

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**Кафедра возрастной и социальной психологии**

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО  
ПРОФИЛАКТИКИ СКЛОННОСТИ К ЗАВИСИМОСТИ  
КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ У ПОДРОСТКОВ**

**Выпускная квалификационная работа**

обучающегося по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиль Психология образования  
очной формы обучения, группы 02061503  
Ихсанова Фархода Равшан угли

Научный руководитель:  
канд. пед. наук,  
доцент Годовникова Л.В.

**БЕЛГОРОД 2019**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	3
<b>ГЛАВА 1.</b> Теоретические основы изучения проблемы профилактики склонности к компьютерной зависимости у подростков	7
1.1. Понятие склонности к компьютерной зависимости в психологии	7
1.2. Особенности склонности к компьютерной зависимости в подростковом возрасте	16
1.3. Специфика профилактики склонности к компьютерной зависимости у подростков	22
<b>ГЛАВА 2.</b> Экспериментальное изучение возможностей социально-психологического тренинга в профилактике компьютерной зависимости у подростков	32
2.1. Организация и методы исследования	32
2.2. Результаты и их обсуждение	34
2.3. Программа социально-психологического тренинга по профилактике компьютерной зависимости у подростков	43
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	53
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b>	56
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	62
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления	62
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных	70
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных	73
Приложение 4. Программа социально-психологического тренинга «Профилактика склонности к компьютерной зависимости у подростков»	75

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Исследование проблем склонности к компьютерной зависимости у подростков в настоящее время имеет очень высокую значимость по причине невероятно быстрого развития компьютерных технологий в мире. За последние годы различные гаджеты проникли в дома практически каждой семьи, технологии начали затрагивать не только взрослых, но и детей. Компьютерные технологии очень быстро влились в жизнь людей и заняли в ней не последнее место.

В настоящее время неумолимо сокращается количество областей в жизнедеятельности человека, в которой так или иначе не принимают участие компьютеры. Они помогают человеку в его работе, коммуникации и т.д.

Также современная компьютеризация оставляет большой след на развитие и воспитание детей и подростков. В настоящее время пространство, в котором находится подросток сильно меняется, появляются все больше различных технологий, гаджетов, телефонов, компьютеров и все они оказывают большое влияние на познавательные процессы подростка.

Привлекательность этих гаджетов в том, что одновременно они могут сочетать в себе различные функции: просмотр видео, чтение книг, прослушивание музыки, игры и т.д. Все эти функции и заставляют все чаще использовать компьютер в своей досуговой деятельности.

В настоящее время умение работать с компьютерными программами и играть в компьютерные игры для подростков является нормой. Компьютер помогает им в совершение различных задач, в обучении, в изучении различной информации. Компьютер несомненно может оказывать положительное влияние на подростка, но вместе с этим он может оставить и негативные последствия на психологическом здоровье детей.

Одной из самых главных проблем, которую может принести компьютер – это компьютерная зависимость.

Наибольшее влияние компьютеризация оказала на развитие подростков. По данным статистики, около 11-16% подростков увлечены компьютером очень серьезно и тратят на него много свободного времени, принося тем самым вред своему развитию. Эти данные были подтверждены в результате опроса в городских общеобразовательных школах: 78% учащихся 7-9 классов тратят на компьютер больше половины своего свободного времени, а дети в возрасте 11-15 лет имеют «игровой опыт» от 4 до 5 лет. Феномен компьютерной зависимости наиболее широко изучался такими отечественными авторами, как: И.В. Бурлаков, А.Е. Войскунский, М.С. Иванова, С.А. Шапкина, А.Г. Шмелева и др. Также среди зарубежных авторов можно отметить К. Андерсона, Б. Бушмана, К. Янг, которые внесли большой вклад в изучение данного феномена.

При однозначной актуальности проблемы, профилактике компьютерной зависимости у подростков в настоящее время уделяется очень мало внимания. Подростки стремятся использовать возможности компьютерной техники максимально, так как их стремление к разнообразию контактов и расширению информационного пространства соответствует особенностям возраста. Наряду с положительными моментами при взаимодействии подростка с компьютером возникают проблемы, связанные, прежде всего, с психологическими нагрузками. В этой связи и была сформулирована тема исследования «Социально-психологический тренинг как средство профилактики склонности к компьютерной зависимости у подростков».

**Проблема исследования:** каковы возможности социально-психологического тренинга в профилактике склонности к компьютерной зависимости у подростков?

**Цель исследования:** разработать и апробировать программу социально-психологического тренинга по профилактике склонности к компьютерной зависимости у подростков.

**Объект исследования:** склонность к компьютерной зависимости у подростков.

**Предмет исследования:** социально-психологический тренинг как средство профилактики склонности к компьютерной зависимости у подростков.

**Гипотеза:** профилактика склонности к компьютерной зависимости у подростков будет эффективной, если использовать программу социально-психологического тренинга, включающую: упражнения на развитие коммуникативных навыков; упражнения на развитие самооценки и уровня притязаний; упражнения и задания на развитие креативного и творческого мышления; специальные квесты.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Ознакомиться с особенностями профилактики склонности к компьютерной зависимости у подростков.
3. Исследовать уровень склонности к компьютерной зависимости у подростков.
4. Разработать и апробировать программу социально-психологического тренинга по профилактике склонности к компьютерной зависимости у подростков.

**Методы исследования:**

1. Организационные методы (сравнительный).
2. Эмпирические методы (диагностический).
3. Методы обработки данных (качественный и количественный анализ, математическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной программы статистического анализа «SPSS-22»).
4. Интерпретационный метод (структурный).

**Методики:** для определения уровня склонности к компьютерной зависимости у подростков использовались следующие методики:

В.Д. Менделевич «Склонность к зависимому поведению», А.В. Гришина «Степень увлеченности младших подростков компьютерными играми».

**Выборка и база исследования:** исследование проходило на базе МБОУ «СОШ № 41 г. Белгорода». В исследование принимало участие 172 школьника в возрасте 13-15 лет, среди которых 82 подростка из 6-х классов и 90 - из 7-х классов.

**Практическая значимость:** заключается в выявлении особенностей компьютерной зависимости у подростков, определении уровня склонности к компьютерной зависимости у подростков и поиск эффективных способов ее профилактики. Полученные нами данные могут быть использованы психологами и педагогами для работы с детьми, имеющими склонность к компьютерной зависимости.

**Структура исследования:** введение, 2 главы, состоящие из параграфов, заключение, список использованной литературы, состоящий из 60 источников и приложения. Объем выпускной квалификационной работы – 61 страница без приложений. В тексте выпускной квалификационной работы содержится 2 таблицы и 3 рисунка.

# **ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения проблемы профилактики склонности к компьютерной зависимости у подростков**

## **1.1. Понятие склонности к компьютерной зависимости в психологии**

В современном мире компьютер стал обязательным компонентом человеческого существования. С одной стороны, компьютер облегчил жизнь, а с другой человечество встретилось с проблемой развития компьютерной зависимости.

Компьютерная зависимость у детей и взрослых – это своего рода «чума» двадцать первого века, которой подвергается общество в зависимости от социального статуса. По причине этого заболевания распалось уже большое количество семей. Люди, целиком погружающиеся в компьютерный мир, изменяются в один миг, теряя свои личностные качества и индивидуальность.

По мнению Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунского, на сегодняшний день психологи все чаще сталкиваются с проблемой повышенного интереса у общества к компьютерам, развивающегося в дальнейшем собственно в компьютерную зависимость [3].

Как отмечают Л.И. Божович, А.В. Петровский под влияние современных компьютерных технологий попадают люди всех возрастов [36].

В первую очередь, рассмотрим само понятие «компьютерная зависимость». Этот термин был заимствован из лексикона психиатров, по причине того, что у многих людей, при длительном и частом времяпровождении за компьютером наблюдаются социальные и психологические проблемы, которые свойственны для больных людей с различными формами зависимости.

В настоящее время изучение психологического феномена компьютерной зависимости является важнейшей задачей. Понятие

«компьютерная зависимость» наиболее широко изучено такими отечественными авторами, как: И.В. Бурлаков [5], А.Е. Войскунский [7], М.С. Иванова [23], С.А. Шапкина [57], А.Г. Шмелева [58]. Также среди зарубежных авторов можно отметить К. Андерсона, Б. Бушмана, К. Янг, которые внесли большой вклад в изучение компьютерной зависимости.

По мнению С.Ю. Головина «компьютерная зависимость – состояние комфорта, которое испытывает человек при проведении долгого времени за компьютером, таким образом, остальное пространство вызывает у него раздражение и полное нежелание действовать» [11, с.143].

С.А. Шапкин указывает на то, что компьютерная деятельность – это деятельность, совмещающая полученный виртуальный опыт в реальные структуры личности [56].

А.А. Аветисова утверждает, что всего могут наблюдаться от одного до десяти симптомов зависимости, а именно: увеличение времяпровождения за компьютером; беспокойство и тревожность, вызванные отсутствием возможности использования компьютера; обман или сокрытие о количестве времени, проведенного в виртуальном пространстве; вялое и незаинтересованное состояние в реальном мире. Также стоит отметить то, что злоупотребление компьютером приводит к социальной оторванности, финансовому неблагополучию, неудачам в учебе и депрессии [1].

Изучая феномен компьютерной зависимости, Ю.В Фомичева выделяет пять основных признаков, которые наблюдаются во время каждого компьютерного сеанса: «возбуждение, погружение, идентификация, интерактивность и выбор» [52, с. 155].

К компьютерной зависимости можно отнести следующие отдельные пристрастия: компьютерные игры, виртуальные знакомства, азартные онлайн-игры, электронные покупки, бесцельное и продолжительное путешествие по Интернету. В некоторых тяжелых случаях, все выше перечисленное не только причиняет вред физическому состоянию человека, но может и привести к разрушению его личности. Ученые подразделяют



компьютерную зависимость согласно возрасту, на три группы – детская, подростковая и взрослая.

В.А. Макс выделяет три вида компьютерной зависимости: кибераддикция, сетеголизм, хакерство [31]. Теперь рассмотрим каждый вид более подробно.

Кибераддикция – это зависимость от компьютерных игр. М.С. Иванова разделяет кибераддикцию в зависимости от характера игр в которую играет человек. Можно выделить следующие виды: «Ролевые компьютерные игры» – для этого вида свойственен максимальный уход от реальности; «Неролевые компьютерные игры» – для которых свойственен большой азарт в игре и стремление достижения более высоких целей [23].

Большого значения не имеет, в какой из двух этих типов игры человек играет – все они одинаково воздействуют на сознание: они дают возможность контролировать то, что происходит в реальном мире, устраняя потребность заботиться и думать о действительно важных для человека вещах и принимать серьезные решения.

