблема становится все более распространенной, и во многих странах существуют специальные клиники для людей, страдающих подобными расстройствами.

Кимберли Янг и Иван Голдберг провели первое исследование этого явления в 1994 году. Они определили компьютерную зависимость как вид аддикции, характеризующийся тем, что человек получает физическое удовлетворение от поиска в Интернете информации, часто не имеющей отношения к делу, и бесцельно встречается, не поддерживая никаких социальных связей. Доктор М. Орзак продолжил исследование, составив список симптомов людей с интернет-зависимостью. Выводы М. Гриффитса

позволили предположить, что интернет-зависимость является следствием зависимости от других видов поведения, таких как азартные игры, секс, наркотики и так далее. В последнее десятилетие исследованиями компьютерной зависимости занимались такие российские ученые, как А. Жичкина (шкала интернет-зависимости), Е. Щепилина (опросник восприятия интернета), И. Бурлаков (зависимость от компьютера и компьютерных игр), А.Е. Войскунский, О. Генисаретский, Н. Носов. В последнее десятилетие исследования компьютерной зависимости проводились российскими учеными: А. Жичкиной (Шкала интернет-зависимости), Е. Щепиловой (Опросник восприятия интернета), И. Бурлаковым (зависимость от компьютера и компьютерных игр), А.Е. Войскунским, О. Генисаретским, Н. Носовым. Последний предложил концепцию "виртуальной реальности" в России. Несмотря на их усилия, для ученых в этой области остается больше вопросов, чем ответов.

Компьютерная зависимость стала предметом последних исследований и является весьма актуальной темой. Однако комплексного подхода к этой проблеме не существует, а диагноз "компьютерная зависимость" пока официально не признан. Изучив соответствующую литературу, мы пришли к выводу, что факторы, способствующие развитию компьютерной зависимости у подростков и ее влиянию на эмоции, различны, но все они связаны с проблемами, возникающими на этом жизненном этапе.

**Тема исследования:** «Влияние компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка».

**Цель исследования:** Выявить влияние компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростков, найти способы решения проблем, связанных с негативным влиянием компьютерной зависимости.

**Объект исследования:** эмоциональная сфера подростка с компьютерной зависимостью.

**Предмет исследования:** методы и приемы снижения влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростков.

**Гипотеза исследования:** снижение влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростков возможно при соблюдении следующих условий:

- использовать в работе выделенные эффективные методы и приемы;
- проводить работу совместно с родителями.

**Задачи исследования:**

1) Систематизировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.

2) Охарактеризовать особенности влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка.

3) Выявить эффективные методы и приемы коррекции эмоциональной сферы подростков с компьютерной зависимостью.

4) Разработать и апробировать комплекс мероприятий и рекомендаций, направленных на влияние компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка.

**Теоретико-методологическая база исследования** послужили научные труды известных отечественных и зарубежных педагогов и психологов в области изучения проблемы компьютерной интернет-зависимости (А.Е. Войскунский, И. Голдберга, Ц.П. Короленко, Д. Маркоф, О.В. Смысловой, К. Янг).

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Эмоциональное состояние подростков, увлеченных компьютерными играми, отличается преобладанием позитивного настроения в процессе игровой деятельности, в то время как у подростков, не увлеченных компьютерными играми, позитивное настроение появляется после игры. Механизмом регуляции эмоционального состояния подростков, увлекающихся компьютерными играми является эмоциональная лабильность.

2. Подростки, увлеченные компьютерными играми, характеризуются низкими значениями спонтанной агрессивности, депрессивности и

раздражительности, что обусловлено выработкой особых механизмов регуляции эмоционального состояния в процессе компьютерной игры агрессивного содержания.

3. Подростки с высокой степенью компьютерной активности отличаются от подростков с низкой степенью компьютерной активности чертами характера, особенностями отношений с родителями и сверстниками, характером поведенческих реакций в игре.

4. Разработанная авторская программа будет способствовать снижению компьютерной зависимости у подростков.

#### **Научная новизна** исследования

выявлены индивидуально-психологические качества личности подросткового возраста с компьютерной зависимостью: неадекватная, чаще завышенная самооценка, повышенное стремление к риску и поиску острых ощущений, слабый волевой потенциал, несбалансированное развитие параметров и определены эффективные методы и приемы коррекции эмоциональной сферы подростков с компьютерной зависимостью.

– разработана авторская программа, направленная на снижение компьютерной зависимости у подростков.

**Теоретическая значимость** исследования определялась тем, что его результаты позволяют расширить, углубить и систематизировать научные представления педагогов-практиков в коррекции эмоциональной сферы подростков с компьютерной зависимостью.

**Практическая значимость** исследования выпускной квалификационной работы заключается в том, что разработанные материалы могут быть использованы педагогами в профессиональной деятельности, а также использованы для разработки рекомендаций родителям по профилактике интернет-зависимости у подростков.

#### **Методы исследования.**

- теоретические – анализ, сравнение, обобщение; анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы;

- эмпирические – наблюдение, изучение педагогической документации, прямое наблюдение за деятельностью подростков, педагогический эксперимент.

- статистические – математическая обработка результатов диагностики.

**База исследования:** Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Стерлитамакская коррекционная школа №25 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Этапы исследования.**

2020 год – Изучение состояния проблемы, определение цели, задач, гипотезы, изучение передового опыта. Осуществлен анализ и систематизация литературы по проблеме исследования. Проведен анализ понятия «компьютерная зависимость»; определены причины и стадии развития компьютерной зависимости; систематизированы негативные последствия компьютерных игр.

2021 год – разработка и реализация мероприятий и рекомендаций. Проведено эмпирическое исследование особенностей эмоциональной сферы подростка с компьютерной зависимостью.

2022 год – проведение анализа опытно-практической работы. Систематизирован и обобщен накопленный эмпирический материал, сформулированы выводы и разработана коррекционная программа по снижению компьютерной зависимости у подростков, определены перспективы дальнейшего исследования, оформлена диссертация.

#### **Апробация результатов исследования.**

Полученные теоретические результаты апробированы в публикациях – научной статье:

- *Петрова В.И. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ // Вестник науки №12 (69) том 3. С. 885 - 891. 2023 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: <https://www.вестник-науки.pф/article/11732>*



- Петрова В.И. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКА // Вестник науки №1 (70) том 2. С. 560 - 566. 2024 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: <https://www.вестник-науки.рф/article/12331>

### **Структура и объем работы**

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Основная часть работы изложена на 85 страницах машинописного текста, в число которых входит 6 рисунков и 8 таблиц. Список использованных источников содержит 62 наименования, приложения занимают 7 страниц.

# **Глава I. Теоретико-методологический анализ влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка**

## **1.1. Психологическая характеристика подросткового возраста**

Современная психология определяет подростковый возраст как один из самых сложных периодов в жизни. Подростковый возраст начинается с появления у ребенка взрослых ощущений. В драму развития вступает новое действующее лицо, новый качественно уникальный элемент - личность самого подростка. Чувство взрослости как внутреннее психическое образование имеет сложное содержание.

Современное развитие общества ставит перед образованием много вызовов. И безусловно, образование должно реагировать на эти вызовы, перестраивать свои подходы, чтобы быть актуальным, идти в ногу с мировым развитием, поскольку глобализация и интернационализация экономической, социальной, политической, культурной составляющих современного мира требуют обмена не только товарами и капиталами, но и знаниями, и предусматривают качественно важные изменения именно в сфере образования, в которой открываются новые возможности обмена педагогическими знаниями, проектами, программами, научными школами и т.п. Именно поэтому происходит реформирование в образовании, поиски нового педагогического инструментария, способов преодоления несогласованностей между тем, что предлагает школа, и потребностями современного общества и общества будущего, в котором будут жить наши дети.

Ответом на запрос общества, требующего личность, способную к саморазвитию и самоутверждению, открытую к инновациям, готовую к принятию решений и выстраиванию конструктивных взаимоотношений с другими, может стать социально-эмоциональное воспитание, которое является одним из глобальных трендов современного образования. Сутью социально-эмоционального воспитания благоприятного психологического

климата является формирование у школьников мягких навыков по следующим направлениям: воспитание уважения к окружающим, сопереживание и этическая чуткость, системное мышление и устойчивость к сложным ситуациям.

Поскольку именно в школе дети проводят большую часть времени, именно школа является основным пространством социально-эмоционального развития детей. Для решения возможных психологических проблем учащихся необходима, по мнению многих исследователей (И. Андреева, Х. Вайсбах, У. Дакс, В. Зарицкая, Е. Носенко, Н. Коврига, А. Чеботарь, Е. Яковлева и др.), целенаправленная деятельность по развитию эмоциональной сферы личности [45, с. 61-74].

Ученые утверждают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, которая обеспечивает поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Нарушение эмоционального баланса способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводящих к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению у него социальных контактов. Условием социально-эмоционального развития ребенка выступает его способность «считывать» эмоциональное состояние окружающих людей, сопереживать и, соответственно реагировать на это.

В основе того, что требуется для успешного развития учащихся, лежат поддерживающие, уважительные, доверительные отношения. Эти отношения поддерживаются с помощью перекрывающихся компонентов:

Вовлеченность. Когда учащиеся испытывают вовлеченность и чувство принадлежности и связи со взрослыми и сверстниками в школе, они могут наращивать социальный капитал и с большей готовностью использовать взрослых в качестве социальных моделей, принимать обратную связь, получать обратную связь от взрослых в качестве социальных моделей, принимать обратную связь, ориентироваться в трудностях и упорно преодолевать их.

Безопасность. Когда учащиеся и персонал чувствуют себя в безопасности, они с большей готовностью сосредотачиваются на обучении у других и вместе с ними и принимают учебные риски и вместе с другими и идти на академический риск.

Культурная компетентность. Культурная компетентность – это набор моделей поведения, установок и политики который позволяет школам, учреждениям и учителям более эффективно работать в бикультурных и мультикультурных условиях и взаимодействии. Культурная компетентность может помочь взрослым осознать привилегии, неявные предубеждения и микроагрессия. Культурно компетентные школы помогают педагогам вовлекать учащихся и семьи, создавая условия, в которых учащиеся и семьи испытывают чувство принадлежности, поддержки, уважения и безопасности [18].

Культурная восприимчивость. Культурно компетентные учителя могут использовать свои знания в вопросах культуры, могут использовать свои знания об учениках для того, чтобы более чутко реагировать на их обучение. Подходы к обучению с учетом культурных особенностей являются вовлекающими, партисипативными и используют разнообразные модели обучения, чтобы помочь учащимся в обучении путем использования собственных культурных знаний учащихся для преподавания новых концепций, соединения опыта в классе и за его пределами, а также для освоения новой информации.

Такие подходы могут решать следующие задачи социально-эмоциональные и учебные потребности учащихся с культурным и языковым разнообразием путем создания учебной среды, в которой учащиеся чувствуют себя в эмоциональной и интеллектуальной безопасности, поддержку и вызов.

Итак, подростковый возраст – это возраст между детством и взрослостью (от 11-12 до 16-18 лет), характеризующийся качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вступлением во

взрослую жизнь. В этот период личность характеризуется повышенной возбудимостью, импульсивностью и часто неосознанным сексуальным влечением. Основной деятельностью подросткового возраста является интимное и личное взаимодействие со сверстниками [22].

Подростковый возраст характеризуется

- 1) чувство взрослости;
- 2) формирование понятия "мы";
- 3) формирование референтной группы.

В этом возрасте появляются аномалии личностного развития, которые в латентном состоянии существовали в дошкольном периоде. Поведенческие отклонения характерны почти для всех подростков: этот возраст характеризуется чувствительностью, частой сменой настроения, страхом насмешек, низкой самооценкой. Эти проблемы могут быть как поведенческими, так и эмоциональными. Эмоциональные симптомы чаще встречаются у девочек. Они включают депрессию, страх и тревогу. Поведенческие проблемы в четыре раза чаще встречаются у мальчиков.

Основными мотивами психологического развития в подростковом возрасте являются формирование новой и еще неустойчивой Я-концепции, изменение представлений о себе и попытки понять себя и свои возможности. В этом возрасте развиваются сложные формы аналитической и синтетической деятельности, постепенно формируется абстрактное и теоретическое мышление. Очень важным является чувство принадлежности к особому «молодежному» сообществу, в котором ценности подростка становятся основой для собственной моральной оценки [19].

В общении детей появляются лидеры и изгои среди сверстников, очень быстро развиваются взаимоотношения. Взаимодействие со сверстниками – это надежная школа для социальных отношений. Взаимодействие со сверстниками является эмоционально сложным. Ради радости взаимодействия подросток тратит много энергии на эмоции, связанные с успехом идентификации и болью отчуждения.

Подросток активно отвергает мир своего детства, но не чувствует себя зрелым взрослым; он стремится походить на взрослых внешне, быть включенным в их жизнь, приобрести их качества и навыки, права и привилегии. Особенностью социальной ситуации ребенка в этот период является то, что ребенок выполняет новые функции и участвует в новой системе отношений со взрослыми и сверстниками. Участие ребенка в разнообразной общественно полезной деятельности расширяет круг социальных взаимодействий и способствует накоплению нового социального опыта. Этот опыт может быть несколько болезненным [30].

В соответствии с теорией обобщения, У. Холл считал, что подростковая стадия развития личности соответствует романтическому периоду человеческой истории. Это промежуточная стадия между детством, эпохой охоты и собирательства, и взрослой жизнью, эпохой развитой цивилизации. По мнению У. Холла, этот период воссоздает эпоху хаоса, когда животные и антропогенные тенденции полуживотного-полуженщины вступают в конфликт с требованиями социальной жизни.

Концепция «мятежного отрочества», полного стрессов и конфликтов, где царят законы нестабильности, страсти, путаницы и противоречий, имеет глубокие корни в психологии. У. Холл первым описал амбивалентность и парадоксальность подросткового возраста, подчеркнув множество противоречий, присущих этому возрасту. В подростковом возрасте чрезмерная активность может привести к усталости, бешеная веселость - к грусти, уверенность в себе - к застенчивости и робости, эгоизм - к альтруизму, высокие этические устремления - к низкой мотивации, страсть к общению - к замкнутости, тонкая чувственность - к безразличию, активное любопытство - к интеллектуальной апатии, страсть к чтению - к отвращению, реформизм - к рутине, наблюдения - к бесконечным размышлениям.

У. Холл справедливо называет этот период временем бурь и натиска и описывает содержание подросткового возраста как кризис идентичности, который приводит к обретению «чувства индивидуальности». Холл первым

придумал концепции для объяснения этого феномена и обозначил проблемы, связанные с этим периодом. Идеи Холла о быстротечности этой стадии развития, кризисных и негативных аспектах этого периода и сегодня составляют основу подростковой психологии.

Другой выдающийся исследователь подросткового возраста, немецкий философ и психолог Э. Шпренгер в своей книге «Психология подросткового возраста» рассматривал подростковый возраст как подростковый возраст внутри подросткового возраста и определял его как период между 13 и 19 годами для девочек и 14 и 21 годом для мальчиков. Первая фаза этого возраста, подростковый возраст, ограничивается возрастом от 14 до 17 лет.

Данный возрастной интервал характеризуется кризисом освобождения от детских зависимостей. Понятие подросткового возраста ввел в культурную психологию Э. Шпренгер. По мнению Шпренгера, подростковый возраст – это период культурного перехода, когда человек растет и развивается в контексте своей культуры. Он полагал, что психическое развитие подразумевает погружение психики индивида в объективную и нормативную психику своей эпохи [21, р. 343].

Отвечая на вопрос о том, является ли подростковый возраст неизменно бурным и беспокойным периодом, Шпренгер выделил три различные категории подросткового развития:

Во-первых, это внезапное, бурное, ориентированное на кризис развитие, при котором подростковый возраст воспринимается как возрождение, порождающее новое «я».

Во-вторых, существует устойчивый, постепенный рост, когда подростки взрослеют с течением времени, без каких-либо глубоких или значительных изменений в их сущности.

Третий тип – это процесс развития, в котором подростки активно и сознательно формируют, и воспитывают себя, преодолевая внутренние страхи и кризисы с помощью силы воли. Этот тип характерен для подростков с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины.

Э. Шпрангер утверждает, что наиболее важными новинками в этом возрасте являются самопознание, рефлексия и реализация индивидуальности. Исходя из того, что основная задача психологии - раскрыть внутреннюю сущность человека, которая тесно связана с его наследием и обычаями, ученый начал организованное исследование самости. В частности, он сосредоточился на самовосприятии, системе ценностей и мировоззрении подростков [41].

Д.Б. Эльконин, в прошлом веке предположил, что нет оснований абсолютизировать существующую систему возрастов, основанную на средних нормах развития, и делать ее инвариантной для всех возможных путей психологического развития. Эта модель просто отражает очень конкретную и конкретно-историческую форму пути психологического развития ребенка.

Психологическая деятельность человека опосредована, поэтому индивидуальный возрастной профиль молодого человека опосредован культурно-исторической средой, в которой он живет и развивается, а также временными и пространственными условиями, обусловленными его обучением и воспитанием.

Пиаже, например, утверждал, что логические операции не развиваются до 11-12 лет. Л.А. Венгер, П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов показали, что возрастные границы и формы психологического развития детей меняются в зависимости от условий обучения.

Исследования показали, что социально-психологический климат учащихся взаимосвязан с успеваемостью и самооценкой. Чем лучше социально-психологический климат в коллективе, тем выше оценки членов коллектива друг друга. Чем выше оценки членов команды друг друга, тем выше их самооценка, и наоборот. Психологический климат в классе старших подростков во многом зависит от новой системы их взаимоотношений с взрослыми.



Семья. Доверие и демократичность – две основы общения с очень взрослыми детьми. Родители остаются надежными советчиками молодых людей, а общение – это поиск смысла жизни, определение карьерных планов и путей их достижения, познание себя и построение отношений с людьми.