Е.О Смирнова выделяет следующие факторы которые привлекают людей играть в компьютерные игры: сюжетный фактор – человека заинтересовывает сюжет игры; визуальный фактор – привлекательная атмосфера игры, красивый графический стиль игры; прокачка - возможность улучшать своего персонажа, поиск новых предметов, которые помогают в прохождении игры; достижения – победы, выполнение задач и миссий в игре; интеллектуальное удовольствие – сам процесс решения задач; коллекционный фактор - возможность поиска редких предметов в игре; творческий фактор – возможность создания своего персонажа, предметов и т.д.; внеигровой фактор – способ проведения досуга. Данные факторы являются решающими в выборе игры у человека [46].

Это создает иллюзию того, что время, проведенное за компьютерной игрой, потрачено не впустую. Разум во время игры расслабляется. При зависимости от компьютерных игр, человек оказавшись в реальной

проблемной ситуации часто теряется и не может решить самостоятельно что ему делать.

Постоянный уход из реального мира в компьютерную реальность приводит к тому, что человек становится равнодушным к жизни, менее эмоциональным, не умеет рефлексировать и передавать свои чувства.

Взаимоотношения человека с компьютером начинают принимать все более интимные, эмоциональные признаки, создавая иллюзию удобства и стабильности. Со временем область заинтересованности сужается, работоспособность снижается, обостряются проблемы в общении и социальной адаптации. Необходимость в компьютере, гаджетах и игровых приставках с каждым годом растет и не известно, что эту тенденцию может остановить.

Теперь рассмотрим сетеголизм, под этим термином представляется зависимость от сети интернета. Характерной чертой этого вида является постоянное пребывание человека в интернете. Человек очень много времени уделяет присутствию в заведениях виртуальных знакомств, общению в различных чатах и сообществах, скачиванием музыки, картинок и т.д. (иногда это доходит до 12-14 часов в сутки) [15].

Данный вид компьютерной зависимости впервые был предложен К. Янг в 1995 г. Она разработала опросник, связанный с «интернет-аддикцией». К. Янг считает, что интернет-зависимость состоит из следующих форм зависимого поведения: «зависимость от общения в сообществах, различные азартные игры в интернете, активное нахождение в интернет чатах, компьютерные игры» [94, с.24].

Хакерство – это вид деятельности, характеризующийся постоянным поиском информации в интернете для использования этой информации в различных целях. Данный вид компьютерной зависимости чаще всего встречаются у подростков. Причиной этому является недостаточная сформированность коммуникативных навыков и низкий уровень социальной адаптации, который присущ детям в этом возрасте. О незрелости у них

индивидуальной и нравственно-правовой сферы говорят их запретные и преступные действия. Психологами были выделены отличительные черты людей-хакеров: асоциальное поведение, фанатические взгляды на жизнь и большая ограниченность в своих интересах. Также нужно отметить, что хакерство в некоторых случаях рассматривать как отрицательное направление индивидуального формирования подростка. Данный феномен практически не изучен и является не малой проблемой в современном мире [25].

Одним из самых спорных аспектов изучения феномена компьютерной зависимости, по мнению М.Л. Кочина является проблема влияния компьютера на структурные и содержательные характеристики личности [27].

В настоящее время серьезность проблемы компьютерной зависимости еще не признана многими учеными и врачами, которые занимаются проблемами психических расстройств, но в тоже время эта проблема начала подниматься и затрагиваться все чаще в современном обществе.

Большое количество работ говорят о позитивном влиянии компьютера на человека. Автором одной из таких работ является Ю.В. Фомичева. Она выявила, что опыт работы за компьютером может влиять на личностные особенности и самосознание человека. Он начинает лучше контролировать свои действия, чаще прибегает к рефлексии и к анализу своих действий [52].

А.Е. Войскунский отмечает, что люди, часто проводящие время за компьютером, выделяются развитым логическим мышлением, эмоциональной устойчивостью, рациональностью, мечтательностью, расслабленностью [7].

Также стоит отметить, что существует большое количество работ, описавших негативное влияние компьютера. Например, С.А. Шапкин выяснил, что компьютер трансформирует интересы и увлечения человека, неоднозначным образом, воздействуя тем самым на его эмоциональную сферу, когнитивные способности и коммуникативные навыки [56].

В работах В.С. Собкина выделяется два значимых мотива побуждающих людей сесть за компьютер: мотив «скучно, нечем заняться», и желание развлечься. Также стоит отметить, что у людей наблюдается позитивное эмоциональное состояние, связанное с увлечённостью, азартом, радостью и чувством превосходства над своим соперником [47].

М.С. Иванов выделил четыре стадии компьютерной зависимости: начальная, вторая, третья и стадия зависимости. Каждая из стадий имеет свои особенности. Начальная стадия характеризуется легкой заинтересованностью в компьютере, человек может долгое время находиться без него и при этом не испытывать раздражительность или тревогу. Во время второй стадии интерес к компьютеру у человека возрастает и ему хочется больше времени проводить за компьютером. Долгое время без компьютера не заставляет испытывать раздражительность. Третья стадия характерна тем, что человек уже привязан к игре и слабо осуществляет контроль над длительностью игровых сеансов. Долгая разлука с компьютером может вызвать тревогу и раздражительность. И не посредственно «стадия зависимости» – отвлечь человека от компьютера практически невозможно, любая попытка может спровоцировать у него приступ агрессии. Люди полностью отстранены от реальной жизни и испытывают постоянное желание находиться в компьютерном мире. На этом этапе люди расходуют на игру большое количество денег и вообще не думают о последствиях [24].

Компьютерная зависимость при возникновении имеет одну из двух форм – социализированной и индивидуализированной.

Отличительной чертой социализированной формы компьютерной зависимости является то, что человек не разрывает свои социальные контакты с окружающим миром и близкими людьми. Индивидуализированная форма компьютерной зависимости более опасна для человека. При долгом отсутствии возможности посидеть за компьютером у таких людей появляется депрессия и для них характерна частая смена настроения.

С.А. Шапкиным были выделены симптомы, которые характерны человеку имеющей компьютерную зависимость [57]:

1. Потеря контроля над временем, проведенным за компьютером.
2. Утрата интереса к хобби или некогда любимым занятиям.
3. Постоянные разговоры лишь об компьютерных играх.
4. Агрессивное поведение при просьбе отвлечься от компьютера.
5. Быстрый эмоциональный подъем во время игровой сессии.
6. Смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером.
7. Человек избегает длительных разговоров, дает формальные ответы.
8. Происходит потеря контакта с близкими.

Также С.А. Шапкин утверждал «Человек, у которого наблюдается зависимость от компьютера, может потерять следующие качества – дружелюбие, сострадание, открытость и общительность» [56 с. 94].

Люди, столкнувшиеся с зависимыми от компьютера людьми, заявляют, что они меняются вплоть до неузнаваемости за очень короткое время.

Компьютерная зависимость оказывает отрицательное влияние на здоровье человека, тормозит процессы жизнедеятельности и содействует зарождению сбоев в работе органов.

Наиболее подробно эти нарушения описал В.С. Собкин:

1. Нарушения зрительного анализатора – сильное ухудшение зрения, «Дисплейный синдром», синдром «сухого глаза».
2. Нарушения пищеварительной системы - нарушения питания, которое может привести к запорам и геморрою.
3. Нарушения опорно-двигательного аппарата – искривление позвоночника, различные нарушения осанки, карпальный синдром [47].

Все эти нарушения возникают при долгом нахождении за компьютером. Также стоит отметить, что некоторые из нарушений могут появиться и у людей, практически не имеющих зависимость, но которые вынуждены по разным причинам много времени проводить за компьютером.

Психологические нарушения компьютерной зависимости по своему характеру очень схожи с нарушениями зависимостей других типов. Можно выделить следующие психологические нарушения:

1. Высокий уровень конфликтности – человек ведет себя агрессивно и раздражительно в течении всего дня. Он конфликтует со всеми и теряет способность конструктивного взаимодействия.

2. Постоянная депрессия – человек с компьютерной зависимостью на много чаще испытывает депрессию.

3. Снижение мыслительной деятельности – зависимый человек ищет ответы на все вопросы в интернете, тем самым снижает свою продуктивную и умственную деятельность.

4. Проблемы с социумом – у людей имеющих компьютерную зависимость, очень часто возникают конфликты с родными и близкими, тем самым они отдаляются и в итоге общение вообще прекращается

Кроме «страшного» протекания психического расстройства, в процессе которого человек отчасти деградирует на глазах у родных и близких, проблемой становятся также последствия компьютерной «лихорадки»:

Детская зависимость – апатичность к общению с товарищами и сверстниками; отстранение от компании в школе или детском саду; отсутствие стремления и желания постигать мир; стремительный упадок в учебе; отчисление из общеобразовательного либо высшего заведения [22].

Зависимость у взрослого человека – утрата индивидуальных качеств; возникновение денежных задолженностей; отсутствие друзей и товарищей; разлад в семейной жизни; расторжение брака с любимым супругом; увольнение с работы; лишение социального статуса [17].

Садиться за компьютер самодостаточной персоной либо талантливым ребенком, а встать из-за игрового стола беззащитным человеком, отвыкшим от реальности современного общества. Результат компьютерной зависимости вынуждают людей обучаться жить заново, поставив «жирный» крест на прошлом.

Разрушительный характер компьютерной зависимости выражается в том, что компьютер из средства со временем преобразуется в цель.

Ссоры в семье либо недовольство своей жизнью - причины отличаются формулировкой, но не содержанием. Люди скрываются от проблем, появляясь в реальном мире за пеленой виртуального пространства.

К отличительным чертам компьютерной зависимости относят следующие факты и наблюдения:

- работники альтернативной медицины и наркологических центров официально признают компьютерную зависимость тяжелой формой психического расстройства;

- люди, подвластные подобному заболеванию никогда самостоятельно не обратятся за квалифицированной поддержкой к специалисту;

- регулярное присутствие за голубым экраном монитора сопоставимо по тяжести возможных последствий с алкогольной зависимостью. У людей выражается отчуждение от окружающего мира, происходит деградация личности, изменяются ценности;

- диагностика такого заболевания – кропотливый процесс, так как у компьютерной зависимости отсутствуют насыщенные симптомы и поведенческие особенности;

- на международной арене существует только лишь 10–15 клиник, способных излечить человека с помощью лекарственного и психического воздействия от компьютерной зависимости;

- зависимость от компьютера у детей и взрослых различается только лишь возрастом «пострадавших», а симптоматика и предпосылки болезни совершенно идентичны.