Подростковый возраст – это период физических, интеллектуальных, эмоциональных и социальных изменений от детства к взрослой жизни [8]. В этот период развития подростки находятся под сильным влиянием различных факторов, как внутренних, так и внешних по отношению к их социальной среде. Внешние факторы, такие как изменения экономического статуса или давление со стороны сверстников, могут повлиять на решения, принимаемые подростками на этом этапе. Внутренние факторы включают потребности подростка в развитии, на которые влияет его взаимодействие с родителями и другими значимыми взрослыми в его жизни, например, учителями. Влияние этих внутренних и внешних факторов проявляется в моделях благополучия и поведения подростка в этот период [11].

Подростковый возраст является критическим этапом в развитии личности, поскольку она начинает исследовать свою личность и становится более независимой от своих родителей. На этом этапе подростки испытывают противоречивые эмоции, такие как волнение по поводу обретения независимости в сочетании с неуверенностью и страхом по поводу будущего [14]. Эти сложные эмоции возникают в результате сочетания биологических и психологических изменений, которые готовят их к взрослой жизни. Наряду с этими изменениями происходит также сдвиг в психологической перспективе, поскольку подросток смотрит на мир с когнитивной точки зрения, а не с более конкретной точки зрения детства. Подростки чаще подвергаются риску психических расстройств, а также зависимости от различных веществ из-за повышенного уровня импульсивности и когнитивного развития, происходящего в этот период.

Мы предполагаем, что это может относиться и к подростковой интернет-зависимости.

Согласно социозкологической модели Бронфенбреннера, на развивающуюся личность и ее поведение влияют различные уровни экологических систем, включая непосредственную и непосредственную среду, в которой они участвуют (микросистема), связи и взаимодействия между этими средами (мезосистема), социальные условия, в которых они участвуют косвенно влияют на них, а также на более широкий культурный и социальный контекст [17]. Модель дает представление о том, как поведение человека продолжает меняться по мере его развития в результате непрерывного взаимодействия между этими уровнями. Эти факторы организованы в виде пяти вложенных друг в друга слоев, причем наиболее непосредственный уровень оказывает наибольшее влияние на их развитие.

Семья и школьная среда входят в наиболее ближайшую для подростка среду, то есть микросистему, и, следовательно, оказывают наибольшее влияние на его поведение. Исследование [18] показало, что подростки, имеющие позитивные отношения со своими родителями, демонстрируют большую социальную компетентность и меньше расстройств поведения, в то время как подростки с семейными спорами демонстрируют большую склонность к антисоциальному поведению и дезадаптивному поведению. Такое поведение также можно распространить на интернет-зависимость.

Согласно теории проблемного поведения Джессора и Джессора, Де Лео и Вульферт продемонстрировали, что проблемные семейные отношения оказывают существенное влияние на возникновение и эскалацию интернет-зависимости среди подростков. Исследование [21] показало, что китайские подростки, которые сообщали о недостатке родительской привязанности и плохой семейной обстановке, с большей вероятностью были вовлечены в проблемное использование Интернета.

В литературе показаны различия в когнитивном и психологическом развитии ранних и средних подростков, а также в том, как они взаимодействуют со своими семьями и сверстниками. Ранние подростки, по-видимому, используют более ориентированные на эмоции методы

преодоления трудностей, чем подростки старшего возраста, которые, в свою очередь, используют более ориентированные на проблемы методы преодоления трудностей. Поэтому при изучении интернет-зависимости подростков крайне важно рассматривать различные стадии развития индивидуально, принимая во внимание уникальные когнитивные, психологические различия и различия в преодолении трудностей между подростками раннего и среднего возраста, когда они взаимодействуют со своими семьями и сверстниками.

Таким образом, понимание психологических особенностей отдельных учащихся средней школы и постоянное наблюдение за их межличностными отношениями дает преподавателям возможность предотвратить ухудшение отношений в учебных группах и постоянно улучшать групповую совместимость между учащимися.

## **1.2. Склонность к компьютерной зависимости в подростковом возрасте**

Компьютерная зависимость была первоначально предложена Голдбергом. После этого Янг и др. провел много исследований и собрал соответствующие инструменты измерения [48].

Проблему интернет-зависимости впервые заметил в 1995 году нью-йоркский психиатр доктор Иван Голдберг. Хотя изначально он не определял это явление как зависимость, он обратил внимание на прекращение или значительное снижение важной социальной или профессиональной деятельности пациента из-за чрезмерного использования Интернета. Он также указал на мечты и мечты об использовании Интернета и непроизвольных движениях пальцев.

Другой исследователь этого явления, Д. Джонатан Дж. Канделл описал интернет-зависимость как «психологическую зависимость», при которой тип онлайн-активности, вызывающий ее, имеет второстепенное значение. В свою очередь, британский психолог Марк Д. Гриффитс считает это

разновидностью технологической зависимости и относит к числу расстройств, связанных с поведенческими зависимостями.

Трудности в определении единых критериев оценки этого явления привели к тому, что расстройства, связанные с интернет-зависимостью, имеют множество различных терминов – термины «патологическое использование Интернета», «компульсивное использование Интернета», «сетевая зависимость», «сетевая зависимость», «Интернетоголизм» часто используются как синонимы, «киберзависимость».

В англоязычной литературе, помимо предложенного Гольдбергом названия – «интернет-зависимое расстройство» (IDA), используются такие термины, как «синдром интернет-зависимости» (IAD) и «интернет-злоупотребление».

Зависимость от интернета относится к повышению толерантности к сети, реакции абстиненции, стойкому стремлению к сети и поведенческим расстройствам из-за длительного неподходящего взаимодействия с сетью, нанося вред физическим, психологическим и социальным функциям человека.

Согласно отчету о сетевых отношениях подростков, исследованному Российским информационным интернет-центром, к концу 2020 года Интернетом пользовались 8 миллионов подростков (в возрасте до 25 лет), что составляет 50,7% всех пользователей сети в нашей стране, а распространенность уровень использования Интернета подростками составил 54,5% [12].

Многие подростки становятся зависимыми от сети во время ее использования. Это явление стало проблемой общественного здравоохранения, на которую должен обратить внимание весь мир. Метаанализ показал, что заболеваемость интернет зависимостью среди подростков в период с 2018 по 2022 год колебалась в пределах 8–12% [4]. Интернет-зависимость не только влияет на физическое и умственное

развитие подростков, но также наносит вред их обучению, жизни, межличностным отношениям и формированию личности [23].

Последние исследования показывают, что молодые люди входят в группу повышенного риска по развитию интернет-зависимости. Это утверждение согласуется с данными литературы, свидетельствующими о том, что подростковый возраст и ранняя взрослость являются наиболее уязвимыми этапами для развития зависимости от психоактивных веществ. Исследование В. А. Лоскутовой показало, что средний возраст интернет-зависимых в российской выборке составляет 21 год (Лоскутова, 2009).

Многие ученые связывают эту тенденцию с широким распространением сетевых СМИ, ограниченностью навыков саморегуляции у молодежи и большей доступностью компьютерных технологий по сравнению со старшими поколениями. Демографическая группа пользователей Интернета постепенно молодеет. В нашей стране исследования интернет-зависимости среди школьников появились недавно (Котова, 2009). Малыгин и коллеги предполагают, что наиболее значимые показатели зависимости возникают в раннем подростковом возрасте, а наибольший уровень дезадаптации приходится на период перехода от школьного к высшему образованию (Малыгин, Хомерики, Смирнова, 2009).

Общеизвестно, что интернет-зависимость часто связана с чрезмерным использованием компьютерных игр, которые обладают характерными особенностями. А.Е. Балясникова отмечает, что компьютерные игры предоставляют игроку множество возможностей в виртуальном пространстве. Он может с легкостью управлять временем, пространством и предметами, ему предоставляется автономия, позволяющая делать то, что он хочет. Этот опыт отличается от простого просмотра интернет-страниц, поскольку игра дает игроку возможность извлечь более глубокий смысл - удовлетворение от достижения значимой цели, которая остается недоступной в физическом мире [5].

И в этом кроется одна из самых больших опасностей компьютерной игровой зависимости, как подчеркивают многие авторы, - соблазн уйти от реальности в виртуальный мир, потеряться в просторах Интернета и испытать чувство огромного потенциала при минимальных физических усилиях [11].

Одним из возможных факторов, способствующих возникновению зависимости от компьютерных игр у подростков, наряду с различными микро- и макросоциальными факторами, являются особенности их эмоциональной и личностной сфер. Возникновение игровой зависимости у подростков широко изучается в психологии, при этом особое внимание уделяется роли личностных особенностей. В обширной литературе рассматриваются особенности эмоциональной сферы, проявления алекситимии, регуляторные и копинг-механизмы, механизмы психологической защиты, акцентуации характера.

Н. Ю. Максимова и коллеги исследовали личностные особенности подростков со склонностью к интернет-зависимости. Результаты показали склонность к поиску новых ощущений, менее грамотный стиль общения по сравнению с контрольной группой, эмоциональную отчужденность, трудности совладания с эмоциями и настроением, нестабильность эмоциональных проявлений, поведенческий конформизм, зависимость от группы, низкую стрессоустойчивость, испытывание виновности [39].

На интернет-зависимость подростков влияет множество факторов, которые в целом можно разделить на физические, социальные и психологические факторы. Интернет-зависимость аналогична игровой зависимости. При длительном серфинге в Интернете у людей будет вырабатываться больше дофамина в мозгу, что создаст чувство волнения и удовольствия [21]. Социальные факторы интернет-зависимости включают семейное окружение участников, социальную культуру и события общественной жизни. Некоторые исследования показали, что интернет-зависимость тесно связана с семейными факторами подростков [10,21,22].

Плохая семейная обстановка крайне пагубно влияет на развитие молодых людей. Среди психологических факторов на интернет-зависимость влияют особенности личности подростков, негативные эмоции, самооценка, импульсивность и т. д. Практические исследования показали, что тревога и депрессия подростков могут предсказать интернет-зависимость.

Был обнаружен двусторонний прогностический эффект между депрессией и интернет-зависимостью. Однако пока не ясно, могут ли тревога и депрессия предсказать интернет-зависимость с течением времени. Кроме того, согласно гендерному исследованию аддиктивного поведения, мальчики чаще страдают интернет-зависимостью, чем девочки. Интернет-зависимость имеет большую связь с эмоциональными проблемами (депрессия, тревога) и не прямой агрессией среди девочек и тесно связана с нарушениями среди мальчиков [42].

Пагубное влияние видеоигр на личность маленьких детей очевидно: они раньше, чем дети постарше и взрослые, преодолевают границы между реальностью и виртуальностью и тесно ассоциируют себя со своими героями. Это приводит к тому, что их идеализация виртуальных личностей распространяется на реальные ситуации. Кроме того, дети, зависимые от видеоигр, считают жестокость и насилие приемлемыми.

В области психического благополучия диссонанс между «реальным я» и «идеальным я» может изменить восприятие человеком себя и других. Этот диссонанс объясняется способностью человеческого мозга уточнять несовершенную виртуальную реальность, позволяя воспринимать ее как целостную систему. Физическое истощение приводит к снижению настроения и активности, а также к потере временной осознанности при выполнении компьютерной работы и других задач. На социальном уровне это может привести к проблемам с коммуникацией, формализации знаний и динамики.

Эксперты обеспокоены такими фактическими тенденциями, как подростки становятся «героями» сцен насилия или мстят друг другу с

одноклассниками, а затем рассказывают об этом в Интернете. Особое значение имеет проблема злоупотребления интернет-ресурсами в подростковом и юношеском возрасте [36].

Подростки находят Интернет увлекательным из-за существования собственного частного мира, доступного только им самим.

Этот мир дает им ощущение безответственности, где они могут участвовать в реалистичных процессах, полностью абстрагируясь от своего физического окружения.

Кроме того, они обладают способностью многократно исправлять ошибки, а также свободой принимать собственные независимые решения, не задумываясь о том, к чему это может привести (например, в контексте игр). Очевидно, что распространенность интернет-зависимости растет из-за растущей компьютеризации и повсеместной доступности интернета, особенно среди молодежи.

Исследования, проведенные в последние 2-3 года, показывают, что современные подростки не могут представить свою жизнь без Интернета, потому что они живут в XXI веке и их образ жизни напрямую зависит от новейших технологий. Часто подростки используют Интернет как образ жизни, они предпочитают виртуальную жизнь, которая может заменить реальность, что может привести к трагическим последствиям для их жизни.

Примером тому могут служить резонансные события, связанные с так называемыми «группами смерти» - интернет-сообществами, склоняющими подростков к самоубийству, деятельность которых якобы стала причиной нескольких подростковых самоубийств (Архипова и др., 2017).

Не меньшую угрозу со стороны Интернета представляет кибербуллинг, или интернет-моббинг, - современная форма агрессии, направленная на то, чтобы обидеть или унижить человека без применения физического насилия (в отличие от буллинга), который становится все более распространенным с появлением мобильных телефонов и Интернета и даже может привести к самоубийству жертвы [18].



Разработка эффективной стратегии преодоления опасностей сетевых манипуляций с точки зрения побуждения к суициду является актуальной проблемой, и важная роль в этом принадлежит профилактическим мерам психолого-педагогического воздействия.

Таким образом, особое значение приобретает профилактика интернет-зависимости. Учитывая сегодняшнюю «включенность» общества в Сеть (трудовая деятельность, деловые контакты, межличностное общение и развлечения, познание, образование, хобби, творчество), можно предположить, что виртуальная самоактуализация влияет и на самоактуализацию в реальной жизни [25].

Симптомами Интернет-зависимости являются физическое и умственное истощение, нарушение сна и концентрации внимания после длительного неконтролируемого пребывания в сети; непреодолимое желание воспользоваться Интернетом без насущной потребности; неспособность контролировать время пребывания в Интернете; нервозность, депрессия, раздражительность, трудности в общении с людьми в реальной жизни [16].

Независимо от номенклатуры, механизмы действия интернет-злоупотреблений аналогичны другим аддикциям. Их объединяет компульсивная потеря контроля, что приводит к деструктивному воздействию на жизнь человека, страдающего зависимостью. Определение зависимости указывает на сильную приобретенную потребность выполнять какую-либо деятельность или принимать определенное вещество, а действия зависимого человека часто являются безудержными и рискованными.

До недавнего времени шел спор о том, можно ли выделить интернет-зависимость как самостоятельное заболевание. Некоторые врачи и ученые видят в них следствие предшествующих расстройств, например, депрессии или тревоги, а некоторые рассматривают Интернет только как фактор, приводящий к другим заболеваниям.

Один из пионеров исследования интернет-зависимости и признанный авторитет в этой области, психолог Кимберли Янг из Питтсбургского

университета в США, подчеркнула ее сходство с патологической азартной игрой. Экспертная группа Американского общества наркологии уже давно утверждает, что интернет-зависимость – это не просто поведенческое расстройство и проблема вредных привычек, а серьезное заболевание, источником которого является неправильное функционирование лобной коры головного мозга и которое требует специализированного лечения.

Психологический портрет Интернет-зависимой личности характеризуется повышенной ситуативной и личностной тревожностью, подозрительностью к окружающим, медленными вербальными и невербальными реакциями, немногословностью, изменчивостью настроения, склонностью к паникерству и отчаянию, снижением эффективности производительных функций памяти и умственных функций, нарушением когнитивных функций, отвечающих за содержательную обработку информационных сообщений, усилением гедонистической направленности, уклонением от принятия важных решений, негативизмом в отношении событий «прошлого», пассивным отношением к определению временной перспективы «будущего» [32].

Интернет-зависимость (или Интернет-аддикция) представляет собой личностную характеристику. Ее можно рассматривать как совокупность когнитивных, эмоциональных и физиологических нарушений, которые выявляются в поведении и указывают на то, что в личности отсутствует контроль за использованием Интернета.

Некоторые исследования показывают, что компьютерные игры могут оказывать положительное влияние на развитие личности подростков. Игры в жанре экшн могут усилить распределение внимания, улучшить навыки концентрации и пространственного мышления. В то же время стратегические ролевые игры демонстрируют эффективность в развитии навыков логического решения проблем. Кроме того, дети, играющие в ролевые и приключенческие компьютерные игры, склонны использовать свои

способности к воображению, мысленно погружаясь в сюжет игры, анализируя мотивацию персонажей и развивая свой творческий потенциал.

Можно утверждать, что онлайн-игры способствуют формированию «зон ближайшего развития» у подростков, поскольку позволяют найти подходящее сочетание сложности заданий и связанных с ними проблем и вознаграждений. Цифровые игры – это эффективная платформа для практики и освоения навыков, поскольку они помогают развивать их стратегически и постепенно.

Поскольку игроки получают признание за выполнение каждого задания, они усваивают ценность постепенного прогресса и улучшения результатов. Мотивация, полученная в играх, может быть применена в реальной жизни подростка [12].

Несмотря на некоторые положительные эффекты, увлечение молодых людей компьютерными играми и Интернетом может иметь значительные негативные последствия, потенциально приводящие к психологической зависимости.

Пристрастившись к онлайн-играм, подростки часто отдаляются от своих близких и ставят виртуальное времяпрепровождение во главу угла.

Когда ребенок играет в компьютерные игры с целью азарта, его идентификация не распространяется на виртуального героя. Как следствие, влияние на психологические процессы личности менее выражено. Условия игрового процесса предполагают азарт, связанный с достижением успеха или набором большего количества очков. Прибегая к ролевой игре, подросток создает для себя идеальный мир, свободный от проблем, забот, учебы, хлопот и других повседневных обязанностей. Может показаться, что такая игра – способ катарсиса и снятия стресса.

Но подросток вскоре привыкает к этой идеальной реальности, из которой становится трудно вырваться, ведь в реальной жизни проблемы никуда не испаряются, он начинает все чаще и чаще уходить в другую реальность, начинает, так сказать, злоупотреблять ею. Риск компьютерной

зависимости возрастает, что очень похоже на возникновение зависимости от психоактивных веществ.

Самыми популярными жанрами среди молодежи уже давно стали

1. Компьютерные игры, в которых успех игрока зависит от быстроты реакции и тактических решений. Для таких игр характерен динамичный сюжет, требующий высокой концентрации внимания и быстрой реакции на игровые события.

2. Симуляторы – компьютерные игры, позволяющие моделировать и контролировать реальные процессы. Как правило, они отличаются высоким качеством графики.

3. Игры-стратегии требуют планирования и разработки определенной стратегии для достижения конкретной цели, например, победы в военной операции. Игрок управляет не просто отдельным персонажем, а целым отделом, компанией или даже вселенной.

ММОРПГ (массовая многопользовательская ролевая онлайн игра) – компьютерная игра, в которой жанр ролевых игр сочетается с жанром массовых онлайн-игр. Эта разновидность игр вызывает больше всего привыкание за короткий срок. В MMORPG играют по всему миру. Доходы мировой промышленности MMORPG в 2015 году превысили 500 млн долларов США, тогда как доходы западных издателей в 2016 году превысили 1 млрд долларов.

К 2018 году плата за подписку западных игроков выросла до US\$ 1,4 млрд. В «World of Warcraft», популярной MMORPG, в 2018 году было более 7 млн игроков. Игры, вызывающие сильнейшую зависимость, чаще всего считаются сетевые, особенно MMORPG. Известны случаи, когда слишком длинная игра привела к роковым последствиям.

Рассмотрим более подробную классификацию жанров и видов игр (см. таблице 1.1).

Таблица 1.1 – Классификация жанров и видов компьютерных игр

Жанр	Разновидности	Примеры
<b>Action («действие»)</b>	3D-шутеры, «бродилки-стрелялки»; Шутеры от первого и от третьего лица; «кровавые» шутеры; Тактические (командные) шутеры; Файтинг; Аркады.	«DOOM» «Half-Life» "Grand Theft Auto" «Max Payne» "Call of Duty" "Battlefield" «Arma» «Mortal Kombat» «Tekken»
<b>Симуляторы/Менеджеры</b>	Технические; Аркадные; Спортивные; экономические.	"Live for Speed" "War Thunder" "Need for Speed" «Total Club Manager 2005» Football Manager "The Sims"
<b>Стратегии</b>	Стратегии в реальном времени; Пошаговые стратегии; Карточные стратегии; Глобальные стратегии Симуляторы Бога	«Warcraft» "Age of Empires" «Civilization» «Warms» MagicThe Gathering "Total War"
<b>Приключения</b>	Графический квест; головоломки; Приключения-боевики; Музыкальные игры	«Maniac Mansion» "Space Quest" Myst «Томб Raider» «SingStar»
<b>Ролевые игры</b>	Action RPG; Тактические RPG.	«Dragon Age» "World of Warcraft" «Lineage 2» «Warface» "World of Tanks"

В большинстве компьютерных игр главной целью является улучшение персонажа игрока. Достижения обычно зарабатываются путем накопления очков опыта, что позволяет повысить уровень и положительно влияет на все способности персонажа. Кроме того, накопление богатств, в том числе боевых предметов, является основополагающим аспектом развития MMORPG и лучше всего добывается в бою. Независимо от роли игрока,

можно исследовать различные личности. Если игрок хочет играть роль священника в игровом мире, он может приобрести мундштук и обучить своего персонажа навыкам, подходящим для священника, подражая при этом манерам настоящих священников в разговоре, поведении и социальном взаимодействии. Этот процесс позволяет игроку накапливать богатство и опыт. Подробные, обширные описания, основанные на ресурсах игрового мира, могут быть созданы ролевыми гильдиями. По мнению А.А. Колмогорцевой, компьютерные игры предоставляют уникальную возможность погрузиться в мир иллюзий и грез. Автор предполагает, что игроки имеют большую свободу поведения в этом нереальном мире. Компьютерный интерактив предполагает совместную деятельность, и игроки перестают быть пассивными наблюдателями, а активно влияют на происходящие события [31].

В своих собственных исследованиях Л.Н. Юрьева и Т.Ю. дополнительно изучили влияние компьютерных игр. Болбот отмечает, что желание играть в видеоигры можно рассматривать как проявление протеста и неосознанного, агрессивного отношения к реальности. Отсутствие уверенности в победе также может привести к сокрытию инфантильных фантазий о всемогуществе и подсознательных ожиданий неограниченного удовлетворения желаний [5].

Психолог М.С. Иванов описывает развитие компьютерной зависимости как происходящее в четыре стадии.

На первой стадии происходит процесс адаптации, характеризующийся простым увлечением. Вторая стадия характеризуется нарастающим влечением к игре.

Вторая стадия характеризуется быстрым формированием зависимости (стадия увлечения).

Стадия зависимости достигает своего пика и связана как с индивидуальными особенностями личности, так и с факторами окружающей среды (стадия зависимости).

После этого зависимость остается постоянной в течение определенного периода, затем снижается и стабилизируется на определенном уровне в течение длительного времени (стадия привязанности) [63].

Психологические признаки интернет-зависимости включают в себя различные аспекты.

Они могут проявляться в высокой эмоциональных реакциях во время просмотра интернет-страниц, неконтролируемые позывы к серфингу неконтролируемое желание пользоваться Интернетом, длительное пребывание в сети и трудности с завершением сеансов связи.

Кроме того, люди могут испытывать негативные эмоции, такие как раздражительность, тревога, апатия, плохое настроение, пустота или скука вне общения с компьютером.

Наконец, потеря интереса к семье, работе и прежним увлечениям также может указывать на потенциальный случай интернет-зависимости.

Исследования показали, что частые игры в компьютерные игры могут привести к трудностям в выполнении рабочих и семейных обязанностей, а также к увеличению числа ошибок во время продуктивной деятельности [27].

Большинство исследований указывают на негативное влияние компьютерных игр на личность, но также отмечают и некоторые потенциальные положительные эффекты компьютерных видеоигр. Исследования видеоигр достоверно подтверждают, что игра в видеоигры вызывает изменения в физическом, психологическом и когнитивном развитии.

Тем не менее, главным предметом споров является то, являются ли эти изменения полезными или вредными, а также факторы, которые вызывают эти изменения. В связи с этими результатами актуальны многочисленные исследования, посвященные вредному воздействию видеоигр, особенно игр с насилием. Зависимость от компьютерных игр – признанное аддиктивное поведение не только у взрослых, но и у детей и подростков.

Как отмечает большинство авторов, подростки подвергаются уникальному риску из-за типичных реакций, выражающихся в их поведении. Этот кризис характеризуется тремя типичными подростковыми реакциями: эмансипация, взаимодействие со сверстниками и увлечение (зависимость). Этот кризис характеризуется тремя типичными подростковыми реакциями: эмансипацией, общением со сверстниками и хобби (зависимостью).

### **1.3. Причины отклонений в сфере эмоциональных психических состояний у подростков, имеющих компьютерную зависимость**

Исследование причин чрезмерной компьютерной игровой зависимости у несовершеннолетних основано на теоретическом анализе научной литературы.

Становится очевидным, что внутренние факторы, такие как неадекватная самооценка в виде ценностной полярности, могут вызывать психологическую компьютерную игровую зависимость у несовершеннолетних. Может иметь место заниженная самооценка, которая проявляется в неуверенности в себе и потере личного достоинства в семье, школьном коллективе или группе сверстников. Другая крайность – завышенная самооценка, которая создает большой разрыв между высокими ожиданиями и реальными возможностями. Компьютерные игры могут помочь уравновесить эти противоречия. Согласно исследованию, А. Д. Асеевой, молодые люди с высокой игровой зависимостью воспринимают себя как более уверенных в себе, но менее общительных. Автор объясняет это тем, что компьютерные игры дают игрокам возможность почувствовать себя своим идеалом [1, с. 114]. Компьютерные игры часто помогают заменить негативное или неприемлемое представление о себе в реальном мире на новый, желанный идеал. С каждой новой победой в виртуальном мире игрок обретает уверенность в себе и чувствует себя значимым.



Однако это позитивное чувство может уступить место тревоге, которая может быть, как результатом чрезмерного увлечения компьютерными играми, так и причиной компьютерной игровой зависимости. Последняя проявляется в том, что человек компенсирует страх, тревогу, чувство неполноценности и отчужденности в реальном мире, принимая на себя роль отважного героя и непобедимого лидера в компьютерной игре.

Постоянные сражения, переживание рискованных сцен, очень близких к реальности, неоднократная гибель героя приводят к состоянию постоянного напряжения. Читатель опасается за жизнь и судьбу героя, и этот перенос в реальный мир часто происходит неосознанно для несовершеннолетнего. В ходе бесед с несовершеннолетними игроками правоохранительные органы обнаружили, что они все чаще реагируют на происходящее тревожно, агрессивно и неадекватно - предположительно из-за эмоционально-волевых расстройств.

Подростковый возраст характеризуется определенными эмоциональными реакциями, такими как возбудимость, вспыльчивость, частые перепады настроения и неуравновешенность, которые обусловлены гормональной перестройкой организма. По некоторым данным, 64% подростков с компьютерной зависимостью испытывают сильную потребность вовлекаться в процесс интенсивного эмоционального общения [5, с. 37].

Самооценка играет важную роль в механизмах саморегуляции, определяет уровень привязанности, влияет на развитие межличностных отношений. Самооценка является ядром процесса самопознания, показателем индивидуального уровня развития и интегрирует личностный аспект, органично включенный в процесс развития.

С самооценкой тесно связана Я-концепция личности, которая имеет несколько различных проявлений, связанных с пониманием настоящего и открытостью к изменениям. Процесс развития Я-концепции, независимо от существующих общих закономерностей, имеет у каждого ребенка свои

индивидуальные особенности. Я-концепция характеризуется внутренним знанием, которое проявляется в понимании и оценке с помощью языка своих действий, поступков, мыслей и переживаний, своего отношения к природе и другим людям.

По мнению Бёрнса, Я-концепция – это осознание человеком своих действий, мыслей, чувств, интересов и положения в обществе, т. е. осознание себя как человека, помещенного в определенную среду, имеющую свою специфику на разных возрастных этапах. Это сложный процесс, опосредованный самопознанием, разворачивающийся во времени и связанный с движением от единичных ситуаций через интеграцию сходных образов к созданию собственного Я как субъекта, отличного от других людей. Многоуровневый процесс самопознания связан с многообразными переживаниями, которые преломляются через эмоционально-ценностное отношение человека к самому себе [6].

Таким образом, Я-концепция включает в себя Образ Я, с одной стороны, и Самооценку, с другой, которая базируется на нескольких компонентах: интернализированных социальных оценках, сравнении Я-образа с желаемым Я-образом, а также индивидуальной самооценке личности действия и результаты [17]. Это означает формирование качеств, которые не только следуют внешним требованиям, но заключаются в специфической внутренней автономии личности, объективированной в самостоятельном принятии решений, направленном мышлении, совершении произвольного выбора.

Поэтому в поведении подростков необходимо сохранять баланс между стимуляцией проявлений, связанных с адаптивной стратегией выражения, направленной на формирование таких качеств, как «дисциплинированность» и «соответствие требованиям взрослых», и проявлениями, демонстрирующими активную стратегию ориентированы на такие качества, как «критичность», «инициативность», «уверенность в себе», «стремление к самосовершенствованию». По мнению некоторых авторов, Я-концепция

очень важна; это может быть даже самая важная переменная для прогнозирования академического успеха и, по мнению других, важна не только для академических успехов, но и для общего поведения [18]. Я-концепция является одним из важных результатов влияния семьи; кроме того, разные его измерения демонстрируют разные личностные характеристики, относящиеся к сферам самовыражения личности.

Подростковый и юношеский возраст являются критическими периодами для развития некоторых видов рискованного поведения, включая компьютерную зависимость [13]. Компьютерные игры являются популярным занятием во всем мире, и то же самое можно сказать и об азартных играх среди подростков. Распространенность компьютерных игр среди подростков варьируется во всем мире: некоторые исследования показывают, что до 80% подростков играли в компьютерные игры хотя бы один раз в жизни [41]. Кроме того, по данным исследования Европейской сети аддиктивного поведения, уровень распространенности компьютерных игр среди подростков тревожно высок: до 28,1% подростков регулярно участвуют в данных играх. В некоторых странах, таких как Испания и Италия, распространенность компьютерных игр среди подростков выше, чем в других странах, таких как США и Канада [36].

Было показано, что подростки и молодые люди более уязвимы к неблагоприятным последствиям компьютерных игр по сравнению с взрослыми, поскольку они находятся на той стадии развития мозга, на которой все еще развиваются принятие решений и контроль импульсов. Таким образом, подросткам необходимо принимать осознанные решения и четко понимать потенциальные риски, связанные с компьютерными играми [10,13]. Возросшая доступность компьютерных игр также увеличила доступность и распространенность компьютерных игр среди подростков и молодых людей и подвергла их более значительным рискам. Действительно, компьютерные игры онлайн облегчили подросткам доступ к азартным играм без присмотра взрослых или физической близости к

месту проведения азартных игр. Кроме того, игры в Интернете усложнили родителям и педагогам мониторинг и предотвращение компьютерных игр [13].

Последствия чрезмерного увлечения компьютерными играми могут иметь серьезные и долгосрочные последствия для психического здоровья и социального функционирования на этом этапе жизни. Подростки и молодые люди с проблемами компьютерных игр могут испытывать повышенное негативное настроение, что приводит к депрессии, тревоге и суицидальным мыслям. Более того, финансовое бремя чрезмерной сетевой игры может привести к задолженности и будущим социальным проблемам [17].

Исследования обнаружили положительную корреляцию между компьютерными играми и стратегиями преодоления трудностей в подростковом и молодом возрасте. Для некоторых людей компьютерную зависимость представляет собой механизм преодоления стресса и тревоги. Однако исследования показали, что этот механизм преодоления стресса может усугубить негативные последствия стресса и привести к проблемному игровому поведению [19], особенно в случае ранее пережитой травмы, такой как жестокое обращение, пренебрежение или проблемы с психическим здоровьем. Однако, хотя компьютерные игры могут временно отвлечь или снять стресс, они также могут привести к циклу компульсивного поведения и дальнейшим негативным последствиям [18].

Компьютерная зависимость в подростковом и молодом возрасте представляет собой сложную проблему, и на нее могут влиять различные факторы. Одним из основных факторов риска является семейный анамнез компьютерной зависимости. В связи с этим подростки, родители или братья и сестры которых ранее страдали игровой зависимостью, с большей вероятностью сами разовьют проблемы с компьютерными играми [21]. Еще одним фактором риска является давление со стороны сверстников. Фактически, молодые люди, у которых есть друзья, которые играют в сетевые игры, с большей вероятностью будут играть в них сами, особенно те,

кто уже склонен к рискованному поведению. Кроме того, молодые люди, пережившие травму или стрессовые жизненные события, также подвергаются повышенному риску развития игровой зависимости. Исследования показывают, что подростки, которые подверглись жестокому обращению или пренебрежению, издевательствам или разрушению семьи, с большей вероятностью развивают проблемы с компьютерными играми [26].

Ряд авторов (С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова) определили, что компьютерная зависимость свойственна детям, у которых в семье нарушены детско-родительские отношения. Дети чувствуют недостаток общения, им не хватает тесных эмоциональных связей и взаимопонимания с родителями.

Изучение различных отечественных и зарубежных статей, обсуждающих причины подростковой депрессии и анализ Интернет-зависимости, выявило, что существуют некоторые общие факторы для подростковой депрессии (ПД) и БДР, включая семейную поддержку (безусловное позитивное отношение, уровень образования родителей, семейное положение родителей), роль стресса и опосредующий эффект самооценки.

Семейная поддержка здесь включает субъективную позитивную поддержку ребенка со стороны членов семьи (например, дают ли родители ребенку безусловную любовь) и влияние объективного окружения семьи на развитие ребенка (например, уровень образования родителей, семейное положение, социально-экономический статус семьи и т.д.).

Качество семейной поддержки является общим фактором, приводящим к депрессии и Интернет-зависимости. Она может эффективно снизить риск депрессии у подростков и в то же время сдерживать явление Интернет-зависимости.

Концепция безусловного позитивного отношения – это концепция гуманистической психологии, предложенная известным психологом Карлом Роджерсом, которая представляет собой базовое принятие и поддержку

человека независимо от того, что он говорит или делает. Когда родители проявляют «безусловную любовь» к своим детям, «Моя любовь к тебе исходит к тебе как к личности. Я верю в твой потенциал. Твои достижения не будут ограничением моей любви к тебе. Моя любовь к тебе безусловна». Ребенок будет демонстрировать высокую самооценку и сильную уверенность в себе, что способствует стабильному «Я» подростка, снижая риск возникновения депрессии.

В 1960 году психолог Диана Баумринд предложила четыре различных стиля воспитания, а именно: авторитарный, авторитетный, попустительский и пренебрежительный.

Эти четыре стиля объясняют различия в моделях поведения, когнитивных стилях и межличностных отношениях детей, растущих при разных стилях воспитания.

Баумринд измерял стили воспитания в двух измерениях: требовательный и теплый и принимающий. Родители проявляющие безусловную любовь к своим детям, имеют более высокие оценки в направлении «тепло», а гуманистическая концепция, предложенная Роджерсом, подчеркивает «безусловность», то есть моя любовь к тебе не будет ограничиваться твоими собственными условиями, что соответствует «Авторитарному» типу родителей.

Дети с пренебрегающими и авторитарными родителями, скорее всего, будут испытывать нестабильные эмоции (слишком агрессивные или неуверенные в себе), что может сделать их уязвимыми для компьютерной зависимости и БДР. Таким образом, на основании теорий Роджерса и Баумринд, безусловная любовь со стороны родителей является перекрестным фактором Интернет-зависимости и депрессии, поскольку им хватает родительского внимания, что снижает ментальность поиска внимания в виртуальном онлайн-мире. А родительское тепло способствует эффективному общению родителей с детьми и снижает вероятность возникновения депрессии.