Таким образом, понятие «компьютерная зависимость» больше принадлежит к понятиям психологии, благодаря тому, что совершается патологическая связь между человеком и компьютером, и в данном случае, если компьютер используется чрезмерно, человек формирует тяжелые психические расстройства.

Компьютерная зависимость – полноценное психологическое заболевание, которому подвергаются подростки и взрослые, женщины и мужчины, старики и дети. Главное, вовремя определить наличие у человека такого рода отклонение.

Также можно выделить, что компьютерная зависимость влияет на мотивацию и личностные особенности человека. Она может различаться по видам, типам и характеру последствий.

Можно сделать вывод, что компьютерная зависимость – неоднозначный феномен, который несет в себе и положительные и отрицательные последствия.

## **1.2. Особенности склонности к компьютерной зависимости в подростковом возрасте**

Исследование психолого-педагогической литературы по данной теме показало, что дети в подростковом возрасте от тринадцати до пятнадцати лет являются основной группой риска для развития компьютерной зависимости.

По мнению А.Ю. Егорова компьютерная зависимость – не менее серьезное заболевание, чем другие, более распространенные отклонения: алкоголизм или наркомания. Тут действуют аналогичные механизмы [16].

Современные ученые аргументировали, что основным условием для формирования компьютерной зависимости можно считать свойства характера подростка.

Чаще всего человек, зависимый от компьютера обладает такими качествами, как ранимость, заниженная самооценка, высокая степень обидчивости, тревожность, низкая стрессоустойчивость, уход от трудностей, предрасположенность к депрессии, неспособность решать конфликтные ситуации.

М.Л. Кочин считает, что подростки, страдающие компьютерной



зависимостью, как правило, не умеют выстраивать взаимоотношения с ровесниками и противоположным полом, трудно приспосабливаются к коллективу. Они видят выход из жизненных проблем в фантастическом мире компьютера, который постепенно развивает компьютерную зависимость. А также виртуальный мир работает как метод самозащиты от социума, в нем не существует плохого настроения, отсутствует чувство боли, никто не унижит и не оскорбит его [27].

Однако, как и при других зависимостях, людям с компьютерной аддикцией не хватает внимания, они ощущают одиночество, не получают помощи и понимания от близких людей и потому испытывают связанное с этим беспокойство и эмоциональное напряжение.

Вот почему такой человек больше всего и нуждается в помощи своих родных, а также в психологически компетентной поддержке во время преодоления проблем и разных жизненных ситуаций.

Некоторые ученые напрямую связывают школьные годы с проявлением компьютерной зависимости, когда особенно необходима стрессоустойчивость и самостоятельность в принятии решений.

Собственно, по этим обстоятельствам, понятие «компьютерная зависимость» зачастую причисляют к психологическим понятиям.

Другие ученые видят основные принципы компьютерной зависимости во взаимосвязи с особенностями воспитания и взаимоотношений родных и близких в семье. К ним можно отнести завышенные требования по отношению к подростку, которые могут повлечь за собой «комплекс неудачника», а также гиперопека над ребенком. Кроме всего вышперечисленного источником проблемы может быть нарушение отношений, сложности в общении между остальными членами семьи [56].

В.И. Новосельцев утверждал, что среди всех типов компьютерных зависимостей, именно игровой зависимости сильнее всего подвержен подросток. Это обуславливается специфичностью компьютерной игры: быстрая и увлекательная смена событий, ее динамичность, не повторяемость,

непрерывность процесса. Абсолютное погружение в игру создает эффект участия игрока в фантазийной реальности, который существует только для него в сложном и подвижном процессе. Собственно, данная способность компьютерных игр не дает возможности человеку, страдающему игровой зависимостью прекратить процесс, для выполнения того или иного социального обязательства в реальной жизни [35].

С.К. Рыженко выделила ключевыми аспектами компьютерной зависимости:

1. Нежелание прерывать деятельность на компьютере или во время игры в компьютерную игру. Если необходимо сделать паузу, подросток испытывает раздражение.

2. Проблемы с планированием завершения сеанса работы за компьютером.

3. Трата крупных денежных средств на обновление игровой базы или покупка дополнительных устройств для компьютера.

4. Игнорирование домашних обязанностей, запущенность учебного процесса, пропуск запланированных и обговоренных встреч в процессе игры за компьютером.

5. Безразличное отношения подростка к своему состоянию здоровья, гигиене и отдыху, отдача предпочтения в пользу большего времени нахождения перед монитором компьютера. Присутствие в рационе питания однообразной пищи, а также различных психостимулирующих напитков, в том числе и кофе.

6. Положительное эмоциональное состояние во время нахождения за компьютером.

7. Тема компьютеров становится центром всех обсуждений с окружающими людьми [41].

В случае, если заявлять о физических аспектах компьютерной зависимости, то они характеризуются единым истощением организма – постоянной усталостью. Как ранее было упомянуто, подростки,

испытывающие компьютерную зависимость, игнорируют отдых и сон. Таким образом, помимо здорового сна и отдыха на задний план уходит принцип питания. Поэтому одним из последствий компьютерной зависимости являются различные болезни, связанные с пищеварением: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты.

Многим известны и негативные результаты чрезмерного нахождения перед монитором компьютера для здоровья глаз и позвоночника. На фоне компьютерной зависимости зачастую появляются искривления позвоночника, миопия, синдром «сухого глаза», дальнозоркость, глаукома [34].

В разных научных исследованиях предложено множество доводов, выступающих за применение компьютера в обучении подростков – это и позитивное воздействие на интеллектуальное формирование детей, общедоступность данных, расширенные возможности для развития. В настоящий период сформировано и продолжает формироваться огромное число специализированных обучающих программ, как для школьников и студентов, так и для дошкольников. При этом, подтверждена и результативность освоения многочисленными умениями, к примеру, счетом, чтением, применением географических карт, если для этого применяется поддержка компьютера. Однако, безусловно, необходимо помнить и об обратной стороне компьютеризации образования и мира детства [27].

Тут выходят наружу угрозы, поджидающие подростка, приобщившегося к виртуальному миру. Ими могут являться и нарушения нормального общения с ровесниками и взрослыми, и утрата эмоциональной восприимчивости, излишний вес, заболевания от перенапряжения глаз и многое другое. Наибольшая проблема – это уход подростка в фантастический мир, смена реальной жизни на виртуальную, и другие следствия возникновения «компьютерной зависимости» у подростков.

Все вышеупомянутое приводит к уходу подростка от трудностей повседневной жизни в новую, условную действительность. Неопытность

подростковой нервной системы не дает возможность эффективно противостоять погружению в воображаемый мир.

Подростки еще не обладают необходимыми психологическими механизмами защиты, и, таким образом, их нервная система подвергается жестокому давлению, что способно послужить причиной появления приступов панического ужаса, тревожности, агрессии, раздражения, ночных кошмаров, назойливых невротных состояний. Со временем у подростков, при постоянном взаимодействии с компьютером, нарушается порядок дня, что приводит к потере чувства времени, нарушениям сна. Под влиянием компьютера у подростков сбивается режим дня, впоследствии чего у них возможны резкие телодвижения и вскрики в период сна [41].

В общем подростки, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от людей, имеющих адекватное отношение к компьютеру. С возникновением особенностей компьютерной зависимости начали проводиться разные исследования. Ожидалось, что их итоги предоставят решения для вопросов о том, как появляется зависимость от компьютера, в чем она проявляется и как ее вылечить. Эти исследования проводили иностранные специалисты психологи Ш. Текл, М. Шоттон и К. Янг [32].

Они предложили 9 особенностей, благодаря которым можно распознать наличие компьютерной зависимости у подростков. Рассмотрим данные особенности:

1. При попытке отвлечь игрока от компьютера, подросток показывает яркое нежелание делать это.
2. В том числе и если подростка удастся отвлечь от монитора компьютера, то он становится крайне раздражительным.
3. У подростка отсутствует способность планировать время окончания провозждения за компьютером.
4. Подросток может тратить фактически все свои накопленные деньги, для того, чтобы улучшить систему компьютера или покупать новейшие игры.
5. Очень часто забывает о домашних обязанностях и делах, в том числе

об учебе.

6. Целиком сбивается план питания и сна, подросток начинает игнорировать свое собственное здоровье.

7. Зачастую, с целью чувствовать себя отдохнувшим, в бодром состоянии, подросток может не заметить злоупотребление кофе или другими энергетическими напитками, а прием пищи зачастую проходит без отрыва внимания от монитора компьютера.

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

9. Подросток предвкушает и продумывает со всеми тонкостями свое следующее пребывание в мире компьютерной фантастики, что содействует поднятию настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть [32].

Помимо этого, у развивающегося организма подростка со временем возникают патологии в функционировании системы пищеварения и болевые чувства в области позвоночника, лопаток и запястий ручек, а постоянное раздражение глаз содействует возникновению головных болей и трудностей со зрением.

Изучения А.Е. Войскунского продемонстрировали, что компьютерные игры могут быть источником негативных последствий, затрагивающих все степени психической структуры личности подростка [7].

А.Г. Шмелев отмечает и негативное влияние на физическое состояние подростка, на отрицательное отношение по отношению к школе, а также снижение успеваемости во время обучения, и на поведение в повседневной жизни при формировании у школьника компьютерной зависимости [58].

Характерные черты полового созревания являются причиной риска для зарождения компьютерной зависимости у подростков, как и сами психологические особенности данного периода повышенная сензитивность к любым влияниям из вне, трансформация прежде сформировавшихся

психологических структур, перемены в развитии нравственных взглядов и социальных установок.

Компьютерная зависимость ухудшает подростковые демонстративные протесты, как один из видов аддиктивного поведения, что может привести к индивидуальным преобразованиям: высокой обидчивостью, конфликтностью, недоверчивостью, стремлением к обману, избегание ответственности в важных вопросах, поиску оправдательных доводов, стереотипностью действий, высокой тревожностью [22].

В качестве одной из предпосылок формирования подчиненного действия у школьников можно отметить довольно незначительный уровень самодостаточности и независимости в выборе действий, присущий для некоторых подростков и высокую чувствительность к внешнему воздействию, определенного характера.

В изучениях Е.Ф. Польшаковой представлено, что развитию девиантного поведения в подростковом возрасте могут содействовать сложные жизненные трудности [17].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что такую форму отклонения как компьютерная зависимость, можно охарактеризовать определенным поведением и характерными признаками. В особенности подвергаются компьютерной зависимости подростки, в связи с возрастными особенностями.