Семейное положение родителей – еще один распространенный фактор приводящим к развитию зависимости от Интернета и БДР. Исследования показали, что в семьях, где родители состоят в браке, дети могут получать полное внимание и получают поддержку от обоих родителей, что создает для детей более теплую атмосферу, лучший стиль общения и, в конечном счете, качественные отношения между родителями и детьми. У них, как правило, ниже склонность к Интернет-зависимости. В то же время дети, чьи родители находятся в нездоровом браке, скорее всего, будут испытывать больше семейных конфликтов и противоречий в процессе своего взросления и будут склонны к игнорированию со стороны родителей, что приведет к уменьшению семейного тепла, ответной реакции и поддержки со стороны родителей, что приводит к тому, что у подростков вырабатывается чувство незащищенности, завоевания внимания и чувство выполненного долга в виртуальном мире, делает его более сильным привыкание к онлайн-играм. [7]

Эта теория хорошо объясняет то, как качество родительского брака влияет на поведение подростков с Интернет-зависимостью, но само исследование имеет существенный недостаток. Исследование имеет устоявшуюся схему, то есть, в разведенных семьях нет качественного общения между родителями и детьми.

И исследователь предположил, что там больше конфликтов, противоречий, меньше семейного тепла и родительской реакции в семьях разведенных родителей. Это предубеждение повлияет на точность результатов исследования и вызовет отклонения между результатами исследования и фактами. С точки зрения возникновения депрессии, семейное положение родителей также может влиять на возникновение депрессии у подростков. Исследования показали, что дети, живущие в разведенных семьях, чаще страдают психическими заболеваниями, особенно тревогой и депрессией [5]. Причина заключается в том, что у некоторых детей, чьи родители развелись, возникает ненужное чувство самобичевания и собственной вины при столкновении с семейными конфликтами.

Стресс – это процесс, в ходе которого люди воспринимают, оценивают и реагируют на вредные, угрожающие, или сложные события или стимулы [7]. Стресс также может приводить к компьютерной зависимости. Некоторые исследователи считают, что, когда люди испытывают слишком сильное давления, они обращаются к Интернету в поисках поддержки и эмоционального удовлетворения, что вызывает чрезмерную зависимость от виртуального мира, а значит, приводит к интернет-зависимости [8].

Хуа (2011) в своем исследовании обнаружил, что стресс может влиять на зависимость через опосредованный эффект онлайн-игр на мотивацию к побегу [9].

В реальной жизни студенты испытывают различные нагрузки и снимают их разными способами, например, ищут социальные связи и внимание в Интернете, занимаются развлекательной деятельностью. Интернет может помочь им в достижении этих целей. Большее давление создает более сильный стимул к использованию Интернета, а это приводит к повышению склонности к зависимости.

Поэтому то, как человек справляется со стрессом, будет являться важным фактором, влияющим на то, будут ли у него интернет-зависимость.

Эксперты утверждают, что дети с игровой зависимостью часто происходят из семей с несовместимыми стилями воспитания. Это связано с неспособностью членов семьи конструктивно разрешать конфликты и выходить из сложных ситуаций. Интересы членов семьи не совпадают, и в результате все члены семьи отдаляются друг от друга, предоставляя каждого самому себе.

В результате ребенку трудно общаться с родственниками, многие вопросы могут быть закрыты для обсуждения, он не воспринимает свою семью как единое целое и отстраняется от нее, замыкаясь в своем виртуальном пространстве. Родители в таких семьях, как правило, испытывают высокую степень тревоги за свою семью, что выражается в



напряжении и делает выполнение семейных обязанностей непосильной задачей.

За последние десять лет технологии покорили мир, принеся с собой новый уровень графики, развлечений и просмотра веб-страниц. Давно прошли те времена, когда Commodore 64 или Gameboy производили впечатление, поскольку платформеры и интерактивные социальные сети теперь занимают часы наших дней.

Хотя технологии открыли новые формы общения, развлечений и взаимодействия, наряду с благами, для многих они навлекли на свои семьи новое проклятие. Проклятие, которого могут избежать немногие люди, будь то взрослые, подростки или дети.

А некоторые могут взять и оставить электронику, легко выключив и отложив ее в сторону. У других компьютеры и электроника порождают нездоровые привязанности и вызывают сильные эмоциональные реакции.

Первый шаг к изменению – это признать текущие привычки и обратить внимание на то, в какие дни мы попадаем в дыру «экранного времени» уделить некоторое время на то, чтобы отслеживать использование вашей семьей, включая ваше собственное, а также дыры в вашей рутине, которые самостоятельно прокручивать, воспроизводить или использовать экраны, что дает вам хорошую отправную точку для внесения изменений.

В то время как некоторые дети и молодые люди могут легко переключаться между игрушками, играми и компьютерами/экранами, для других экраны могут оказывать негативное влияние на эмоциональное и социальное благополучие, например:

- Проблемы со сном, включая нерегулярный график сна и недостаток сна.
- Поведенческие проблемы
- Повышенная тревожность
- Повышенная депрессия
- Проблемы с вниманием и концентрацией

- Агрессивные или жестокие вспышки
- Снижение социальных навыков
- Перепады настроения
- Ожирение
- Дисморфия тела
- Проблемы с самооценкой
- Снижение успеваемости

Исследование А.С. Бакулиной показало, что игровая зависимость может вызвать сокращение мозга в областях обработки [4].

Исследования показали, что использование компьютеров детьми может повлиять на развитие их мозга. Поскольку мозг детей и подростков постоянно развивается, было обнаружено, что использование компьютеров:

- Вызывают сокращение областей мозга, где происходит обработка
- Влияет на лобную долю, влияя на контроль импульсов.
- Потеря объема мозга, влияющая на контроль импульсов, эмпатию и сострадание (связано с агрессивным поведением)
- Влияет на сбои в работе нейронных связей, вызывающие беспорядочное поведение.
- Уменьшить толщину мозга, ухудшая мышление

Детям не хватает способности регулировать свое поведение, и поэтому, будучи поглощены какой-либо деятельностью, они не осознают, что пора остановиться (вспомните случай, когда вы увлеклись прокруткой или запоем просмотра сериала и преодолели свои зная, что вам следует остановиться – но решили не делать этого – дети не получают знака, говорящего им, что им следует остановиться!).

Многие родители и некоторые дети/подростки описывают поведение своего ребенка в играх или использовании экрана как «вызывающее привыкание». В то время как некоторые школы ссылаются на аддиктивное поведение, другие называют чрезмерное использование экранов или зависимость от них психическим расстройством. Андерсон (2019),

американский психолог, подчеркивает важность выявления любых основных эмоциональных потребностей, потребностей в развитии или дополнительных потребностей детей и молодых людей, которые могут способствовать такому поведению. Например, ребенок с СДВГ или симптомами депрессии может обнаружить, что компьютеры для него позитивны. Однако в Великобритании Национальная служба здравоохранения создала игровые лечебные центры для поддержки подростков в возрасте от 13 до 25 лет, борющихся с зависимостью от видеоигр.

Наш мозг любит вознаграждение, а экраны и устройства предлагают немедленное вознаграждение и постоянную проверку. Компьютерные игры, приложения и платформы социальных сетей созданы для того, чтобы стимулировать ваш мозг и создавать развлечения. Разработчики – мастера своего дела, поэтому использование экранов становится полезным.

В мозгу выделяется дофамин, который мотивирует поведение. Дофамин высвобождается, когда человек испытывает что-то «полезное» или «приятное», и это мотивирует повторять это. Когда люди испытывают что-то, что мозг считает позитивным, полезным, захватывающим или приятным, в нем активируются дофаминовые пути, и чем больше повторяется такое поведение, тем сильнее и интенсивнее они становятся. Таким образом, подкрепление поведения. Экраны, телефоны и игры предлагают неограниченное вознаграждение и, таким образом, стимулируют интенсивную реакцию дофамина. Это связано с серотонином, который усиливает наше поведение, высвобождаясь после события, чтобы сообщить нам, что событие было положительным, и дать нам заряд счастья.

Поэтому, когда ребенок играет в игры и постоянно добивается результатов, повышая уровни и двигаясь вперед, мозг наполняется дофамином и серотонином, постоянно подкрепляя тем, что экраны – это лучшее, что когда-либо использовалось.

Программисты компьютерных игр используют свои знания психологии мозга и поведения для создания систем, которые активируют систему

вознаграждения и поддерживают нашу активность. Таким образом, происходит разработка чувствительных алгоритмов, которые адаптированы к предпочтениям пользователей и поэтому привлекают их. В платформах мультисенсорный и очень творческий характер игр вызывает такой же отклик. Когда мы перестаем их использовать – мы их упускаем, у многих это вызывает чувство беспокойства, которое проходит только тогда, когда мы снова подключаемся к нашей игре.

П. О. Максимовская считает, что развитие компьютерной зависимости – это постепенный процесс, в котором выделяются три стадии.

Цикл зависимости следует одному и тому же процессу, независимо от вещества или поведения. Интернет-зависимость – это прогрессирующее состояние, при котором пользователи чувствуют «необходимость» проводить слишком много времени в сети, чтобы чувствовать себя нормально. Находясь в автономном режиме, интернет зависимые часто одержимы мыслью о следующей онлайн-возможности.

Ожидание/обеспокоенность – это первая стадия цикла зависимости. Попав в Интернет, пользователи испытывают чувство расслабления, удовлетворения или волнения.

Интоксикация/переедание относится ко второй стадии процесса зависимости. Когда что-то встает между интернет-зависимым и доступом в Интернет, пользователи могут впасть в депрессию, раздражительность или беспокойство.

Негативный эффект/Отмена – это третья стадия процесса зависимости. Пользователи могут повторять цикл несколько раз в день в зависимости от тяжести состояния.

Как и в случае с большинством других зависимостей, цикл доступа в Интернет, серфинга и посещения определенных сайтов со временем станет рутинным. Зависимые люди могут испытывать определенный кайф, выполняя рутинную работу. Процессуальная зависимость относится к

действиям, при которых в организме происходят определенные химические изменения до, во время и после деятельности.

Те же самые типы стрессоров и триггеров, которые заставляют наркомана кайфовать, также могут побудить кого-то выйти в Интернет. Семейные проблемы, семейные проблемы или тяжелый день на работе – все это возможные ситуации, в которых кто-то может искать облегчения.

Отношения в Интернете – это совсем другая проблема; достижение точки, когда отношения в реальном мире отходят на второй план по сравнению с кибер-жизнью.

Таким образом, подростковый возраст – это период, когда общение становится наиболее значимой деятельностью и потребностью. Интернет-зависимость и игровая зависимость влияют на молодежь, вызывая социальную изоляцию, которая мешает человеку жить нормальной жизнью. Долгие часы, проведенные за игрой, могут означать пропуск семейных мероприятий, прогулок с друзьями или пропуск школы.

В результате подросток с компьютерной зависимостью может страдать от недостатка социальных навыков, плохого психического здоровья и эмоциональных трудностей. Социальные последствия интернет-зависимости и игровой зависимости могут также привести к тревоге и депрессии, поскольку это состояние мешает формировать и поддерживать здоровые отношения.

К сожалению, отсутствие навыков установления отношений в подростковом возрасте будет подпитывать зависимость, заставляя игрового наркомана вернуться в онлайн-мир, где отношения формируются без необходимости работать над ними.

## Вывод по первой главе

Итак, в первой главе исследования были рассмотрены теоретические аспекты изучения особенностей склонности к компьютерной зависимости у подростков.

Стремительное развитие компьютерных информационных технологий - важнейший показатель прогресса современного общества. Благодаря безграничному потенциалу Всемирной паутины современный человек получает возможность получать знания, вести содержательные дискуссии, общаться с друзьями, знакомиться с новыми культурами и традициями в любой стране мира.

В настоящее время Интернет является неотъемлемой составляющей нашей повседневной жизни. Наряду с положительными сторонами, социальные сети имеют и негативные последствия – это зависимость от Интернета, экономия или нехватка времени для живого общения.

Стоит отметить, что компьютерные игры оказывают однозначно пагубное влияние на личность ребенка до 12-14 лет: он быстрее, чем более взрослые пользователи, теряет ощущение границы между реальной и виртуальной действительностью, отождествляя себя со своим персонажем. Перенос варианта "свободной жизни" в реальность - следствие этого. Кроме того, дети, пристрастившиеся к компьютерным играм, воспринимают жестокость как норму.

Типичные кризисные ситуации в жизни подростков: неприятности в таких сферах общения, как: семья («ссоры в семье»); взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»); взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с учителем иногда»); учебная деятельность («неудача на контрольной лекции»); здоровье («болезни которые, травмы»).

## **Глава II. Экспериментальное исследование особенностей влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка**

### **2.1. Исследование компьютерной зависимости у подростков**

Теоретические положения, изложенные в первой главе, были использованы при организации дальнейшего эмпирического исследования, целью которого было исследование особенностей влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка.

В исследовании приняли участие 60 учащихся старших классов: из которых 35 мальчиков и 25 девочек. Исследование проводилось с помощью следующих методик:

1. "Тест-опросник степени увлеченности подростков компьютерными играми" (А. В. Гришина).
2. "Тест на выявление компьютерной зависимости" (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздикова - Зарипова).

Исследование проводилось в три этапа:

1. Констатирующий этап – на данном этапе проведена первичная диагностика общего количества выборки 60 исследуемых подросткового школьного возраста. Исследование проводилось по всем методикам. На основе полученных результатов вся выборка разделена на две группы: контрольную - 30 исследуемых, из них 20 юношей и 10 девушек и экспериментальную - 30 исследуемых, из них 15 девушек и 15 парней.

2. Формирующий этап – на данном этапе разработана коррекционная программа, по предупреждению гаджетозависимости у детей младшего подросткового школьного возраста. Данная программа проводилась только с экспериментальной группой, контрольная не участвовала в программе. Дети экспериментальной группы находились в лагере практически все лето (покидая лагерь на несколько дней), а дети контрольной группы приезжали туда на 2 недели.

3. Контрольный этап – на данном этапе проведена вторичная диагностика контрольной и экспериментальной группы. Исследование

проводилось по всем методикам. Определение статистических различий между результатами констатирующего и контрольного этапа исследования в экспериментальной группе.

1. "Тест-опросник степени увлеченности подростков компьютерными играми" (А.В. Гришина).

Целью опросника является оценка уровня интереса к компьютерным играм среди молодежи.

Опросник состоит из 22 вопросов и измеряет пять основных шкал: эмоциональное отношение к компьютерным играм, самоконтроль по отношению к компьютерным играм, ориентация на цели по отношению к компьютерным играм, отношение родителей к компьютерным играм, предпочтение виртуального общения личному.

Уровень вовлеченности в компьютерные игры определялся с помощью следующего уравнения:

$$I_{sg} = 0,21*** \times I_e + 0,43*** \times I_s + 0,08*** \times I_b + 0,34*** \times I_{sp} + 0,3.$$

Существует три уровня вовлеченности в компьютерные игры: низкий или естественный уровень (6-11 баллов), средний уровень и высокий уровень. На низком или естественном уровне компьютерные игры приносят удовольствие без негативных последствий. Ребенок контролирует игровую деятельность, играет редко и не думает об игре.

- Компьютерные игры являются важным аспектом жизни подростков, причем особое внимание уделяется определенному типу игр. Однако они должны сохранять контроль над частотой и продолжительностью игры.

- В случаях высокого уровня или зависимости (22-37 баллов) компьютерные игры занимают все свободное время, подростки одержимы достижениями и стремятся повысить свой уровень.

Интерпретация результатов:

- Шкала аффективного отношения к компьютерным играм. Подростки, получившие высокие баллы по шкале эмоционального влечения, отмечают, что испытывают эмоциональное влечение к КИ. Игры могут служить



средством снятия психоэмоционального напряжения и компенсации неудовлетворенных личностных потребностей, таких как общение и родительская забота. Во время КИ подростки могут испытывать эмоциональный подъем. И наоборот, низкий балл по шкале «Эмоциональное влечение» указывает на низкую эмоциональную привлекательность КИ. Важно отметить, что игра - это вид досуга.

Кроме того, высокий балл по шкале самоконтроля при КИ указывает на низкий самоконтроль у подростков. Низкие баллы по шкале самоконтроля указывают на то, что ребенок обычно не желает прерывать непрерывное взаимодействие с игрой (КИ), расстраивается, когда его заставляют это делать, и не может спланировать окончание игры.

С другой стороны, высокие баллы по шкале целевой ориентации КИ и шкале родительского отношения указывают на негативное отношение родителей к КИ, при этом родители либо запрещают КИ, либо сильно ограничивают время игры. Низкие баллы указывают на позитивное отношение родителей к КИ. Родители проявляют инициативу в проведении мероприятий, связанных с КИ, для своих подростков, например, покупают новые предметы или выражают удовлетворение по поводу проведения таких мероприятий в доме подростка.

2. "Тест на выявление компьютерной зависимости" (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздикова - Зарипова).

Цель теста - выявление склонности к компьютерной зависимости.

Данный тест позволит определить склонность подростков к компьютерной зависимости и определить компонент компьютерной зависимости.

Тест содержит 48 утверждений. Обработка результатов:

Низкий уровень (или отсутствие выраженных признаков зависимого поведения): 0-63 баллов.

Средний уровень (или признаки зависимого поведения выражены слабо): 64-128 баллов.

Высокий уровень зависимости (или признаки зависимого поведения выражены сильно): 129 - 192 баллов.

Интерпретация результатов:

Вопросы разделены на три части.

Менделевич выделил несколько трудностей, связанных с компьютерной зависимостью, включая проблемы установления отношений с реальностью, эмоциональную привязанность к виртуальности и поиск эмоциональной стабильности и удовлетворения в виртуальной среде. Это можно рассматривать как форму атарактической зависимости. Чтобы решить эти проблемы, важно сосредоточиться на объективных оценках и избегать субъективных формулировок. Кроме того, следует использовать четкий и лаконичный язык, логический поток информации и причинно-следственные связи между утверждениями. Технические термины следует пояснять при первом использовании, а также использовать пассивный тон и безличную конструкцию. Язык должен быть формальным, без сокращений, разговорных слов, неформальных выражений и ненужного жаргона. Текст должен быть грамматически правильным и не содержать орфографических и пунктуационных ошибок. Наконец, содержание улучшенного текста должно быть максимально приближено к исходному тексту, а добавления дополнительных аспектов следует избегать любой ценой.

По мнению А.В. Котлярова, социальный аспект предполагает перенос интересов и жизненных приоритетов в виртуальное пространство, что может привести к раздражению при потере контакта и зависимости будущего и планов от компьютера. Кроме того, к этому аспекту относятся и отношения, формирующиеся в виртуальном пространстве.

Сверхценный компонент, описанный А.В. Котляровым, К. Янгом, А. Войскунским и Ф.А. Сагламом, относится к тому, насколько компьютер занимает личное пространство. Это может включать в себя чрезмерные затраты времени, денег и негативное влияние на здоровье из-за использования компьютера.

Мы разработали коррекционную программу для гаджетозависимых подростков, основываясь на теоретических исследованиях существующих коррекционных программ и тренинговых упражнений [15, 52, 61, 63, 65].

Экспериментальная группа из 30 человек в возрасте 11-13 лет, в том числе 25 девочек и 15 мальчиков, применяла программу для коррекции своего поведения.

Анализ увлеченности подростков компьютерными играми проводился с помощью "Теста-опросника степени увлеченности подростков компьютерными играми" (А.В. Гришина) [44] Результаты представлены в таблице 2.1, 2.2 и рисунках 2.1, 2.2.

Цель теста-опросника – степень увлеченности подростков компьютерными играми.

Таблица 2.1 – Выявление увлеченности подростков компьютерными играми (контрольная группа)

Шкалы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Кол-во исслед.	%	Кол-во исслед..	%	Кол-во исслед..	%
Ие - эмоциональное отношение к КИ	-	-	10	45	20	55
Ис – самоконтроль в КИ	-	-	6	15	24	85
Иц – целевая направленность на КИ	2	5	2	5	26	90
Ир – родительское отношение к КИ	-	-	-	-	30	100
Ипв –предпочтение виртуального общения реальному	2	5	-	-	28	95
Иобщ – общий показатель	-	-	13	45	17	55



Рисунок 2.1 – Анализ увлеченности подростков компьютерными играми (контрольная группа)

Как видно из таблицы 2.1 и рисунка 2.1 анализ увлеченности подростков компьютерными играми контрольной группы выявил, что у большинства исследуемых преобладает низкий уровень вовлеченности в компьютерные игры у 22 подростков, что составляет 55% от общей выборки исследуемых. Следовательно, компьютерные игры носят характер развлечения, которое не имеет негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре.

По всем шкалам выявлены предпочтения только низкого уровня. Среди низкого уровня преобладает шкала "Ip - родительское отношение к КИ", данный уровень выявлен у 30 подростков, что составляет 100% от общей выборки исследуемых. Полученные результаты свидетельствуют о положительном отношении родителей к компьютерным играм. Родители сами инициируют активность подростков, связанную с играми: покупают новинки, довольны занятостью подростка дома за играми.

У 28 подростков, что составляет 95% от общей выборки исследуемых выявлена шкала "Iпв - предпочтение виртуального общения реальному". Полученные результаты свидетельствуют о том, что компьютерные игры не заменяют реального общения подростка и являются дополнительным

средством коммуникации. У 26 подростков, что составляет 90% от общей выборки исследуемых выявлена шкала "Иц - целевая направленность на КИ". Полученные данные указывают на умеренное стремление к достижению все более высоких результатов в компьютерной игре. Компьютерные игры выступают как средство досуга и не являются самоцелью. У 24 подростков, что составляет 85% от общей выборки исследуемых выявлена шкала "Ис - самоконтроль в КИ". Полученные данные свидетельствуют о наличии самоконтроля над процессом компьютерных игр, ребенок может отвлечься от игры, если это необходимо; способен спланировать окончание игры. У 13 подростков, что составляет 55% от общей выборки исследуемых выявлена шкала "Ие - эмоциональное отношение к КИ". Полученные данные свидетельствуют о незначительном уровне эмоциональной привлекательности компьютерных игр. Игра является одним из досуговых занятий.

Таблица 2.2 – Выявление увлеченности подростков компьютерными играми (экспериментальная группа)

Шкалы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Кол-во исслед.	%	Кол-во исслед..	%	Кол-во исслед..	%
Ие - эмоциональное отношение к КИ	30	100	-	-	-	-
Ис – самоконтроль в КИ	28	95	2	5	-	-
Иц – целевая направленность на КИ	30	100	-	-	-	-
Ир – родительское отношение к КИ	20	55	10	45	-	-
Ипв –предпочтение виртуального общения реальному	29	97	1	3	-	-
Иобщ – общий показатель	30	100	-	-	-	-

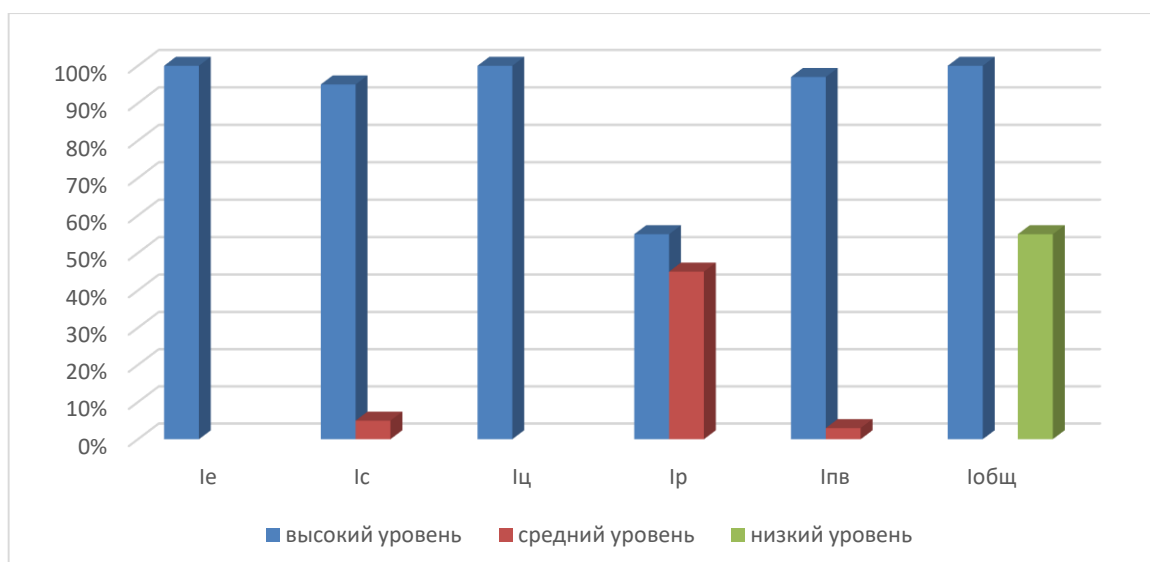


Рисунок 2.2 – Анализ увлеченности подростков компьютерными играми (экспериментальная группа)

Как видно из таблицы 2.2 и рисунка 2.2 анализ увлеченности подростков компьютерными играми экспериментальной группы выявил, что у большинства исследуемых преобладает высокий уровень вовлеченности в компьютерные игры у 40 подростков, что составляет 100% от общей выборки исследуемых. Следовательно, компьютерные игры занимают все свободное время; подросток думает о компьютерных играх, о достигнутых результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

По всем шкалам выявлены предпочтения высокого уровня. Среди высокого уровня преобладает у 40 подростков, что составляет 100% от общей выборки исследуемых выявлены шкалы "Iэ - эмоциональное отношение к КИ" и "Iц - целевая направленность на КИ". Полученные данные свидетельствуют о высоком уровне эмоциональной привлекательности компьютерных игр для подростка. Игра выступает средством разрядки психоэмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе компьютерных игр подросток испытывает ощущение эмоционального подъема. Компьютерная игра приобретает азартную

направленность азартной, следовательно, постоянного стремления к достижению все более высоких результатов.

У 27 подростков, что составляет 97% от общей выборки исследуемых выявлена шкала "Ипв - предпочтение виртуального общения реальному". Полученные результаты свидетельствуют о том, что компьютерные игры выступают средством общения и самоутверждения подростка, подменяя собой процесс реального взаимодействия.

У 28 подростков, что составляет 95% от общей выборки исследуемых выявлена шкала "Ис - самоконтроль в КИ". Полученные данные говорят о низком уровне самоконтроля подростка. Как правило, он не хочет прерывать компьютерные игры, раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен спланировать окончание игры.

У 20 подростков, что составляет 55% от общей выборки исследуемых выявлена шкала "Ир - родительское отношение к КИ". Полученные данные указывают на негативное отношение родителей к компьютерным играм. Родители запрещают эти игры или серьезно лимитируют время игры.

Таким образом, анализ увлеченности подростков компьютерными играми контрольной и экспериментальной группы в большинстве исследуемых контрольной группы преобладает низкий уровень вовлеченности в компьютерные игры, а в экспериментальной группе - высокий уровень вовлеченности в компьютерные игры. Следовательно, для школьников контрольной группы компьютерные игры носят характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре. А для школьников экспериментальной группы - компьютерные игры занимают все свободное время и составляют смысл жизни.

Выявление склонности подростков к компьютерной зависимости проводилось с помощью "Теста на выявление компьютерной зависимости" (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздикова - Зарипова) [44]. Результаты представлены в таблице 2.3, 2.4 и рисунках 2.3, 2.4.

Цель теста - выявление склонности к компьютерной зависимости.

Таблица 2.3 – Выявление склонности подростков к компьютерной зависимости (контрольная и экспериментальная группа)

Общий показатель	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Кол-во исслед.	%	Кол-во исслед..	%.	Кол-во исслед	%
КГ	-	-	3	8	27	92
ЭГ	25	87	5	13	-	-

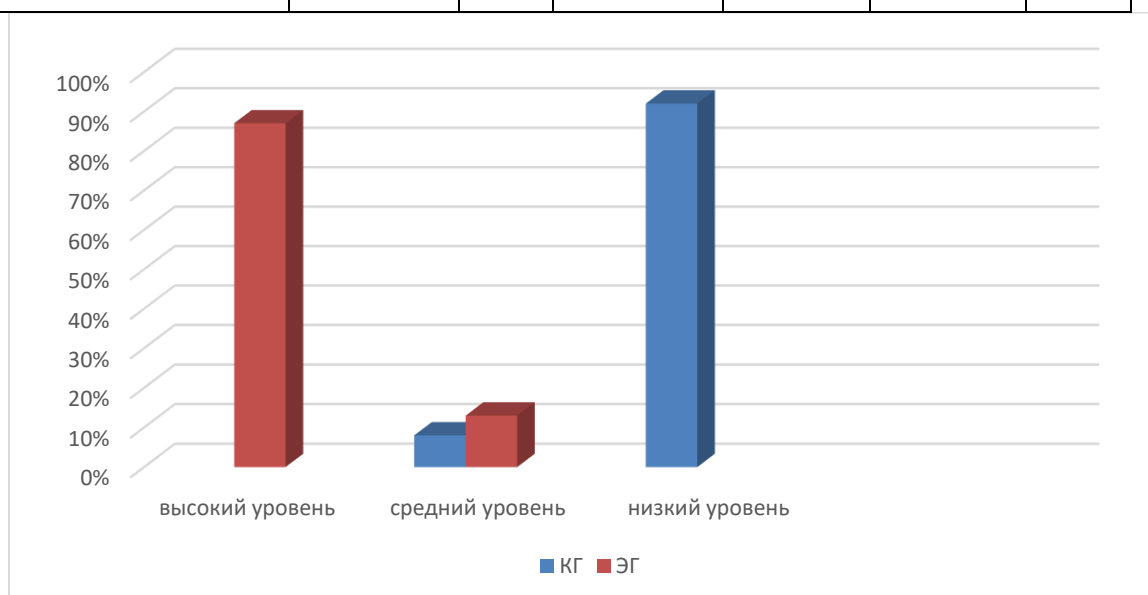


Рисунок 2.3 – Сравнительный анализ склонности подростков к компьютерной зависимости (контрольная и экспериментальная группа)

Как видно из таблицы 2.3 и рисунка 2.3 анализ склонности подростков к компьютерной зависимости контрольной и экспериментальной группы выявил, что у большинства исследуемых контрольной группы преобладает низкий уровень склонности к компьютерной зависимости у 27 подростков, что составляет 92% от общей выборки исследуемых, а у экспериментальной группы преобладает - высокий уровень склонности к компьютерной зависимости у 25 подростков, что составляет 87% от общей выборки исследуемых. Итак, исследуемые контрольной группы не придают первоочередного значения компьютерным играм в своей жизни, они имеют хобби и другие интересные занятия, кроме компьютерных игр. Исследуемые



экспериментальной группы чрезмерно увлекаются компьютерными играми, уделяют им много времени и не проявляют интереса к окружающему миру, у них нет хобби, кроме виртуальных игр, им трудно находить общий язык со сверстниками.

Таблица 2.4 – Определение склонности подростков к компьютерной зависимости (контрольная и экспериментальная группа)

Компоненты	Доминирующий уровень			
	КГ		ЭГ	
	Кол-во.	%	Кол-во.	%
Компенсаторный	10	30	15	51
Социальный	8	27	7	22
Сверхценный	12	43	8	27

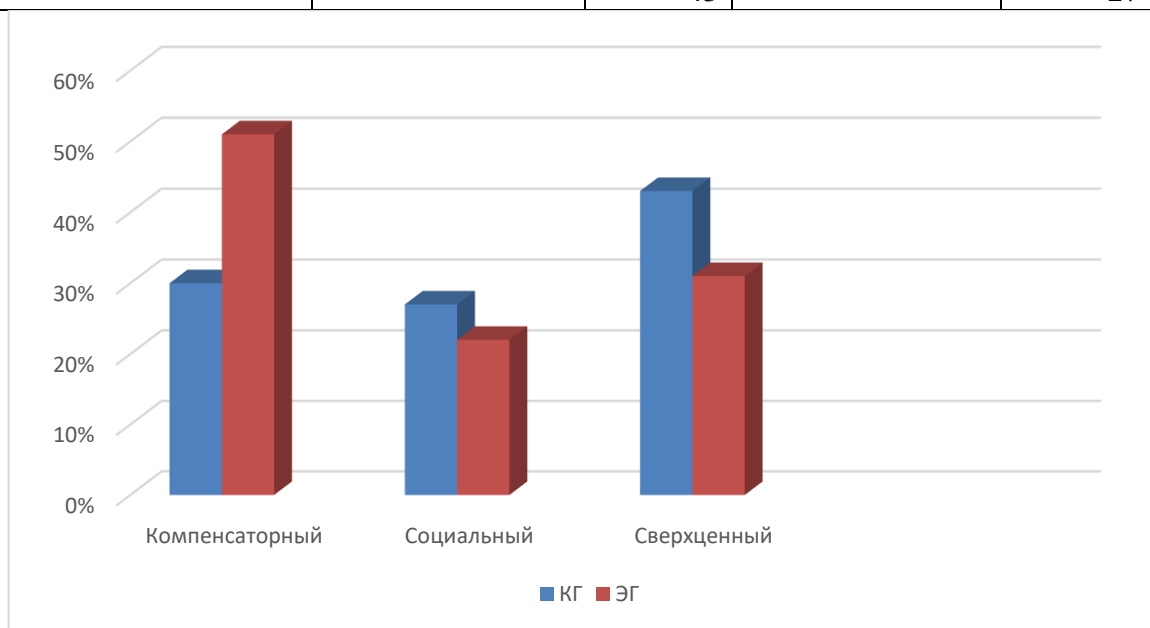


Рисунок 2.4 – Сравнительный анализ склонности подростков к компьютерной зависимости (контрольная и экспериментальная группа)

Как видно из таблицы 2.4 и рисунка 2.4 анализ склонности подростков к компьютерной зависимости контрольной и экспериментальной группы выявил, что у большинства исследуемых контрольной группы преобладает сверхценный компонент у 12 подростков, что составляет 43% от общей выборки исследуемых, а у экспериментальной группы - компенсаторный

компонент у 15 подростков, что составляет 51% от общей выборки исследуемых. Полученные результаты свидетельствуют о склонности исследуемых контрольной группы к продуктивному проведению времени вне компьютера, а исследуемые экспериментальной группы склонны к компенсации плохих отношений с окружающими компенсации в виртуальном мире.

Таким образом, анализ склонности подростков к компьютерной зависимости контрольной и экспериментальной группы выявил, что у большинства исследуемых контрольной группы преобладает низкий уровень склонности к компьютерной зависимости, а у экспериментальной группы преобладает - высокий уровень склонности к компьютерной зависимости. У большинства исследуемых контрольной группы преобладает сверхценный компонент, а у экспериментальной группы - компенсаторный компонент. Следовательно, исследуемые контрольной группы склонны к продуктивному проведению времени вне компьютера, а исследуемые экспериментальной группы - к компенсации плохих отношений с окружающими компенсации в виртуальном мире.

### **2.3. Коррекционная программа по снижению компьютерной зависимости у подростков**

Для снижения компьютерной зависимости у подростков необходимо выполнение профилактических (превентивных) мероприятий.

Превенция или предупреждение – это меры, направленные на предотвращение любым действиям или методам предохранительного характера. В философском понимании профилактика есть предупреждение возникновения любого процесса, явления или действия. Это совокупность мер, направленных на здравоохранение, предупреждение возникновения и распространения болезней человека, улучшение физического развития человека, сохранение и повышение его работоспособности и обеспечении

долголетия. Меры предотвращения различного рода зависимостей приобретают особую роль как раз в подростковом возрасте. Период переходного возраста отражается как явление процесса становления личности, но и кризисные явления общества. То же самое в этом возрасте у человека формируются очень важные личные качества, обращение к которым могло бы стать одной из важнейших составляющих профилактики зависимого поведения. Поэтому профилактика компьютерной игровой зависимости, а также ее меры предотвращения должны затронуть все сферы жизни подростка – семьи, образования, социальной сферы и общественной жизни в целом.