### **1.3. Специфика профилактики склонности к компьютерной зависимости у подростков**

В современной психологии профилактика компьютерной зависимости занимает очень важное место. Н.А. Залыгина отмечает, что профилактика – это одна из форм предупреждения возникновения психологических проблем [19]. Она может совершаться психологом, учителем, врачом, родителями и т.д. В профилактики могут быть использованы способы тренингов, занятий,

собраний, консультирования и бесед.

Но стоит отметить, что одним из главных методов профилактики является социально-психологический тренинг.

Под тренингом Ю.Н. Емельянов подразумевает набор методов, которые направлены на развитие различных способностей, умений и навыков [51]. Тренинг - это своего рода перепрограммирование человека и его моделей поведения и его деятельности в целом. В отечественной психологии наиболее часто используется следующее определение тренинга «Тренинг – это активный метод обучения и воспитания» [24 с. 176].

По мнению Л.А. Петровской социально-психологический тренинг является «средством воздействия, направленным на развитие знаний, установок, умений и опыта в области межличностных отношений», «средством развития компетентности в общении», «средством психологического воздействия» [36].

С.И. Макшанов считает, что тренинг также можно обозначить как разносторонний метод, который имеет большое количество функций, направленных на преднамеренное изменение психологических особенностей человека [22]. Характерная особенность его определения заключается в том, что он начал использовать термин «изменение» вместо «воздействия». По его мнению, понятие «воздействие» не отражает саму цель и конечный итог процесса, а термин «изменение» полностью передает продуктивность и характеристику тренинга. С.И. Макшановым была выделена основная цель социально-психологического тренинга – повышение психологической компетентности и развитие личности человека [41].

О.Б. Симатова выделяла, что профилактика компьютерной зависимости подростков – это комплекс мероприятий, направленных на формирование у подростков необходимых психологических качеств, которые способствуют преодолению подростками склонности к компьютерной зависимости [44].

Добиться положительного результата профилактики можно только в случае, если использовать одновременно две стратегии оказания поддержки

подростку – симптоматическая и причинная стратегия.

Под симптоматической профилактикой подразумевается работа непосредственно с проявлениями компьютерной зависимости. Например, для снижения вероятности появления компьютерной зависимости, провести работу по уменьшению времяпровождения подростка за компьютером. Стоит отметить, что в этой стратегии проводится работа непосредственно с симптомами и никак не затрагиваются причины их возникновения [51].

Причинная профилактика направлена на предупреждение причин, которые, побуждающих подростка к зависимому поведению. Например, одной из причин возникновения компьютерной зависимости может являться трудности в общении и не умение устанавливать контакт со сверстниками. В таком случае необходимо развивать коммуникативные навыки и развивать грамотность в общении. Таким образом мы устраним причины, которые в последствии могут привести к компьютерной зависимости подростка [9].

В современной психологии имеется довольно большой арсенал методов, методик и форм психолого-педагогической работы с подростками имеющих компьютерную зависимость.

В первую очередь стоит отметить комплекс педагогических методов, к которым относится:

1. Методы контроля и самоконтроля.

Исследователи выделяют такие способы контроля за подростками, как: разные виды наблюдения; беседы на важные темы; анкетирование; устные опросы [11].

Характерная черта метода наблюдения заключается в возможности открыто наблюдать за деятельностью подростка, его общением, поведением подростка и в целом наблюдать за динамикой изменений.

Наблюдение подразделяются на разные типы, существует открытое и скрытое, пассивное и активное, непрерывное и прерываемое, широкое и узкое наблюдение. Для регистрирования динамики изменений наблюдение должно быть регулярным.



Положительной чертой данного метода является то, что он дает возможность наблюдать за общением подростка в школе и его взаимоотношением с коллективом в целом.

Основываясь на наблюдении можно сделать вывод, о наличии у подростка симптомов и предпосылок для формирования компьютерной зависимости.

Беседы с подростками помогают выявить степень информированности их, о игровой компьютерной зависимости и последствиях, к которым она приводит [26].

Тестирование является одним из более эффективных психодиагностических методов. С помощью различных методик и анкет мы можем узнать уровень склонности подростка к компьютерной зависимости, наиболее ярко выраженные компоненты зависимости, характерные симптомы у подростка и т.д. Благодаря информации полученной при помощи тестирования, мы можем начать оказывать своевременную помощь подросткам.

2. Методы формирования сознания. К данному методу можно отнести лекции, диспуты, беседы и метод примера.

Характерной чертой лекции является – детальное разъяснение в понятной и легкодоступной форме для подростка, систематическое описание проблемы, со всеми ее подробностями и последствиями. Это делается для своевременного информирования подростков, с целью защиты от возможного возникновения зависимости.

В лекции наглядность всех доводов и утверждений, аргументируется и доказывается примерами, тем самым, содействует идеологическому и эмоциональному влиянию лекции [36].

Также стоит отметить, что данный метод менее эффективен среди остальных.

Объем лекции варьируется в зависимости от возраста слушателей, так для старших подростков возможно принимать большой объем информации, а

для младших подростков необходимо использовать мини-лекции.

Беседа – это интерактивный способ активного взаимодействия с подростком. В основу разговора необходимо включать факты, примеры и последствия проблемы компьютерной зависимости. Беседа обязана начинаться с объяснения всей серьезности проблемы компьютерной зависимости. Необходимо разъяснить о реальности данной проблемы, чтобы подросток не относился как к выдуманному делу. В основной части беседы психолог предоставляет основную часть материала для обсуждения, а далее таким образом формулирует вопросы, чтобы подростки легко оглашали свои предложения, приходили к независимым заключениям и обобщениям. В завершающем слове психолог подводит итоги всей беседы и выделяет основные моменты [29].

Под диспутом понимается – метод который способствует развитию взглядов у подростков. Разыгрывание ситуации познавательного диспута вызывают у подростков интерес, и они начинают прислушиваться к различным научным теориям и точкам зрения. Одно из главных требований в организации диспута – это наличие нескольких неоднозначных мнений по теме дискуссии.

Насколько успешно пройдет диспут зависит от уровня подготовки к нему психолога, диспут требует большой проделанной работы и траты не малых сил [41].

Диспут наиболее подходящий метод для подростков, так как подросткам характерно отстаивать свою точку зрения и прислушиваться к мнению других.

Следующим методом является «спор» – он дает возможность выслушивать различные аргументы, отстаивать собственную позицию, уверять в ней других людей.

Спор состоит из выявления сильных сторон своей позиции и слабых сторон противоположной позиции. Спор развивает навыки отстаивать свое мнение и доказывать свою правоту. Это важно при профилактике

компьютерной зависимости, таким образом, часто умение выразить свою точку зрения и ее обосновать может помочь отыскать причины появления зависимости, а кроме того найти возможность уверить подростка в проведении досуга в любых других видах деятельности.

Использование ролевых игр – может способствовать формированию положительных умений у подростков, например, развитие коммуникативных навыков и умения устанавливать контакт с другими людьми. Ролевые игры так же помогают снять различные барьеры, которые могут иметься у подростков со склонностью к компьютерной зависимости [59].

В профилактике компьютерной зависимости также может использоваться «метод примера». Формирующееся понимание подростка регулярно ищет опору в реально действующих, активных, определенных образцах, которые символизируют усваиваемые им идеи и эталоны. Данному поиску стремительно способствует проявление подражания, которое служит эмоциональной базой примера, как способа психологического воздействия. Подражание – это не слепое дублирование, оно создает у подростков действия нового вида, как совпадающие в общих чертах с эталоном, так и оригинальные, но схожие по ведущей идее с образцом. Посредством воспроизведения у подростка создаются социально-нравственные цели личностного поведения, общественно сложившиеся методы деятельности [14].

### 3. Методы развития навыка общественного поведения.

Одним из основных способов этого метода является убеждение. Убеждение – это разъяснение конкретной необходимости конкретного поведения. В ходе данного способа психолог влияет на восприятие и волю подростка. Для эффективного результата «способа убеждения», следует принимать в расчет психические характерные особенности подростков, их степень воспитания, интересы, личные навыки и их индивидуальность.

Наиболее часто используемым способом является упражнение, оно необходимо для формирования и развития конкретных навыков и умений.

Стоит отметить, что убеждение и упражнение между собой тесно связаны [31].

Метод формирования воспитывающих ситуаций в ходе борьбы с компьютерной зависимостью – это упражнения в условиях ситуации свободного выбора. Он ставит подростков перед потребностью подобрать нужное решение в сложившихся обстоятельствах: убежать от действительности либо все-таки попробовать справиться со своими социальными страхами, найти возможность приспособиться к окружающей его реальности [24].

#### 4. Методы стимуляции и мотивирования действий и поведения.

Наиболее сложным методом является методы корректировки, иными словами поощрение и наказание подростков. Данный метод имеют лишь одну цель – формирование и изменение конкретных свойств поведения и характера подростка. Поощрение отвечает за закрепление положительных действий подростка. Наказание оказывает воздействия на негативные проявления в поведении [13].

На психолого-педагогическом уровне организация и реализация профилактических проектов и программ по профилактики компьютерной зависимости, реализуется в основном на базе школы. В целевую группу могут входить педагоги, родители, учителя и самое главное сами подростки [23].

Социально-педагогическая деятельность в проекте профилактики аддиктивного поведения обязана ссылаться на правило дополнительности, разработанный А.В. Мудриком и В.А. Семеновым. «Осуществление данного принципа подразумевает взаимодополняющие комбинации, разрешающие осознавать подростка: индивидуально-психологическая поддержка и создание особенного социально-педагогического взаимодействия в школе» [33 с. 213].

Работа по профилактики компьютерной зависимости должна включать в себя несколько форм деятельности. Следует проанализировать их

детальнее.

Во-первых, индивидуальные беседы с учениками. Данная форма деятельности совершается по заявке классного руководителя. Беседы подойдут для замкнутых в себе и не общительных подростков, с которыми у классного руководителя не получается наладить контакт.

Для таких подростков характерны неуспеваемость, трудности с учебной и проблемы в общении с окружающими. Стоит отметить, что длительность сеансов работы с ними очень ограничена, по этой причине тут необходимо как можно раньше наладить психологический контакт для дальнейшей профилактической работы.

Во-вторых, наблюдение за подростками вне школы. Обычно это совершается в маленьких подгруппах. Психолог выбирает нескольких подростков имеющих одинакового рода трудностей. Данные подростки как правило из одного класса и неплохо понимают друг друга, что дает возможность им ощущать себя довольно легко, выражать собственное мнение.

В-третьих, проведение классных часов на определенную тему. При выборе темы нужно учитывать, чтобы данная тема волновала весь класс.

В-четвертых, организация «круглых столов». Организация подобной деятельности дает возможность учащимся почувствовать важность мероприятия и высказать свою точку зрения по поводу проблемы. При выборе темы круглого стола, необходимо выбирать тему, которая будет касаться всех учеников [26].

Социально-педагогическая работа с подростками, имеющих компьютерную зависимость, содержит в себе совокупность коррекционных, реабилитационных мероприятий. Данные направления реализуются посредством организации личных и массовых форм социально-педагогической деятельности, посредством таких способов как лекции, беседы, занятия с элементами тренинга, диспута, метода организации воспитательных ситуаций, убеждения, упражнения, коррекции (поощрение и

наказание), психотерапии и др.

Таким образом стоит отметить, что отличительной особенностью социально-психологического тренинга с подростками, имеющих склонность к компьютерной зависимости, является более широкие возможности в методах, применяемых в его рамках. В тренинге большая часть времени уделяется практической части, она занимает львиную долю всего времени. Тренинг включает в себя большое количество различных методов профилактики: развивающие игры, моделирование, разбор различных ситуаций, упражнения с элементами арттерапии и т.д. Также мы можем отметить, что в тренинге по профилактике компьютерной зависимости, особое значение уделяется рефлексии. Очень важно чтобы каждый из участников дал обратную связь после выполнения каждого упражнения. Положительным результатом тренинга будет являться – снижение степени увлеченности компьютером у подростков.

#### **Выводы по 1 главе:**

Подросток – это еще недостаточно зрелый человек, это личность, пребывающая на особой стадии развития ее важнейших черт и качеств. Данная стадия пограничная между детством и взрослостью.

Детям подросткового возраста кроме того характерны определенные разновидности зависимого поведения, в их числе и компьютерная зависимость.

Компьютерная зависимость – это патологическое увлечение к времяпровождению за компьютером и его аналогами (ноутбуком, планшетом и т.п.). Компьютерная зависимость содержит в себе разнообразные отдельные увлечения: к компьютерным играм, бесцельным и продолжительным блужданиям по Интернету, к азартным онлайн-играм, электронным покупкам, виртуальные знакомства. При этом в тяжелых случаях, все это не просто забирает у подростка время и усугубляет его физическое состояние, но и способно привести к разрушению личности.

Современными учеными подтверждено, что одним из основных

условий развития компьютерной аддикции считаются черты характера подростка. Как правило, подчиняющийся компьютеру человек обладает ранимостью, высокой обидчивостью, повышенной тревожностью, низкой самооценкой, предрасположенностью к депрессии, низкой стрессоустойчивостью, неумением решать конфликтные ситуации, отстранением от проблем.

Школьники, испытывающие компьютерную зависимость, чаще всего, не могут выстраивать взаимоотношения с ровесниками и противоположным полом, тяжело приспосабливаются к коллективу. Они видят выход в избегании от житейских проблем в фантазийный мир компьютера, что со временем развивает компьютерную зависимость.

Профилактика компьютерной зависимости подростков – это система способов, нацеленных на коррекцию поведения и формирование личности школьника с поддержкой специальных средств психолого- педагогического влияния, от осуществления которых зависит преодоление подростками предрасположенности к аддиктивному поведению от компьютера.

К настоящему времени накоплен довольно большой объем способов, форм, и методов социально-педагогической деятельности с детьми, обладающими компьютерной зависимостью. Их систематизация может помочь обнаружить общее и частное, существенное и случайное, теоретическое и практическое, и, тем самым содействует подходящему и наиболее результативному их применению, помогает осознать предназначение и свойственные признаки, присущие отдельным способам, и их совокупности.

Профилактические средства, применяемые в работе педагогом - психологом многообразны, однако более эффективным методом работы в этой деятельности считается тренинг.

## **ГЛАВА 2. Экспериментальное изучение возможностей социально-психологического тренинга в профилактике компьютерной зависимости у подростков**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Целью нашего исследования являлось экспериментальное подтверждение или опровержение гипотезы: профилактика склонности к компьютерной зависимости у подростков будет эффективной, если использовать программу социально-психологического тренинга, включающую: упражнения на развитие коммуникативных навыков; упражнения на развитие самооценки и уровня притязаний; упражнения и задания на развитие креативного и творческого мышления; специальные квесты.

Для этого нами исследовался уровень склонности к компьютерной зависимости у подростков, и по результатам исследования была разработана и апробирована программа социально-психологического тренинга по профилактике склонности к компьютерной зависимости у подростков.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №41 г. Белгорода». Общий объём выборки составил 172 школьника в возрасте 13-15 лет, среди которых 82 подростка из 6-х классов и 90 - из 7-х классов.

Для решения поставленных задач мы использовали комплекс методов: организационный, эмпирический, метод обработки данных, интерпретационный метод.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием непараметрического статистического Н-критерия Крускала-Уоллиса и t-критерия Стьюдента. Математическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной программы статистического анализа SPSS.

Для определения уровня склонности компьютерной зависимости у подростков мы использовали следующие методики:



Опросник В.Д. Менделевич «Склонность к зависимому поведению». Данная методика предназначена для выявления склонности к зависимому поведению. В данном опроснике присутствует пять шкал: склонность к наркозависимости, склонность к алкогольной зависимости, склонность к компьютерной зависимости, склонность к музыкальной зависимости и склонность к спортивному фанатизму. В нашем исследовании мы использовали лишь одну шкалу «Склонность к компьютерной зависимости». Методика представлена в виде опросника, который состоит из 116 утверждений. Испытуемому предлагается на каждое утверждение дать один из пяти баллов в зависимости с согласием или не согласием с ним: один балл – совершенно не согласен; два балла – скорее не согласен, чем согласен; три балла – ни то, ни другое; четыре балла – скорее согласен, чем не согласен; пять баллов – совершенно согласен. Время для каждого индивидуально. Обработка полученных результатов совершается в соответствии с ключом, в котором каждое утверждение относится к одной из пяти шкал. Затем баллы в каждой шкале суммируются и выявляется уровень выраженности каждой шкалы.

Опросник А.В. Гришина «Степень увлеченности младших подростков компьютерными играми». Целью данной методики является определение степени увлеченности компьютерными играми у младших подростков. Опросник состоит из двадцати двух вопросов, на которые даются шесть вариантов ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». В опроснике выделено пять шкал: эмоциональное отношение к компьютерным играм; уровень самоконтроля в компьютерных играх; целевая направленность в компьютерных играх; отношение родителей к долгому времяпровождению их детей в компьютерных играх; предпочтение виртуального общения вместо реального. Время для каждого индивидуально. Обработка полученных результатов совершается в соответствии с ключом, в котором каждое утверждение относится к одной из пяти шкал. Затем баллы в

каждой шкале суммируются и выявляется уровень выраженности каждой шкалы.

Таким образом, нами была сформулирована гипотеза и составлены основные задачи для ее подтверждения или опровержения. Мы обосновали выбор конкретной группы испытуемых, описаны методы и методики, благодаря которым мы сможем исследовать данный психологический феномен.

## 2.2. Результаты и их обсуждение

На первом этапе нашего исследования, мы провели диагностику 172 подростков в возрасте 13-15 лет, с целью определения их уровня склонности к компьютерной зависимости.

Первоначально обратимся к результатам, полученным с помощью методики «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич (Рис.2.1.).

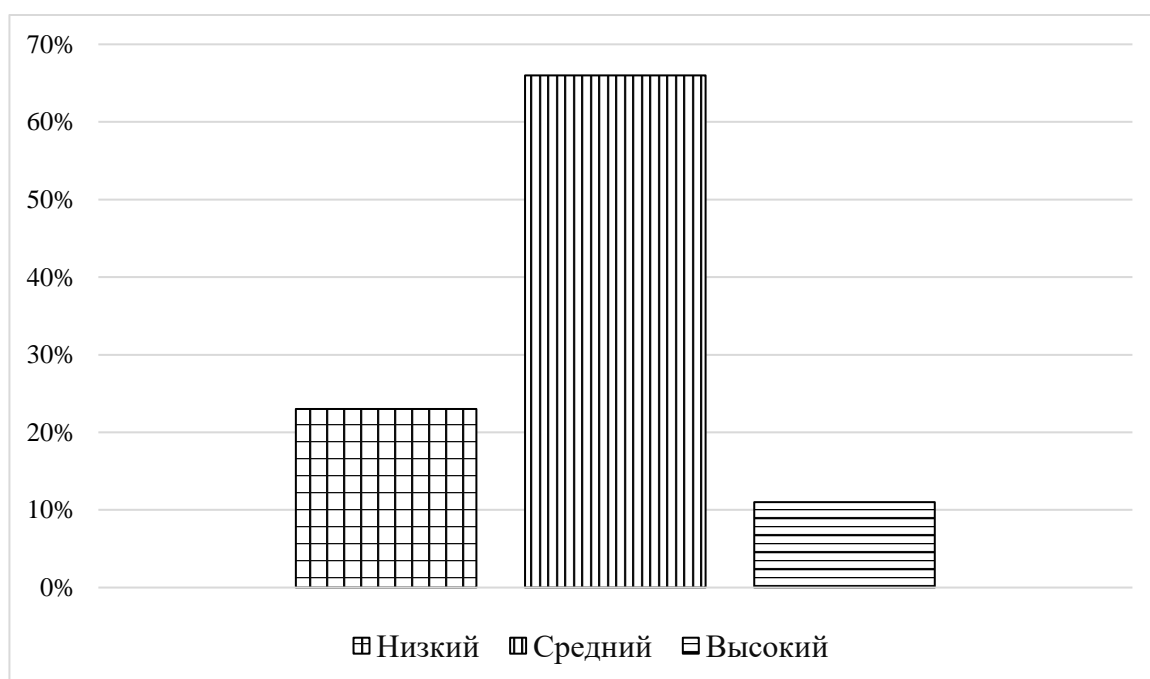


Рис. 2.1. Распределение подростков по уровню склонности к компьютерной зависимости (%)

Мы видим, что для большинства подростков характерен средний уровень склонности к компьютерной зависимости (66%). Это может говорить о том, что компьютер является важной частью их жизни и они сфокусированы на определенных компьютерных играх. Но, в тоже время они не способны терять контроль над частотой игровых сеансов и временем которые они уделяют компьютерной игре. Также стоит отметить, что эти подростки имеют достаточный уровень самоконтроля, но он ниже чем у подростков с низким уровнем склонности к зависимости от компьютерных игр.