Важным аспектом профилактики игровой зависимости среди подростков в образовательных учреждениях является психологическая поддержка, которая помогает им не потерять ориентацию в реальном мире. Учитывая низкий уровень медиаграмотности родителей в таких учреждениях, крайне важно разработать информационные программы, конструктивно просвещающие их в вопросах взаимоотношений с детьми.

Блясова, М. Жукова, П. Габбро и другие считают, что для профилактики игровой зависимости родители должны подавать положительный личный пример, постепенно сокращать время работы за компьютером, поощрять альтернативные занятия, использовать компьютеры в образовательных целях, интересоваться игровой деятельностью детей и показывать им радости реальной жизни, которые гораздо разнообразнее игр. Кроме того, родители должны обсуждать игры со своими подростками и способствовать развитию критического мышления.

Проблема киберзависимости многогранна и требует коллективной работы всего педагогического сообщества. Очень важно признать сложный характер этой проблемы.

Тренинги личностного роста, включающие формирование и развитие навыков работы над собой, в том числе способов коррекции некоторых личностных особенностей, таких как акцентуации, формы поведения и т.д.

К мерам профилактики можно отнести следующие:

- 1) ограничение пользования компьютером;
- 2) большее общение с близкими;
- 3) занятие спортом;
- 4) прогулки на свежем воздухе;
- 5) беседа с психологом.

Как уже отмечалось, превентивные меры компьютерной зависимости у подростков должны затрагивать важнейшие для этого возраста социальных институтов: семья, образование, СМИ и общественное мнение. Для достижения наибольшего эффекта предотвращения зависимости профилактика должна быть реализована в двух ее видах: индивидуальной и общественной. Как индивидуальная превенция компьютерной игровой зависимости могут быть использованы следующие меры:

Разговоры родителей с подростком, увлечения его разного рода видами деятельности и досуга. Целью этого мероприятия будет выступать привлечение ребенка для различных видов времяпрепровождения, кроме компьютерных игр. Также родители и близкие должны показать подростку свой интерес и уважение к его увлечениям, ведь высмеивание и скептическое отношение к личным интересам подростка может вызвать у него недоверие и агрессию к родителям, а также полное отрицание института семьи. Подростку всегда будет интересно мнение родителей, а одобрение с их стороны будет подтверждением правильности его выбора и гарантом эмоциональной стабильности.

Корень в бездействии родителей. Каждый отец должен сам влиять на своего ребенка»; «Да, это займет много времени, зато вы будете уверены, что ребенок будет развит всесторонне, а не только в сторону компьютера и интернета»), что является доказательством одной из наших гипотез. Как общественная профилактика онлайн-игромании мы предлагаем следующие варианты:

Общественная пропаганда, привлечение молодежи к здоровому культурному досугу, в том числе и в СМИ, на наш взгляд, сможет не только замедлить рост числа игроманов, но и привлечь подрастающее поколение в творческую и культурную деятельность, ведь среди аддиктов всегда можно найти талантливых и многообещающих молодых людей, которые по какой-то причине не смогли или не захотели реализовать свой потенциал. Однако при таком подходе существует риск неприятия пропаганды из-за того, что дети и подростки воспринимают СМИ, особенно телевидение, только как развлечение, которое может увести от проблем реального мира в целом и проблем подросткового возраста в частности. Выявление групп риска социологами и психологами по специальным методическим программам с учетом особенностей психологии поведения подростков поможет не только оценить процентное количество потенциальных аддиктов, но и выработать современную превентивную и профилактическую стратегию работы с группами риска. В образовательной сфере, на наш взгляд, требуется пересмотр и обновление некоторых подходов в преподавании. Из-за активно развивающихся проблем зависимого поведения от компьютера и гаджетов школам и училищам необходимо придание особой значимости личностному аспекту учащихся. Необходимо введение в программу образования предметов и спецкурсов по выбору, а также факультативов, которые будут направлены на развитие индивидуальных талантов и увлечений учащихся. Эта мера необходима для обретения свободы выбора, для развития творческих способностей и понимания важности личной пользы подростка обществу, в том числе умение решать жизненно важные проблемы без страха перед реальностью.

Подростковый возраст характерен желанием обрести себя в обществе. Поэтому важное место должно быть отведено тому, какие образцы поведения предлагает общество. В социальной сфере большую роль играет психологическая система и социальная поддержка подростков, которая должна быть способна оказать помощь молодому поколению в становлении

личности и ее ценностям, в том числе и в здоровом удовлетворении социальных, культурных и психологических потребностей. Несомненно, одно из самых важных и главных мест в списке общественной профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков относится к работе с родителями. Во время тренингов, бесед и мастер-классов, родители подростков должны получать знания об эффективных социально-эмоциональных способах общения и образования детей относительно аддиктивного поведения, советы по оказанию помощи зависимым подросткам, а также рекомендации по оказанию помощи уже зависимым детям. Главная задача для родителей – не опоздать с принятием оздоровительных мероприятий по избавлению интернет-зависимости.

Непосредственно сама программа профилактики компьютерной зависимости разработана на методологической основе концепции культурно-исторического развития психики Л.С. Выготского. Особое внимание было уделено аспектам Е. Кобылянской, В.Н. Куницыной и А. Кобылянской, связанным с формированием социальных навыков. В статье представлен обзор общетеоретических подходов к изучению влияния среды на социализацию и воспитание личности.

Рассматриваются работы авторов И. Кона, В. Бочарова, Р. Овчарова, А. Мудрика, В. Слостенина. Также рассматриваются исследования А. Голдберга, К. Янга, А. Войскуновского и А. Кона, В. Бочарова, Р. Овчарова, А. Мудрика и В. Слостенина, которые провели исследования в области психологии и педагогики по профилактике техногенного аддиктивного поведения. Также упоминаются исследования А. Голдберга, К. Янга, А. Войскуновского, О. Арестова, Ю. Бабанина и многих других [42]. Программа профилактики основана на следующих основных принципах: Универсальность и последовательность - важные аспекты профилактики зависимостей. Важно, чтобы профилактика охватывала все аспекты зависимости и ее различные формы, а также чтобы профилактика и диагностика проводились параллельно. Необходим комплексный

диагностический анализ и постоянный мониторинг динамики изменений. Необходимо соблюдать принципы научности, системности, последовательности осознания, действий и поведения, а также ориентированности на человека.

Профилактическая программа рассчитана на подростков из группы риска в возрасте 11-12 и 15-16 лет с симптомами интернет-зависимости. Основной движущей силой такого поведения являются игры, и подростки увлечены работой с компьютером. Цель программы - воспитать информационную культуру и создать благоприятные условия для развития социально адаптируемых личностных качеств, укрепляя уверенность в себе в рамках профилактической работы. Это, в свою очередь, улучшает коммуникативные навыки подростков и предотвращает возникновение интернет-зависимости.

Профилактическая программа состоит из четырех последовательных частей:

- психологическая диагностика;
- коррекция выявленного состояния;
- непосредственно сама превенция с проведением дальнейшего обучения;
- контрольная психодиагностика.

Целью психологического обследования является выявление компьютерной зависимости в определенной группе подростков. Для этого используется комплекс психологических методик, включающий Т-тест, тест Такера (модификация И. Коньгина) для выявления игровой зависимости, тест для выявления интернет-зависимости у подростков (модификация И.А. Коньгина), тест А. Котлярова для выявления компьютерной игровой зависимости, опросник А. Гришина для оценки уровня компьютерной игровой зависимости у подростков.

Выбранная методика позволяет объективно проанализировать тематику исследования, выявить подростков, зависимых от компьютерных игр или

Интернета, а также тех, кто находится в группе риска и у кого зависимость не проявляется. Исследование также направлено на выявление отношения участников к компьютерным играм, продолжительности игры, выбора игр и психосоматических расстройств, вызванных зависимостью. Кроме того, исследование направлено на изучение эмоциональных переживаний участников во время и после игры, а также беспокойства родителей по поводу зависимости их детей от компьютерных игр.

Блок психотерапевтической коррекции состоит из двенадцатичасовых занятий. Программа включает три блока: коррекция, развитие личности и развитие коммуникативных компетенций,

Программа включает четыре занятия по развитию конструктивного поведения и четыре занятия по развитию самооценки и асертивности. Каждое занятие соответствует принципам коррекционно-развивающих занятий и состоит из 10-минутного мотивационного этапа, 40-минутного основного этапа и 10-минутного этапа рефлексии. В программе используются различные методы обучения, такие как работа в малых группах, групповые дискуссии, ролевые игры, психодрама, мозговой штурм, психогимнастические упражнения, техники релаксации, рефлексии и обратной связи. Обсуждаемая программа профилактики охватывает основные механизмы психокоррекции, включая передачу информации, получение необходимой информации внутри группы и обмен информацией между членами группы.

Возникновение групповой сплоченности, эмоциональной поддержки, обратной связи и межличностных эффектов - важные факторы, возникающие в результате участия в группе. Обратная связь может привести к изменению и расширению самовосприятия и самопознания.

Кроме того, центральное место занимает обучение новым моделям поведения и личностное развитие.

Блок обучения медиаграмотности состоит из трех занятий, предназначенных для учителей, родителей и молодежи. Цель этих занятий -



научить молодых людей навыкам безопасного общения в цифровом пространстве. Кроме того, на занятиях освещаются основные проблемы и особенности компьютерной зависимости, а также информируются учителя и родители о признаках зависимости и правилах поведения для пострадавших молодых людей.

Цель обучающего блока - развитие медиаграмотности и профилактика компьютерной зависимости среди молодежи. Одним из этапов создания системы профилактической работы в учреждениях образования является совершенствование целевых тематических программ и привлечения специалистов, способных их реализовать [6, с. 65].

Задачи.

1. Обеспечение соблюдения прав и законных интересов несовершеннолетних.

2. Выбор и непосредственное проведение конкретного профилактического мероприятия, направленного на предотвращение интернет-зависимости.

3. Систематическое сотрудничество с межведомственными организациями, занимающимися проблемами детской и подростковой безнадзорности и правонарушений.

4. Увеличение уровня образования и отношения к интернет-зависимости и компьютерным играм среди детей и подростков.

5. Повышение уровня здоровья детей в школе.

6. Предоставление консультаций и психосоциальной поддержки детям и молодым людям.

7. Осуществление профилактики интернет-зависимости в семье.

Программа представляет собой систему работы по предупреждению интернет-зависимости у подростков в общеобразовательной организации и при ее реализации решается ряд немало важных задач:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Развитие психофизических качеств;

- Увеличение познавательной мотивации у подростка;
- Способствование восприятию, развитию памяти, воображения, речи и творчества ребенка. Форма занятий выбрана с учетом психологических основ организации процесса обучения подростков и в соответствии с особыми образовательными потребностями детей, включенных в группу. Предполагается сочетание работы в круге с занятиями, по форме приближенными к школьным урокам. При этом учитывается возможность и необходимость реализации потребности в игровой деятельности.

Структура занятий.

Каждое занятие включает

- вводный этап, направленный на снятие психофизиологического напряжения,
- основную часть, направленную на формирование, актуализацию и развитие знаний, умений, навыков, индивидуальных качеств, необходимых в процессе адаптации,
- заключительную часть, направленную на формирование положительной учебной мотивации, повышение эмоционального тонуса.

Ниже представлен обзор урока.

Занятие 1. Моя личность

Цель: Развитие подростка как личности, раскрытие его положительных способностей, приобретение определенного объема знаний о личности и взаимопонимании, определяемых потребностями жизни и общества.

Задачи:

- Создать оптимальный социально-психологический микроклимат в коллективе, способствующий духовному и творческому самораскрытию участников;
- помочь детям распознать и понять свои положительные и отрицательные черты;

— способствовать развитию навыков саморефлексии.

Ход занятия.

Игра «Мой образ»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ведущий здоровается с группой, раздает каждому участнику лист бумаги А4, на котором нужно написать свое имя и нарисовать собственный образ (это может быть определенный символ, предмет — что угодно). После того как участники выполнили задание, психолог предлагает по очереди назвать свое имя и представить собственный образ. Так создается «галерея портретов» участников группы</li></ul>
Игра «Правила»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ведущий на доску прикрепляет плакат с рисунком чаши, а детям раздает стикеры красного цвета в виде сердечек. Предлагает подумать, чего они ожидают от занятия, и написать на сердечках. Затем прочитать написанное и приклеить их в символическую чашу, изображенную на плакате.</li></ul>
Игра «Лучик солнца»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Детям предлагается на листе бумаги нарисовать солнышко и написать на лучиках 5 положительных и 5 отрицательных черт. Обсуждение: - трудно ли было определить черты характера? - Что тяжелее и почему? Ведущий говорит: «хвалите себя. Критика разрушает внутренний дух, а похвала укрепляет его».</li></ul>
Игра «Самокритика»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Каждый участник получает модель-рисунок снеговика, на котором записывает свои «минусы» — отрицательные качества и зачитывает написанное вслух. Обсуждение: - какие трудности возникали у вас на протяжении выполнения упражнения? Ведущий. Принимайте свои недостатки. Признайте, что они-ваш ответ на какую-то потребность, и сейчас вы ищете способ удовлетворить эту потребность.</li></ul>
Игра «Искорка добра»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Психолог предлагает всем встать и взяться за руки. Далее по кругу передает искорку добра, а участники передают ее другим участникам. Участники по кругу говорят о своем настроении и высказывают пожелания.</li></ul>

Ход занятия 1

Занятие № 2 «Компьютерные игры»

Цель: Формирование сознательного отказа от компьютерных игр и овладение техникой искоренения их.

Ход занятия.

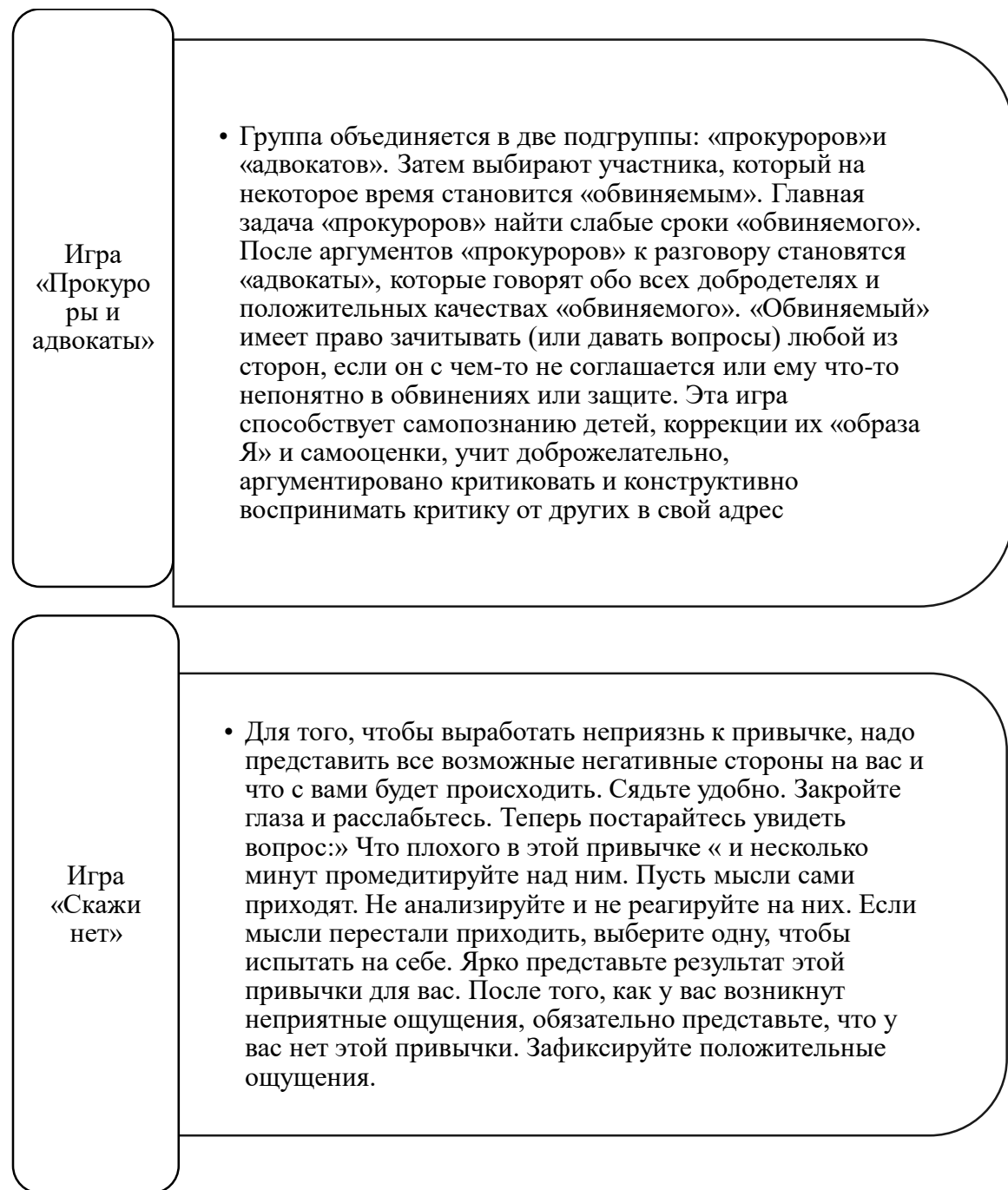


Рис. 17. Ход занятия 2

### Занятие №3 «Ответственное поведение»

#### Задачи:

— способствовать осознанию своего поведения, пониманию собственных поступков;

— отработать навыки принятия решения.