Низкий уровень склонности к компьютерной зависимости наблюдается у меньшего количества подростков (23%). Для этих подростков компьютерные игры являются лишь развлечением, которое не несет для них негативных последствий. Компьютерные игры занимают у них не много времени, и они спокойно контролируют длительность своих игровых сеансов. Чаще всего они играют в свободное от учебы время.

Высокий уровень характерен наименьшему количеству подростков (11%). Эти подростки часто думают о компьютерных играх и много времени уделяют игре. При вынужденном отвлечении от игр, у них может проявляться тревожность и раздражительность. Они не понимают возможные негативные последствия, которые может причинить долгое времяпровождение за компьютером. Уделяя много времени компьютерным играм, они часто забывают о домашних обязанностях.

С помощью методики «Степень увлеченности младших подростков компьютерными играми» А.В. Гришина, мы определили выраженность шкал вовлеченности в компьютерные игры для каждого уровня склонности к компьютерной зависимости (Таблица 2.1).

Из результатов таблицы 2.1. мы можем сделать вывод, что для подростков с высоким уровнем склонности к компьютерной зависимости характерны высокие показатели практически по всем шкалам.

Таблица 2.1

Выраженность шкал вовлеченности в компьютерные игры для каждого уровня склонности к компьютерной зависимости (сред. значение)

Уровень склонности \ Шкалы	Иэ	Ис	Иц	Ир	Ио
Высокий уровень	25	48	16	4	12
Средний уровень	20	39	10	7	9
Низкий уровень	9	15	9	7	6
Макс. значение	30	54	18	12	18

*Примечание: КИ – компьютерные игры, Иэ- Шкала уровня эмоционального отношения к КИ, Ис- Шкала уровня самоконтроля в КИ, Иц- Шкала уровня целевой направленности на КИ, Ир- Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ, Ио- Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению.*

Отметим, что уровень эмоционального отношения к КИ проявляется в наибольшей степени. Это может означать, что компьютерная игра для таких подростков имеет большую роль. Высокий показатель свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности КИ для испытуемых. Игра выступает средством разрядки психо-эмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе КИ подросток испытывает ощущение эмоционального подъема. У подростков с высоким уровнем склонности к компьютерной зависимости, так же наблюдаются высокие показатели по шкале самоконтроля в КИ. Высокий показатель свидетельствует о низком уровне самоконтроля подростка в КИ. Как

правило, подросток не хочет прерывать КИ, раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен спланировать окончание игры. Так же наблюдается высокий показатель по шкале «Уровень целевой направленности на КИ». Это может свидетельствовать об азартной вовлеченности в КИ, постоянному стремлению к достижению все более высоких результатов. Более того, необходимо отметить высокий показатель по шкале «Предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению». Высокий показатель по шкале указывает на то, что КИ выступает средством общения и самоутверждения подростка, подменяя собой процесс реального взаимодействия. В данной группе испытуемых мы выявили низкий показатель только по одной шкале - уровня отношения родителей к тому, что дети играют в КИ. Низкие показатели по этой шкале могут указывать на то, что родители не запрещают подросткам играть в КИ, возможно, наоборот, поощряют их увлечение.

У испытуемых со средним уровнем склонности к компьютерной зависимости наблюдается высокие показатели по шкале уровня эмоционального отношения к КИ и уровня самоконтроля в КИ, что говорит о том, что игра выступает средством разрядки психо-эмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе КИ подросток испытывает ощущение эмоционального подъема. Так же у испытуемых данной группы отмечается низкие показатели по шкалам уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению, это говорит о том, что КИ не заменяет реального общения подростка и является дополнительным средством коммуникации. Шкала уровня целевой направленности на КИ свидетельствует об умеренном стремлении к достижению все более высоких результатов в КИ, она выступает как средство досуга и не является самоцелью.

У подростков с низким уровнем склонности к компьютерной зависимости отмечаются показатели в пределах нормы по всем шкалам, что говорит об отсутствии склонности к компьютерной зависимости.

Подросток не чувствует необходимости проводить все свое время за игрой, КИ носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре. Уровень эмоциональной привлекательности КИ для подростка незначительный, игра является одним из досуговых занятий. У подростков с низким уровнем склонности к компьютерной зависимости был обнаружен низкий показатель по шкале «Шкала самоконтроля в КИ», это свидетельствует о наличии самоконтроля над процессом КИ, подросток может отвлечься от игры, если это необходимо, способен спланировать окончание игры. Низкий показатель по шкале «Шкала целевой направленности на КИ» говорит о умеренном стремлении к достижению более высоких результатов в компьютерной игре, КИ выступает как средство досуга и не является самоцелью. Также у подростков был выявлен низкий уровень по шкале «Предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению», это свидетельствует о том, что КИ не заменяет реального общения подростка и является дополнительным средством коммуникации.

Для оценки достоверности различий выраженности шкал вовлеченности в компьютерные игры в трех выделенных нами уровнях склонности к компьютерной зависимости мы использовали метод подсчета непараметрический статистический Н-критерий Крускала-Уоллиса (таблица 2.2).

Из таблицы 2.2 мы видим, что обнаружены различия на высоком уровне статистической значимости ( $p \leq 0,01$ ) по следующим шкалам: «Шкала уровня эмоционального отношения к КИ»  $N_{эмп.} = 15,097$ , «Шкала уровня самоконтроля в КИ»  $N_{эмп.} = 15,618$ , «Шкала уровня целевой направленности на КИ»  $N_{эмп.} = 15,124$ . Данный результат говорит о том, что подростки имеющие высокий уровень склонности к компьютерной зависимости

отличаются более высокими показателями по следующим шкалам: «Шкала уровня эмоционального отношения к КИ», «Шкала уровня самоконтроля в КИ» и «Шкала уровня целевой направленности на КИ» в отличие от подростков с низким уровнем склонности к компьютерной зависимости. Это означает, что подростки с высоким уровнем склонности к компьютерной зависимости в ходе компьютерного сеанса испытывает ощущение эмоционального подъема. Подросток не хочет прерывать КИ, раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен спланировать окончание игры.

Таблица 2.2.

Значения Н-критерия Крускала-Уоллиса при сравнении показателей шкал вовлеченности в компьютерные игры для каждого уровня склонности к компьютерной зависимости

Показатели компьютерной зависимости	Высокий уровень склонности к компьютерной зависимости	Средний уровень склонности к компьютерной зависимости	Низкий уровень склонности к компьютерной зависимости	Н эмп.
Иэ	25	20	9	15,097***
Ис	48	39	15	15,618***
Иц	16	10	9	15,124***
Ир	4	7	7	7,790**
Ио	12	9	6	5,537**

*КИ – компьютерным играм, Иэ- Шкала уровня эмоционального отношения к КИ, Ис- Шкала уровня самоконтроля в КИ, Иц- Шкала уровня целевой направленности на КИ, Ир- Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ, Ио- Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению. \*\*-  $p \leq 0,05$ ; \*\*\*- $p \leq 0,01$ .*

Также нами были обнаружены различия на достоверном уровне статистической значимости  $p \leq 0,05$  по шкалам «Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ»  $N_{\text{эмп.}} = 7,790$  и «Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению»  $N_{\text{эмп.}} = 5,537$ .

Данный результат говорит о том, что подростки имеющие высокий уровень склонности к компьютерной зависимости отличаются более высокими показателями по следующим шкалам: «Шкала уровня эмоционального отношения к КИ», «Шкала уровня самоконтроля в КИ» и «Шкала уровня целевой направленности на КИ» в отличии от подростков с низким уровнем склонности к компьютерной зависимости. Это может говорить о том, для подростков с высокий уровень склонности к компьютерной зависимости, компьютер выступает средством общения и самоутверждения, подменяя собой процесс реального взаимодействия. Также стоит отметить, что родители не запрещают подросткам играть в КИ, возможно, наоборот, поощряют их увлечение.

Далее нами была разработана и апробирована программа социально-психологического тренинга, способствующая профилактики склонности компьютерной зависимости у подростков. В данной программе приняло участие 18 подростков, среди которых 10 подростка из 6-х классов и 8 - из 7-х классов. Данные подростки имеют высоким уровнем склонности к компьютерной зависимости. Содержание программы социально-психологического тренинга представлено в параграфе 2.3.

Далее представлены результаты диагностики, полученные после апробации программы социально-психологического тренинга.

Для повторной диагностики мы использовали те же методики, что и в первичной диагностике: методику «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич и методику «Степень увлеченности младших подростков компьютерными играми» А.В Гришина.

По итогам диагностики мы получили следующие результаты, представленные на рис.2.2.



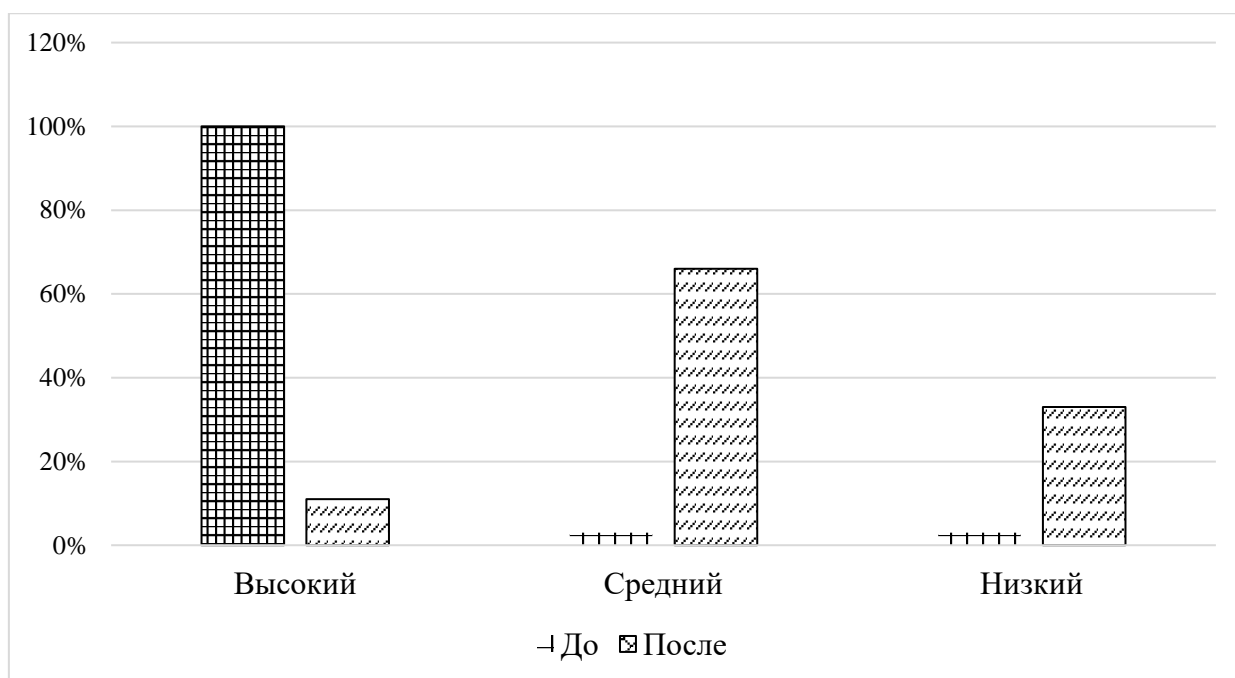


Рис. 2.2. Распределение подростков по уровню склонности к компьютерной зависимости до и после реализации программы (%)

Из результатов, изображенных на рисунке 2.2, мы можем сделать вывод, что для 33% подростков данная программа была наиболее эффективна. Их уровень снизился с высокого на низкий. Это говорит о том, что данные подростки пересмотрели свой взгляд на важность компьютера в своей жизни. Они осознали какие негативные последствия может вызвать длительное нахождение за компьютером. Компьютер начал занимать у них меньше времени, и они научились контролировать длительность своих сеансов.