#### Ход занятия

Игра «Узлы»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Психолог предлагает подросткам встать в круг. Каждый член группы берет руку того, кто стоит напротив, и руку еще кого-то. Таким образом группа «завязывается в узелок». Задача состоит в том, чтобы развязаться, не распуская рук. Обсуждение: обсуждаются средства «решения узлов», по сути средств принятия решений группой. Анализируют, какие тактики принятия решений были у членов группы.</li></ul>
Игра «Линия жизни»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Психолог предлагает участникам нарисовать свой жизненный путь от рождения до смерти в виде линии. Затем подростки раскладывают карточки, на которых кратко обозначены события их прошлого, настоящего и будущего. После этого психолог предлагает представить, как изменится сценарий их линии жизни, если на определенном этапе они попадут в алкогольную или наркотическую зависимость..</li></ul>
Игра «Юбилей р»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ведущий предлагает подростку сесть на стул в центр круга. Дети по очереди высказывают свое положительное мнение «юбиляру» о его поступках, личных чертах. «Юбилейром» должен быть каждый участник. Обсуждение: - что ты чувствуешь? —Нравится ли тебе быть в роли «Юбилера»?</li></ul>
Игра «Путанка»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ведущий предлагает одному участнику выйти за дверь. Все остальные делают руками цепочку, имеющую начало (голова змеи) и конец (хвост змеи). Участнику предлагают распутать змею, которая греется на солнышке.</li></ul>

#### Ход занятия 3

Мы определили важность сотрудничества с семьей как на правовом, так и на социально-педагогическом уровне. Во время ознакомительной

сессии при регистрации (до начала программы) несовершеннолетний и его родители/опекуны знакомятся с содержанием, целью и ожидаемыми результатами программы, а также с графиком участия в программе. От законных опекунов получено соответствующее письменное разрешение на участие их ребенка в программе с их присутствием или без него.

Это делается для того, чтобы избежать конфликтных ситуаций. Во время пребывания несовершеннолетнего в программе психолог находится в контакте с родителями/опекунами и специалистами, участвующими в сотрудничестве, чтобы следить за изменениями в поведении несовершеннолетнего.

Таким образом, с учетом проведенного исследования и с целью повышения эффективности деятельности по профилактике интернет-зависимости среди подростков старших классов посредством игровых технологий, нами была разработана программа профилактики интернет-зависимости подростков.

Мероприятия тренинга отвечали общей цели и задачам профилактической деятельности, каждое мероприятие было направлено на реализацию некоторых аспектов нескольких задач, мероприятия носили системный характер и основывались на принципах последовательности и систематичности.

Мероприятия проводились с использованием игровой технологии, поэтапно, согласно соответствующей содержательной программе.

#### **2.4. Анализ результатов контрольного этапа**

Анализ увлеченности подростков компьютерными играми проводился с помощью "Теста-опросника степени увлеченности подростков компьютерными играми" (А.В. Гришина). Результаты представлены в таблице 2.6 и рисунке 2.6.

Таблица 2.6 – Выявление увлеченности подростков компьютерными играми (экспериментальная группа)

Шкалы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Кол-во исслед.	%	Кол-во исслед..	%	Кол-во исслед..	%
Ie - эмоциональное отношение к КИ	-	-	9	22,5	21	77,5
Ic – самоконтроль в КИ	-	-	-	-	30	100
Iц – целевая направленность на КИ	-	-	9	47,5	21	52,5
Iр – родительское отношение к КИ	-	-	8	20	22	80
Iпв –предпочтение виртуального общения реальному	-	-	7	17,5	23	82,5
Юощ – общий показатель	-	-	4	10	26	90



Рисунок 2.6 – Анализ увлеченности подростков компьютерными играми (экспериментальная группа)

Как видно из таблицы 2.6 и рисунка 2.6 анализ увлеченности подростков компьютерными играми экспериментальной группы после проведения коррекционной программы выявил, что у большинства исследуемых преобладает низкий уровень вовлеченности в компьютерные игры у 36 подростков, что составляет 90% от общей выборки исследуемых. Следовательно, компьютерные игры носят характер развлечения, не

имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре.

По всем шкалам выявлены предпочтения только низкого уровня. Среди низкого уровня преобладает шкала "Ис - самоконтроль в КИ" у 40 подростков, что составляет 100% от общей выборки исследуемых. Полученные данные свидетельствуют о наличии самоконтроля над процессом компьютерных игр, ребенок может отвлечься от игры, если это необходимо; способен спланировать окончание игры.

У 33 подростков, что составляет 82,5% от общей выборки исследуемых выявлена шкала "Исп - предпочтение виртуального общения реальному". Полученные результаты свидетельствуют о том, что компьютерные игры не заменяют реального общения подростка и являются дополнительным средством коммуникации.

У 32 подростков, что составляет 80% от общей выборки исследуемых выявлена шкала "Иб - родительское отношение к КИ". Полученные результаты свидетельствуют о положительном отношении родителей к компьютерным играм. У 31 подростков, что составляет 77,5% от общей выборки исследуемых выявлена шкала "Ие - эмоциональное отношение к КИ".

Полученные данные свидетельствуют о незначительном уровне эмоциональной привлекательности компьютерных игр. Игра является одним из досуговых занятий.

У 21 подростков, что составляет 52,5% от общей выборки исследуемых выявлена шкала "Иц - целевая направленность на КИ". Полученные данные указывают на умеренное стремление к достижению все более высоких результатов в компьютерной игре. Компьютерные игры выступают как средство досуга и не являются самоцелью.

Таким образом, анализ увлеченности подростков компьютерными играми экспериментальной группы после проведения коррекционной программы выявил эффективность коррекционного воздействия на



гаджетозависимых подростков. В результате проведенной программы у подростков повысился уровень самоконтроля и снизилась заинтересованность компьютерными играми, они расширили круг интересов и нашли интересные занятия вне виртуального мира.

Выявление склонности к компьютерной зависимости подростков проводилось с помощью "Теста на выявление компьютерной зависимости" (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздикова - Зарипова). Результаты представлены в таблице 2.7, 2.8.

Таблица 2.7 – Выявление склонности подростков к компьютерной зависимости (экспериментальная группа)

Общий показатель	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	n	%	n..	%.	n	%
ЭГ	-	-	5	12,5	25	87,5

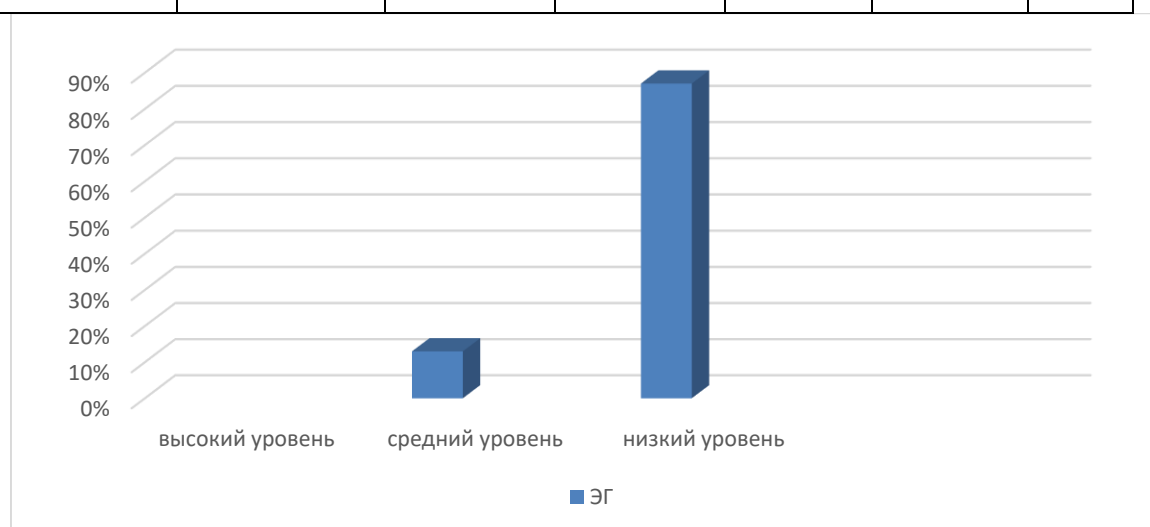


Рисунок 2.7 – Сравнительный анализ склонности подростков к компьютерной зависимости (экспериментальная группа)

Как видно из таблицы 2.7 анализ склонности подростков к компьютерной зависимости экспериментальной группы после проведения коррекционной программы выявил, что у большинства исследуемых преобладает низкий уровень склонности к компьютерной зависимости у 25 подростков, что составляет 87,5% от общей выборки исследуемых. Следовательно, исследуемые не придают первоочередного значения

компьютерным играм в своей жизни, они имеют хобби и другие интересные занятия, кроме компьютерных игр.

Таблица 2.8 – Определение склонности подростков к компьютерной зависимости (экспериментальная группа)

Компоненты	Доминирующий уровень	
	Экспериментальная группа	
	Кол-во.	%
Компенсаторный	11	27,5
Социальный	17	42,5
Сверхценный	12	30

Как видно из таблицы 2.8 у большинства исследуемых экспериментальной группы после проведения коррекционной программы преобладает социальный компонент у 17 подростков, что составляет 42,5% от общей выборки исследуемых. Полученные результаты свидетельствуют об отсутствии у исследуемых проявлений раздражения и беспокойства при отсутствии доступа к компьютерным играм, они не связывают свои будущие планы с виртуальным миром, у них есть хобби и интересы вне виртуального пространства.

Таким образом, анализ склонности подростков к компьютерной зависимости экспериментальной группы после проведения коррекционной программы выявил, что у большинства исследуемых преобладает низкий уровень склонности к компьютерной зависимости. Преобладает социальный компонент, что свидетельствует об отсутствии у исследуемых проявлений раздражения и беспокойства.

Таким образом, диагностика компьютерной зависимости подростков контрольной и экспериментальной группы после проведения коррекционной программы выявила эффективность коррекционной программы, направленной на снижение гаджетозависимости среди подростков.

## **Вывод по второй главе**

Таким образом, после проведения исследования можно сделать выводы, что у подростков отмечался высокий уровень компьютерной зависимости, что обусловило проведение профилактической работы методом использования профилактической программы для снижения зависимости.

Профилактическая программа была специально разработана с учетом возрастных и психосоциальных особенностей, характерных для современных подростков. Для борьбы с растущей проблемой компьютерной зависимости были применены основополагающие принципы профилактической деятельности.

В рамках первичной профилактики программа направлена на выявление подростков с аддиктивным поведением, информирование учителей и родителей о различных аспектах киберзависимости, а также обучение подростков медиаграмотности и навыкам безопасной работы с компьютером.

## Заключение

В результате проведенного исследования нами получены следующие обобщения и выводы:

Проведенный анализ теоретической и методической современной психолого-педагогической литературы позволил выделить характеристики, определяющие подростковый возраст. На этом этапе развития закладываются важнейшие аспекты формирования личности, поведенческих моделей, привычек и жизненных перспектив. От того, насколько сформированной личностью выйдет человек из этой фазы, во многом зависит его успех во взрослой жизни. Увлечение подростков Интернетом и компьютерными играми имеет и положительные стороны, но может привести и к негативным последствиям, к психологической зависимости.

В работе анализируются различные концепции и типы компьютерных игр. Основной целью игрока практически во всех компьютерных играх является развитие своего персонажа. Система развития в MMORPG обычно включает в себя накопление очков опыта, которые повышают уровень персонажа и впоследствии улучшают все его способности. Получение богатства, в том числе полезных боевых предметов, также способствует развитию игрока и наиболее эффективно осуществляется в бою.

У игроков есть возможность взять на себя любую роль. Если кто-то хочет играть священником, он может приобрести внутриигровой предмет, чтобы взять на себя эту роль, получить необходимые навыки и подражать реальным священникам в общении, поведении и взаимодействии. Игрок не может быть мотивирован получением богатства или опыта. Игровые гильдии, специализирующиеся на ролевых играх, могут разрабатывать всесторонние образы на основе ресурсов игры.

Влияние интернет-зависимости и компьютерных игр на психологическое развитие личности было подробно изучено. Отдельные

исследования показали, что компьютерные игры оказывают положительное влияние на личность молодых людей. Игры в жанре экшн способствуют распределению внимания, улучшают концентрацию и пространственное мышление. Стратегические ролевые игры приводят к эффективному решению логических задач. Кроме того, дети, регулярно играющие в ролевые и приключенческие игры, демонстрируют повышенную креативность, поскольку они склонны прорабатывать мотивы и поведение персонажей, помещая себя в действие игры. Можно утверждать, что игры способствуют формированию "зоны ближайшего развития" у молодых людей, устанавливая баланс между сложностью задачи и связанной с ней нейрофрустрацией и чувством выполненного долга.

Интернет-зависимость и злоупотребление компьютерными играми представляют собой отличную платформу для обучения, поскольку они помогают осознать постепенное совершенствование своих способностей.

Исследовано влияние компьютерных игр на психологическое развитие личности подростка.

Анализ увлеченности подростков компьютерными играми контрольной группы:

- преобладает высокий уровень склонности к компьютерной зависимости;
- преобладает сверхценный компонент

Подготовлены непосредственные рекомендации по психологическому развитию подростков. После изучения различных теорий и подходов к профилактике психологического развития подростков была разработана профилактическая программа. Программа разработана с учетом возрастных и психосоциальных особенностей современных подростков, основана на основных принципах профилактической деятельности и направлена на борьбу с компьютерной зависимостью.

Цель программы - формирование информационной культуры и создание благоприятной среды для развития социально-адаптивных качеств

личности и самооценки для повышения коммуникативной компетентности молодежи и профилактики аддиктивного поведения.

В результате проведенной психокоррекционной программы у подростков:

- повысился уровень самоконтроля и снизилась заинтересованность компьютерными играми, они расширили круг интересов и нашли интересные занятия вне виртуального мира;

- преобладает низкий уровень склонности к компьютерной зависимости;

- преобладает компенсаторный компонент;

- склонны к компенсации плохих отношений с окружающими компенсации в виртуальном мире;

- преобладает социальный компонент, что свидетельствует об отсутствии у исследуемых проявлений раздражения и беспокойства при отсутствии доступа к компьютерным играм, они не связывают свои будущие планы с виртуальным миром у них есть хобби и интересы за пределами виртуального пространства;

Диагностика компьютерной зависимости экспериментальной группы после проведения коррекционной программы выявила эффективность коррекционной программы, направленной на снижение гаджетозависимости среди подростков.

## Список использованных источников

1. Асеева, А. Д. Психологические особенности личности, способствующие развитию зависимого поведения / А. Д. Асеева // Научный журнал КубГАУ – Scientific Journal of KubSAU. – 2019. – № 101. – С. 2529–2545.
2. Багдасарян А. А., Саргсян М. Э. Влияние компьютеров Интернета на школьников. Наука и образование сегодня. 2019. №1.С. 78 – 81.
3. Баженова И. «Что делают дети во всемирной паутине?». 2020. №9. С. 40-42.
4. Бакулина, А. С.. Пленники всемирной сети, компьютерная зависимость у детей и молодежи и социальные инновации в области ее профилактики / А.С. Бакулина // Социально-психологические аспекты практики социальной работы : [сб. науч. ст.] / [Л.Ю. Овчаренко, А.М. Ткаченко ; ред.-сост. Т.Н. Дорошенко] ; Департамент образования г. Москвы,. - М., 2016. - С. 208-219.
5. Балясникова, А. Е. Психологические особенности цифрового поколения / А.Е. Балясникова ; науч. рук. О.Н. Комарова // Современный мир и психология / сост. Т.А. Шилова ; [ред. совет конф. : Е.С. Романова, Т.А. Шилова, Б.М. Абушкин]. - М., 2017. - С. 194-198.
6. Баранов, А.А. Копинг–стратегии подростка в ситуации кибербуллинга / Баранов А.А., Рожина С.В. // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2016. – №2. – С.37–46
7. Бубнова, А.Н. Взаимодействие семьи и школы в профилактике аддиктивного поведения обучающихся / А.Н. Бубнова // Воспитание школьников. - 2018. - № 8. - С. 14-20.
8. Бучкова, А. Современные гаджеты, девайсы и интернет. Как воспитывать детей в таких условиях? / А. Бучкова // Дошкольное воспитание. - 2017. - № 1. - С. 67-73.

9. Владимирова, Н. Как не попасть в "паутину". Борьба с интернет-зависимостью / Н. Владимирова // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2018. - № 1. - С. 25-31.
10. Войскунский А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2019. - N 4(33). - С. 1-10 [Электронный ресурс]. - URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 14.11.2023).
11. Войскунский, А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема / А. Е. Войскунский // Журнал неврологии и психиатрии. – 2020. – № 3. – С. 56–58.
12. Выдровская В.В. Психологические особенности развития памяти подростков с интернетзависимостью // Векторы психологии : сб. материалов III Междунар. заочной науч.-практ. конф. Гомель, 2021. С. 109–413.
13. Гончарук В.Д. Безопасность детей в Интернете: предупреждение, образование, взаимодействие URL: <http://konf.koipro.kr.ua> (дата обращения: 02.12.2023).
14. Гоман В. А., Гефнер О. В. Современная молодежь и компьютерная зависимость. Электронный научно – методический журнал Омского ГАУ . 2018. Спецвыпуск №5. С. 1 – 4.
15. Горшенина А. Н. Компьютерная зависимость у детей и подростков. Научный центр "Диспут". Вологда. 2019. С. 82 – 83.
16. Гредюшко О. П. Психологические трудности подростков. 2019. № 3. С. 118 – 119
17. Груздева, К. Н.. Ценностные ориентации подростков, склонных к аддиктивному поведению / К.Н. Груздева // Актуальные проблемы личности, образования и общества в контексте социально-гуманитарных наук. - М., 2018. - С. 488-491.
18. Гурин, Г. Г.. Интернет-зависимость-проблемы интерпретации в условиях бурного развития электронных технологий / Г.Г. Гурин // Гарантии



прав ребенка - безопасность детства : сб. науч. тр. / ГАОУ ВО МГПУ- М., 2019. - Вып. 2. - С. 28-33.

19. Данелян, В. Р. Интернет-зависимость - проблема современного общества и подрастающего поколения / В.Р. Данелян, Э.И. Медведь // Образование и наука в современных условиях : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. / [ред. кол. : О.Н. Широков и др.]. - Чебоксары, 2019. - Вып. 4 (5). - С. 150- 151

20. Дорчинец В. П. Компьютерная зависимость. Страница психолога. URL: [http:// www.dptnz.com/archiv/kompjuterna\\_ zalezhnist. doc](http://www.dptnz.com/archiv/kompjuterna_zalezhnist.doc) (дата обращения: 01.12.2023).