У 66% подростков уровень снизился до среднего. Это может свидетельствовать о том, что данные подростки снизили длительность своего проведения за компьютером и уменьшили количество сеансов в день. Они начали уделять больше времени домашним делам. Они задумали о последствиях постоянного времяпровождения за компьютером.

Лишь 11% подросткам данная программа положительного эффекта не оказала. Их уровень склонности к компьютерной зависимости остался на том же уровне. Эти подростки все так же часто думают о компьютерных играх и много времени уделяют игре. Они не понимают возможные негативные

последствия постоянного времяпровождения за компьютером. Длительность сеансов у таких подростков практически не сократилось.

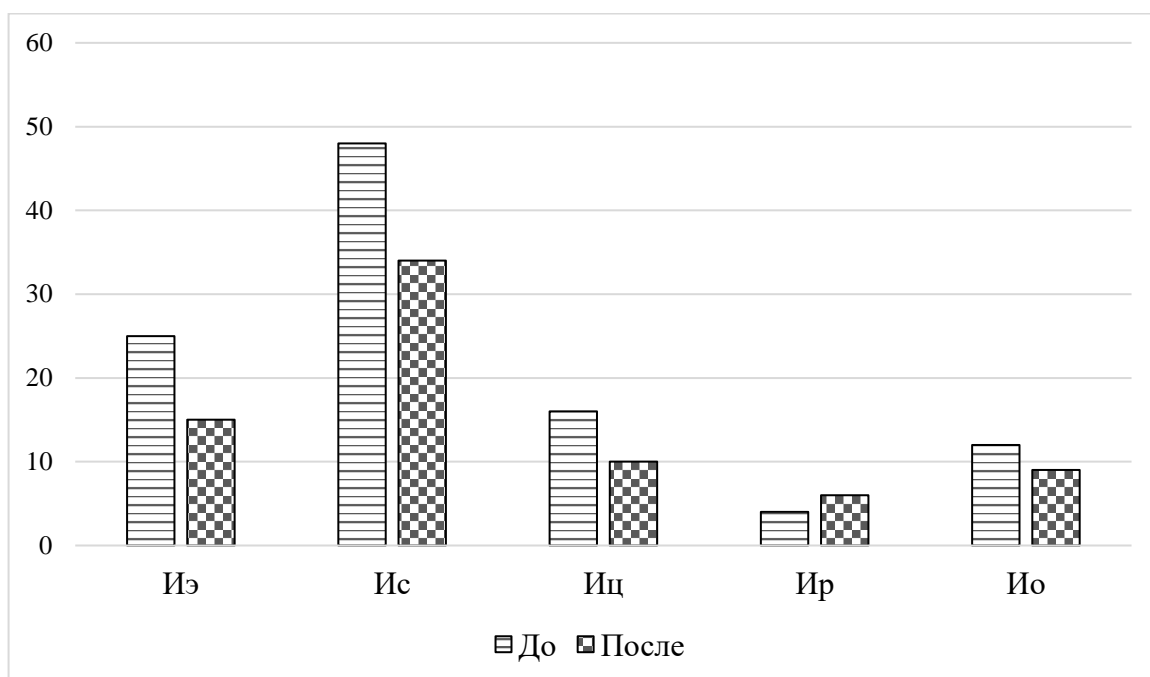


Рис 2.3. Распределение подростков по выраженности шкал вовлеченности в компьютерные игры до и после реализации программы (%)

*Примечание: КИ – компьютерные игры, Иэ- Шкала уровня эмоционального отношения к КИ, Ис- Шкала уровня самоконтроля в КИ, Иц- Шкала уровня целевой направленности на КИ, Ир- Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ, Ио- Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению.*

Теперь обратимся к результатам, изображенным на рисунке 2.3., на них представлена степени выраженности шкал вовлеченности в компьютерные игры до и после апробации программы.

Мы видим, что уровень шкалы эмоционального отношения к КИ снизился с высокого уровня до среднего уровня. Это может говорить о том, что для большинства подростков компьютер стал играть меньшую роль. Эмоциональная привлекательность компьютерных игр снизилась, они вызывают меньше эмоций чем раньше. Компьютер начал являться одним из

досуговых занятий, а не средством компенсации неудовлетворенных потребностей.

Шкала уровня самоконтроля в КИ снизилась с высокого уровня до среднего уровня. Уровень самоконтроля у данных подростков повысился. Они спокойно могут отвлечься от компьютерной игры или прекратить игровой сеанс если это необходимо. Подростки начали контролировать длительность своего времяпровождения за компьютером.

Шкала уровня целевой направленности в КИ также снизилась до среднего значения. Подростки стали меньше стремиться достичь высоких результатов в игре. Уровень азартной вовлеченной у них снизился. Компьютер для них стал в большей степени как средство досуга и не является самоцелью.

Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ, осталась на том же высоком уровне. Мы можем предположить то, что родители все так же не запрещают подросткам играть в КИ. Родители не важно сколько времени их дети проводят за компьютером, а в некоторых случаях, наоборот, поощряют их увлечение.

Стоит отметить что шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению снизилась с высокого уровня до низкого. Мы можем предположить то, что компьютерные игры не заменяют реальное общение для подростков. Компьютер является лишь дополнительным средством коммуникации.

Для оценки достоверности различий между результатами уровня склонности компьютерной зависимости у подростков до реализации и после реализации программы социально-психологического тренинга, мы использовали метод подсчета t-критерия Стьюдента по средним оценкам (приложение 3). Руководствуясь полученными данными, мы видим, что в результате применения программы социально-психологического тренинга обнаружены статистически значимые различия ( $p \leq 0,05$ ) между первым срезом и вторым срезом. Различия не были обнаружены лишь по шкале

«Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ». По всем остальным шкалам различия нами были обнаружены. Это говорит о том, что данная программа была эффективна практически для всех подростков. Показатели склонности к компьютерной зависимости значительно снизились. Лишь данные по шкале уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ, остались практически на том же уровне.

### **2.3. Программа социально-психологического тренинга по профилактике компьютерной зависимости у подростков**

**Пояснительная записка.** Подростковый возраст является очень важным временем в жизни ребенка. В этот период у детей происходит формирование новых личностных особенностей. Поведение детей начинает меняться, появляются новые ценности, формируются новые установки, развивается чувство рефлексии, происходит самопринятие. Очень важно, что окружает подростка в данный период его жизни.

В настоящее время жизнь современного подростка очень тесно связана с компьютером. Компьютер влияет на него как положительно, так и отрицательно, постоянное времяпровождения за компьютером может привести к тому, что подросток выпадет из привычной для него социальной ниши. Подросток начнет изолироваться от окружающего мира и общества, отдавая приоритет виртуальному миру.

Для того, чтобы показать всю прелесть «реального мира» и научиться подросткам взаимодействовать с обществом, нами была разработана программа социально – психологического тренинга, направленная на профилактику склонности к компьютерной зависимости у подростков.

Также в данной программе мы сделали акцент на развитии самооценки, коммуникативных навыков, творческий и креативных умений подростков,

которые способствуют успешной профилактике склонности к компьютерной зависимости у подростков.

**Цель данной программы:** формирование условий, способствующих профилактике склонности к компьютерной зависимости у подростков.

**Задачи:**

1. Создать атмосферу для продуктивной групповой работы подростков.
2. Сформировать доверительные отношения с подростками.
3. Развить коммуникативные навыки у подростков.
4. Сформировать у подростков адекватную самооценку и уровень притязаний.
5. Снизить эмоциональное и мышечное напряжение.
6. Создать условия для успешного участия подростков в «реальных» видах деятельности, как условия отказа от компьютерных игр.

**Основные этапы программы:**

1. Установочный этап
2. Коррекционно-развивающий этап;
3. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

**В рамках программы использовались следующие методы:** арт-терапевтические техники, игровые упражнения, дискуссионные методы и методы поведенческой терапии.

**Программа состоит из трех блоков:**

1. Развитие коммуникативных навыков личности.
2. Развитие самооценки и уверенного поведения.
3. Развитие креативного и творческого мышления.

**Критерий отбора в группу:** в данную группу отбирались подростки в возрасте 13-15 лет, которые по результатам опросников имели высокий показатель склонности к компьютерной зависимости.

**Форма работы:** групповая.

**Срок реализации программы:** 3 месяца.

**Частота встреч:** 2 раза в неделю.

**Длительность занятия:** 90 минут.

**Количество участников:** 18 человек, среди которых 10 подростка из 6-х классов и 8 - из 7-х классов

**Ожидаемые результаты:**

1. Развитие у подростков умения находить контакт со сверстниками.
2. Развитие навыков эффективного общения.
3. Формирование у подростков адекватной самооценки.
4. Развитие чувства рефлексии и умений выражать свои чувства.
5. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля, которые способствуют уменьшению времяпровождения за компьютером подростков.