21. Дровосеков С. Э., Самбунова И. А. Различия в выраженности интернет –зависимости у мужчин и женщин. Научно – методический электронный журнал «Концепт» . 2017. С. 304 – 307.

22. Дубинина, А. С. Особенности копинг-стратегии у детей подросткового возраста / А. С. Дубинина. – // Молодой ученый. – 2019. – № 14 (252). – С. 60-64. – URL: <https://moluch.ru/archive/252/57747/> (дата обращения: 15.11.2023).

23. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.

24. Егоров, А.Ю. Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты / А.Ю. Егоров, А.О. Кибитова, А.В. Трусова // Вопросы наркологии. - 2019. - № 2 (173). - С. 22-47.

25. Емельяненко В. Д. Мировоззрение и игровая компьютерная зависимость: поиск взаимосвязи. Философские проблемы технологий и киберпространства . 2019. №1 (11). С. 45 – 64.

26. Ершова И.А., Чудинов Т.А., Пермякова М.Э. Личностные особенности подростков с разными стадиями компьютерной зависимости 2017. № 2. С. 91-98.

27. Зайцев, В.В. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? // Вестник психотерапии. – 2018. – №40. – С. 24–32.

28. Закаблукова А.А., Смирнова Т.А., Капустина Л.П., Чуйкова М.А. Психолого – педагогическая профилактика компьютерной игромании у обучающихся. Белгородский региональный центр психолого – медико – социального сопровождения . 2018. 117 с.

29. Коваленко Н., Лащенко О. Увлечения компьютером или виртуальная зависимость подростков. URL: // <http://osvita.ua/home/develop/7386> (дата обращения: 20.11.2023).

30. Кнорре А. В. Стратегическое взаимодействие в онлайн – играх: взгляд из теории игр. *Sociology of science and technology* . 2019. №5(4).С. 105 – 116.

31. Колмогорцева А.А. Психологические особенности личности как предикторы интернет-зависимости : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Челябинск, 2021. 27 с.

32. Колмогорцева, А.А. Прогностическая модель структуры личностных особенностей субъектов с интернет-зависимостью // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, №3 <http://mir-nauki.com/PDF/30PSMN317.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

33. Кузнецова, Л. Э. Психологические факторы формирования химической зависимости у молодежи / Л. Э. Кузнецова, Г. В. Репина // Молодой ученый. – 2017. – № 5 (139). – С. 400–402.

34. Кузнецова, Л. Э. Социально-психологические факторы формирования интернет-зависимости у подростков / Л. Э. Кузнецова, Е. С. Романова. // Молодой ученый. – 2019. - № 18 (256). – С. 7-8. – URL: <https://moluch.ru/archive/256/58543/> (дата обращения: 15.11.2023).

35. Куницына И.А. Взаимосвязь коммуникативных характеристик и симптомов интернет-зависимости у девочек и мальчиков подросткового

возраста // Актуальные вопросы психологии развития и образования : сб. материалов IV Всерос. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2022. С. 13–19.

36. Мазуряк С.В. Ребенок и компьютер. URL: <http://osvitacv.com/index.php/2011-01-11-15-03-4> . (дата обращения: 05.12.2023).

37. Макаренко О., Постова О. Социализация подростков и компьютерная зависимость. 2017. Т. 71. С. 23–27.

38. Максимовская Н. О., Дикар Н. В. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости среди подростков. Социальная работа: теория и практика. 2019. №2. С. 57-65.

39. Максимова Н. Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению/ Н. Ю. Максимова // Психологический журнал. – 2016. – No. 3. – 149–152 с.

40. Малыгин, В.Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: учеб. пособие / В.Л. Малыгин, К.Л. Феликсов, А.С. Искандирова и др. - М. МГСМУ, 2018. - 32 с.

41. Молчанова Л.Н. Влияние копинг-стратегий совладающего поведения на склонность к интернет-зависимости студентов медицинского вуза // Региональный вестник. - 2019. - № 20 (25). - С. 55-57.

42. Мылтасова О.В. Интернет-зависимость и влияние онлайн-игр на подростков // Современное общество: вопросы теории, методологии, методы социальных исследований. Екатеринбург, 2019. Т. 1. С. 150–156.

43. Набойченко Е. С., Окунева Л. И. Психологические аспекты кибераддикции подростков. 2016. № 5. С. 82 – 87.

44. Набойченко Е. С., Окунева Л. И. Типология подростков, склонных к кибераддикции. Педагогическое образование в России . 2018. №1. С. 94 – 98.

45. Нальгиева Ц. Я. Психолого – акмеологические факторы профилактики компьютерной зависимости учащихся средних и старших

классов. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №1(22). С. 291 – 293.

46. Нартова–Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 2017. Т. 18 — № 5. – С.20–30.

47. Неклюдова В.В. Агрессивность игрозависимой студенческой молодежи. Вестник ПСИ . 2018. №1 (79). С. 144 –147

48. Окунева Л. И. Социально – психологические склонности к кибераддикции в подростковой среде Педагогическое образование в России. 2018. № 1. С. 188 – 191.

49. Окунева Л. И. Факторы, обуславливающие формирование кибераддикции у подростков. Педагогическое образование в России. 2019. №2. С. 157 – 162.

50. Олейникова В. А. К вопросу о сущности подростковой аддиктивности. Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области . 2018. № 4. С. 17 – 20.

51. Остапова А.В. Психологические особенности подростковоговозраста. Евразийский научный журналчик. 2020. № 7 С. 189 – 191.

52. Перепылица А. Проблема компьютерных игр как альтернатива реальности. Актуальные проблемы психологии: методология и теория психологии .2019. №4. С. 264-278.

53. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2018. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.11.2023).

54. Руководство по аддиктологии / под ред. проф. В.Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2017. - 768 с.

55. Сибгатуллина И. Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы/ И. Ф.

Сибгатуллина, Л. В. Апакова, Л. Д. Зайцева // Прикладная психология- 2020- № 5–6. -105 с.

56. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дисс. докт. мед. наук: 19.00.04. – Бишкек – СПб. -2014. -163 с.

57. Смирнова А. А., Захарова Т. Ю., Синогина Е. С. Киберугрозы сохранности подростков. Научно – педагогическое обозрение . 2017. №3 (17).С. 112-126.

58. Сураткина, Ю.Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ю.Н. Сураткина. – Сургут, 2015. – 154 с.

59. Татаренко О. Киберадикция как фактор формирования девиантного поведения у подростков с признаками акцентуации личности Psychosomatic медицинская и общая практика. – 2019. – Т. 4, № 1. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/psmgrp\\_2019\\_4\\_1\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psmgrp_2019_4_1_14) (дата обращения: 08.11.2023).

60. Фролова, С.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально–психологических ситуациях // Проблемы социальной психологии личности – Вестник СГУ. – 2018. – №5. – С. 79–86.

61. Чалабиев А.Ш. Влияние интернета на человека, положительное и негативное влияние // Новые научные исследования : сб. статей IV Междунар. науч.-практ. конф. Пенза, 2021. С. 23–25.

62. Ялтонский В.М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 1. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 08.11.2023).

Результаты статистического анализа

"Тест-опросник степени увлеченности подростков компьютерными играми" (А.В. Гришина)

		Парные разности					Т	ст.св.	Значение (двустороннее)
		Среднее	Среднее отклонение	Средн кв. ошибка среднего	95% доверительный интервал для разницы				
					Нижн	Верхн			
Пара 1	ИеЕГдо - ИеЕГпосле	19,7000	4,4675	,7064	18,2712	21,1288	27,889	40	,000
Пара 2	ИсЕГдо - ИсЕГпосле	35,5000	5,0128	,7926	33,8968	37,1032	44,790	40	,000
Пара 3	ИцЕГдо - ИцЕГпосле	3,9500	1,2393	,1960	3,5536	4,3464	20,158	40	,000
Пара 4	ИбЕГдо - ИбЕГпосле	6,7750	2,5569	,4043	5,9573	7,5927	16,758	40	,000
Пара 5	ИспЕГдо - ИспЕГпосле	4,5250	1,1320	,1790	4,1630	4,8870	25,282	40	,000
Пара 6	ИзагЕГдо - ИзагЕГпосле	21,48250	2,75159	,43506	20,60250	22,36250	49,378	40	,000

**Тест на выявление компьютерной зависимости" (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздикова - Зарипова)**

		Парные разности					Т	ст.св.	Значение (двустороннее)
		Среднее	Среднее отклонение	Средн кв. ошибка среднего	95% доверительный интервал для разницы				
					Нижня	Верхня			
Пара 1	Компенсаторный компонент ЭГ до – после	23,7750	9,6914	1,5323	20,6756	26,8744	15,516	40	,000
Пара 2	Социальный компонент ЭГ до – после	18,9750	11,0023	1,7396	15,4563	22,4937	10,908	40	,000
Пара 3	Сверхценный компонент ЭГ до Гпісля	17,2750	14,4878	2,2907	12,6416	21,9084	7,541	40	,000
Пара 4	Итоговый уровень ЭГ до -после	60,0250	18,3855	2,9070	54,1450	65,9050	20,648	40	,000

## Программа психологического развития подростков

### Коррекционно – развивающий блок

#### 1. Блок развития коммуникативной компетентности

**Цель блока:** Рост коммуникативной открытости и улучшение качества общения путем овладения навыками конструктивной социальной взаимодействия.

#### **Задание блока:**

1. Обеспечить участникам группы опыт конструктивного самоисследования (самоанализа) и самостоятельного решения актуальных внутренних задач в сфере общения

2. Предоставить участникам группы опыт полноценного общения один из одним и группой, переживания коммуникативной общности, эффективной взаимодействия в процессе решения общих задач.

3. Научить навыкам установление эффективных отношений с окружающими, навыкам достижения максимальной степени групповой общности и сплоченности.

4. Научить навыкам получения и конструктивного использования «Обратная связь» (информации о себе от окружающей коммуникативной среды).

#### **Занятие №1 «Введение. Принятие правил групповой работы».**

**Цель:** Знакомство с участниками тренинга, принятие правил групповой работы, создание благоприятного психологического климата

#### **Задание:**

1. Создать благоприятные условия для работы группы, познакомить учащихся с основными принципами тренинга

2. Итого продумать и принять правила работы группы.



3. Начать освоение способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

**Материалы и оборудование :** бумага, цветные карандаши, фломастеры, ручки, ватман, клубок нитей.

**Ход занятия :**

1. Введение ведущего, что такое тренинг, для чего он нужен. Рассказ о целях занятий, формах их проведения. Ритуал поздравления.

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

**Инструкция:** Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют один другого человека. Кто из вас может продемонстрировать типичное рукопожатие? Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело давить друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующих встречах.

**Игра «Паутина» .**

**Цель :** освоение способов самораскрытия, освоение активного стиля общения.

**Инструкция :** «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, у каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам всем имя и что-нибудь рассказать о себя. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своем увлечении, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать о себя... (Ведущий начинает игру сам). Если хочешь, ты

можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок опрокинуть следующему участнику». Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все подростки не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. После окончания дискуссия: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?» После разговора нужно будет распутать паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущего, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ. Так продолжается пока клубок не вернется к ведущему. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распутать паутину. В таком случае можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно связаны между собой.

**Анализ упражнения:** «Все высказались ли в ходе игры? Как вы себя чувствуете сейчас? Чувствуете ли вы себя теперь по-другому, не так, как в начале игры? Или тяжело ли вам было запоминать? Чьи рассказы вас заинтересовали больше всего?

Кто в группе вызывает у вас любопытство? »

**Рассказ о правилах, по которым будет работать группа .**

**Цель :** установка общих правил работы в группе.

**Инструкция:** «После того, как мы выбрали имена и познакомились, приступим к изучению основных правил наших занятий. В каждой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже лежат в основе работы практически всех групп. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила (ее называют правила).

**Упражнение "Комплименты".**

**Цель:** освоение способов передачи и приема обратной связи, установление доброжелательных отношений.

**Инструкция:** Все участники группы становятся в два круга, образуя внешний и внутренний круг, лицом друг к другу. Те, кто стоит лицом друг к

другу образуют пару. Первый член пары придает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, то есть говорит ему что-нибудь приятное. Тот отвечает: «Да, конечно, но кроме этого я еще и...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает этого знаками внимания). Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и т.д. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом образуют новые пары. Все продолжается до тех пор, пока не пройдет полный круг.

**Групповая рефлексия.** Выполнив упражнение, участники обмениваются впечатлениями о первой встрече.

### **Занятие №2. «Тема: Какой я в общении?»**

**Цель:** создание условий для анализа собственных коммуникативных позиций, их конструктивности.

#### **Задание:**

1. Развивать умение анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.
2. Воспитывать коммуникативную культуру общения.
3. Расширение ролевого репертуара поведения в разных ситуациях.
4. Создание условий для осознания собственной ответственности в отношениях с другими людьми.

**Материалы и оборудование:** стулья по количеству участников, бумага формата А4, ручки, карточки с заготовленными названиями животных, бланк «Список качеств важных для общения».

**Ход занятия:** Приветствие. Ритуал начала занятия (см.1 занятие). В на этом занятии мы попытаемся разобраться в вопросах о том, как мы общаемся и как успешны мы в этом? В чем выражается эта успеваемость? Или могу ли я понимать других людей, понимают ли меня? Умею ли я конструктивно разрешать конфликты? Что другие думают обо мне, каким они видят меня?

Кто меня окружает и кто мне ближе и почему? В чем моя ответственность в отношениях с другими людьми?

### **Упражнение «Пересядьте все те, кто...»**

**Цель:** создание благоприятной рабочей атмосферы в группе, сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

**Инструкция :** Тот, кто стоит в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто имеет какой-нибудь признак. Эту признак я называю. Например, я скажу: «Пересядьте все любящие мороженое», – и все, кто любит мороженое, должны поменяться местами.

При этом стоящий в центре круга должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге».

### **Упражнение «Найди пару ».**

**Цель :** интенсификация межличностного взаимодействия путем невербальных способов общения

**Инструкция:** «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного.

Названия повторяются на двух картах. Например, если вам достанется карточка, на которой будет написан «слон», знайте, что у кого-то еще есть карточка, на которой тоже написан «слон». Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карту можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться какими-либо выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не разговаривать. Только когда все пары будут созданы, мы проверим, что у нас получилось».

### **Упражнение «Рисунок вдвоем».**

**Цель:** обращение к индивидуальному опыту взаимодействия, выработка умения действовать скоординированно с партнером, развитие невербальной коммуникации.

**Инструкция :** Группа делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну ручку вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему. Готовые рисунки обсуждаются по принципам «почему нарисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось» и т.д. Ведущий подчеркивает, что в случае столкновения интересов взаимодействующих людей гармоничность отношений может нарушаться.

### **Занятие №3. «Мы команда»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, формирование умения работать с позиции сотрудничества.

#### **Задание:**

1. Снять эмоциональное и физическое напряжение.
2. Развивать базовые коммуникативные умения.
3. Воспитывать умение работать в команде. Материалы и оборудование: стулья и шарфы по количеству участников.

**Ход занятия :** 1. Приветствие. Ритуал начала занятия (см.1 занятие)

#### **2. Игра на копирование других**

**Цели :** повышение креативности, способности к концентрации внимания и осознание своего тела.

#### **Инструкция:**

Вариант 1: дети становятся в круг. Ведущий делает любое движение, которое должны повторить все участники по кругу. Когда последний ребенок повторит движение, ведущее повторяет то же движение еще раз. Участник, стоящий за ведущим должно показать новое движение, копируемое поочередно всеми остальными. Движения могут быть такими: моргание глазами, подъем рук, гимнастические упражнения, гримасы.

Вариант 2: дети становятся в круг. Ведущий совершает любое движение. Это движение должен быть точно скопирован участником, стоящим рядом с ведущим. Затем ведущий и участник застывают в одной и той же позе. Другие участники решают, как точно их товарищ повторил движение ведущего. Если он все сделал

правильно, тогда приходит его очередь сделать любое движение, которое скопирует следующий, стоящий в кругу.

### **Путаница**

**Цели:** разминка, демонстрация возможности безопасного тактильного контакта, развитие групповой сплоченности.

**Инструкция :** Участники встают в круг, закрывают глаза и вытягивают руки. Медленно идут навстречу друг другу до тех пор, пока руки не столкнутся. Каждый должен взять своей рукой руку другого участника группы (ведущий следит, чтобы это произошло). После этого участникам предлагается открыть глаза и «распутаться». Обычно это удается достаточно быстро. Можно озвучить вывод: из любого положения можно выпутаться. Возможны реакции и как с ними быть: если у участников проявляется страх телесных контактов, можно предложить им быть наблюдателями и затем дать группе обратная связь – рассказать, что помогало сделать упражнение, а что мешало. Не рекомендуется проводить упражнение, когда не установлено безопасная атмосфера в группе.

### **Тростинка на ветру**

**Цели:** формирование навыков оказания помощи, создание атмосферы доверия в группе.

**Инструкция :** Ведущий дает инструкцию и показывает, как будет выполняться упражнение: «Встаньте в круг, близко друг к другу, бок о бок. Это не обычный круг, а волшебный. Оно волшебное, потому что стоящие в кругу будут делать все для того, чтобы стоящий в центре испытал странные ощущения.

Кто хотел бы оказаться в центре первым? Встань в круг, ноги поставь вместе, держись прямо. Остальное – поднимите руки вперед на уровень груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его аккуратно поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы тот, кто в центре, держался прямо, как деревянный». Все участники группы должны побывать в центре круга. Вопросы для обсуждения в группе: Как вы себя чувствовали в центре круга? Удалось ли вам довериться кругу? Что в упражнении было самым тяжелым? Было ли трудно удерживать тех, кто был в центре? Хорошо ли вы все вместе справлялись с задачей?