**Структура занятия:**

1. Ритуал приветствия;
2. Разминка;
3. Основное содержание;
4. Рефлексия.1

Таблица 2.3

**Тематический план программы социально-психологического тренинга по профилактике склонности к компьютерной зависимости у подростков**

№	Название занятия	Цель и упражнения	Часы
<b>Блок 1. Развитие коммуникативных навыков личности</b>			10.5
1.	«Знакомство»	<b>Цель:</b> Знакомство участников тренинга и создание благоприятного психологического климата. <b>Упражнения:</b> «Имя-прилагательное», «Повтори за мной», «Меняемся местами», «Почта», «Вбеги в круг».	1.5
2.	«Мое общение»	<b>Цель:</b> Стимуляция всех участников группы на общение. <b>Упражнения:</b> «Лучшее приветствие»,	1.5

		«Факты о себе», «Мое вчера», «Одна шеренга».	
3.	«Учимся правильно общаться»	<b>Цель:</b> Развитие коммуникативной компетентности. <b>Упражнения:</b> «Лучшее приветствие», «Правильные манеры», «Таможенный контроль», «Правильный путь».	1.5
4.	«Важно уметь слушать»	<b>Цель:</b> Развитие навыков слушания. <b>Упражнения:</b> «Лучшее приветствие», «Его сильные качества», «Испорченный телефон», «Повтори историю», «Мое вчера».	1.5
5.	«Мои жесты и мимика»	<b>Цель:</b> Развитие навыков невербального общения. <b>Упражнения:</b> «Привет без слов», «Твое отражение», «Понимание», «Подари подарок», «Угадай что это...».	1.5
6.	«Мое общение в различных ситуациях»	<b>Цель:</b> Формирование коммуникативных моделей общения. <b>Упражнения:</b> «Привет на необычном языке», «Ситуация-выход», «Жизненная ситуация», «Купи это...».	1.5
7.	Итоговый квест «Говоруны»	<b>Цель:</b> Закрепление навыков и умений, полученных на предыдущих занятиях.	1.5
<b>Блок 2. Развитие самооценки и уверенного поведения.</b>			10.5
8.	«Эмоции»	<b>Цель:</b> Снятие эмоционального напряжения и тревожности, помощь в осознании своего эмоционального состояния. <b>Упражнения:</b> «Мой цвет», «Эмоциональные фразы», «Нарисуй настроение», «Живые скульптуры», «Какая сейчас группа».	1.5
9.	«Узнай Себя»	<b>Цель:</b> Расширить представления о своих	1.5

		личностных особенностях. <b>Упражнения:</b> «Мой цвет», «Подари комплимент», «Моя сильная сторона», «Рисунок Я».	
10.	«Это Я»	<b>Цель:</b> Развитие навыков самопрезентации. <b>Упражнения:</b> «Комплиментики», «Собеседование на работе», «Купи это...».	1.5
11.	«Моя самооценка»	<b>Цель:</b> Формирование адекватной самооценки. <b>Упражнения:</b> «Мой цвет», «Любите меня за это...», «На какой ступеньке ты?», «Качества».	1.5
12.	«Уверенность»	<b>Цель:</b> Формирование адекватной самооценки посредством развития навыков уверенного поведения. <b>Упражнения:</b> «Комплиментики», Упражнение «Твое отражение», «Угадай что это...», «Звуки животных».	1.5
13.	«Я все смогу!»	<b>Цель:</b> Формирование навыков целеполагания. <b>Упражнения:</b> «Что я хочу получить», «Я научился», «Мечта сбылась», «Деление».	1.5
14.	Итоговый квест «Мы все сможем...»	<b>Цель:</b> Формирование адекватной самооценки.	1.5
<b>Блок 3. Развитие креативного и творческого мышления.</b>			10.5
15.	«Творчество»	<b>Цель:</b> Развитие качеств творческого мышления. <b>Упражнения:</b> «Оригинальный привет», «Найди общее», «А что это...?», «Яма».	1.5
16.	«Наше воображение»	<b>Цель:</b> Развитие творческого воображения. <b>Упражнения:</b> «Оригинальный привет», «Список слов», «Биография», «Каракули».	1.5
17.	«Артисты»	<b>Цель:</b> Развитие экспрессивных умений, способствующих выражению своих	1.5



		мыслей, чувств в необычных формах. <b>Упражнения:</b> «Привет без слов», «Звуки животных», «Угадай что это...», «Одна история».	
18.	«Порисуем»	<b>Цель:</b> Развитие творческого мышления посредством рисования. <b>Упражнения:</b> «Напиши привет», «Дорисуй», «Сделай подарок», «Три цвета».	1.5
19.	«Лепка»	<b>Цель:</b> Развитие творческого мышления посредством лепки из пластилина. <b>Упражнения:</b> «Привет без слов», «Рисунок на пластилине», «Мой друг»	1.5
20.	«Креативные решения»	<b>Цель:</b> Развитие умений пользоваться своей креативностью. <b>Упражнения:</b> «Оригинальный привет», «Найди общее», «Биография».	1.5
21.	Итоговый квест «Творцы»	<b>Цель:</b> Развитие творческого мышления и креативности.	1.5
<b>Общее количество часов</b>			30.5

В рамках данной программы социально психологического тренинга нами были разработаны три авторских квеста. Каждый из квестов имеет свою цель и выполняет определенные задачи. Далее рассмотрим каждый из квестов более подробно.

### **1. Квест «Говоруны».**

Данный квест способствует развитию коммуникативной компетентности и навыкам общения. В ходе квеста подросткам будет необходимо много взаимодействовать не только друг с другом, но и с педагогами, администрацией и остальным персоналом школы. Подростки будут учиться не бояться вступить в контакт и правильно общаться.

#### **Задачи квеста:**

1. Создание положительного эмоционального фона и благоприятной атмосферы для групповой работы.

2. Создание условий для использования полученных на предыдущих занятиях коммуникативных навыков.

3. Развитие навыков общения.

4. Развитие коммуникативной компетентности.

**Данный квест делится на три этапа:** 1) Подготовительный этап – на этом этапе происходит следующие: ознакомление участников с основными принципами и правилами квеста; деление всех участников на команды; придумывание названия и девиза команды. 2) Основной этап– это непосредственно квест. 3) Заключительный этап – на этом этапе подводятся итоги, выбираются победители и проводятся рефлексия.

#### **Краткое содержание квеста:**

1. Приветствие всех участников квеста (ведущего, жюри, сопровождающих).

2. Ознакомление подростков с основными принципами и правилами квеста, нарушение которых наказуемо лишением баллов.

3. Все подростки делятся на команды путем случайного жребия.

4. Каждой команде необходимо придумать название и девиз.

5. Выполнения основных заданий квеста.

6. Небольшая разминка после основной части.

7. Подведение итогов квеста

8. Рефлексия.

#### **2. Квест «Мы все сможем!».**

Данный квест способствует развитию адекватной самооценки у подростков. В ходе квеста они научатся адекватно оценивать свои положительные и отрицательные качества. Выполнение данного квеста возможно лишь при тщательном анализе сильных сторон своей команды. В ходе выполнения заданий, подростки научатся прислушиваться к мнению сверстников и начнут учитывать его.

### **Задачи квеста:**

1. Создание положительного эмоционального фона и благоприятной атмосферы для групповой работы.
2. Создание условий, способствующих включению всех участников квеста в групповую работу.
3. Развитие уровня самооценки и уровня притязаний.
4. Развитие навыков обращения.

**Данный квест делится на три этапа:** 1) Подготовительный этап – на этом этапе происходит следующие: ознакомление участников с основными принципами и правилами квеста; деление всех участников на команды; придумывание названия и дефиса команды. 2) Основной этап– это непосредственно квест. 3) Заключительный этап – на этом этапе подводятся итоги, выбираются победители и проводятся рефлексия.

### **Краткое содержание квеста:**

1. Приветствие всех участников квеста (ведущего, жюри, сопровождающих).
2. Ознакомление подростков с основными принципами и правилами квеста, нарушение которых наказуемо лишением баллов.
3. Все подростки делятся на команды путем случайного жребия.
4. Каждой команде необходимо придумать название и девиз.
5. Основных заданий квеста: «Конкурс рассказов», «Интеллектуальный конкурс», «Артистический конкурс».
6. Небольшая разминка после основной части.
7. Подведение итогов квеста.
8. Рефлексия.

### **3. Квест «Творцы».**

С помощью данного квеста мы способствуем развитию творческого мышления и креативности. В ходе квеста подросткам необходимо будет рисовать, лепить из пластилина, строить из бумаги и т.д. Это все способствует развитию креативного мышления. Также стоит отметить, что

все происходит в командах и в соревновательном режиме. Тем самым способствуя развитию навыков взаимодействия.

#### **Задачи квеста:**

1. Создание положительного эмоционального фона и благоприятной атмосферы для групповой работы.
2. Создание условий, способствующих включению всех участников квеста в групповую работу.
3. Развитие творческого мышления.
4. Развитие креативного мышления.
5. Развитие воображения и фантазии.

**Данный квест делится на три этапа:** 1) Подготовительный этап – на этом этапе происходит следующие: ознакомление участников с основными принципами и правилами квеста; деление всех участников на команды; придумывание названия и дефиса команды. 2) Основной этап– это непосредственно квест. 3) Заключительный этап – на этом этапе подводятся итоги, выбираются победители и проводятся рефлексия.

#### **Краткое содержание квеста:**

1. Приветствие всех участников квеста (ведущего, жюри, сопровождающих).
2. Ознакомление подростков с основными принципами и правилами квеста, нарушение которых наказуемо лишением баллов.
3. Все подростки делятся на команды путем случайного жребия.
4. Каждой команде необходимо название и девиз путем рисования.
5. Основных заданий квеста: рисование, лепка, строительство из бумаги и т.д.
6. Небольшая разминка после основной части.
7. Подведение итогов квеста.
8. Рефлексия.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной дипломной работе была изучена очень актуальная проблема современного мира, а именно профилактика склонности к компьютерной зависимости у подростков с помощью социально-психологического тренинга.

С помощью теоретического анализа психолого-педагогической литературы мы сделали вывод о том, что на сегодняшний день психологи все чаще сталкиваются с проблемой повышенного интереса у подростков к компьютерам, что в дальнейшем приводит собственно к компьютерной зависимости. Подростки, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют выстраивать взаимоотношения с ровесниками и противоположным полом, трудно приспосабливаются к коллективу. Они видят выход из жизненных проблем в фантастическом мире компьютера.

Подросток зависимый от компьютера обладает такими качествами, как ранимость, заниженная самооценка, высокая степень обидчивости, тревожность, низкая стрессоустойчивость, уход от трудностей, предрасположенность к депрессии, неспособность решать конфликтные ситуации. Основные принципы компьютерной зависимости связаны с особенностями воспитания и взаимоотношений родных и близких в семье. К ним можно отнести завышенные требования по отношению к подростку, которые могут повлечь за собой «комплекс неудачника», а также гиперопека над ребенком. Кроме всего вышеперечисленного источником проблемы может быть нарушение отношений, сложности в общении между остальными членами семьи. Подросткам с компьютерной зависимостью не хватает внимания, они ощущают одиночество, не получают помощи и понимания от близких людей, в следствии чего испытывают беспокойство и эмоциональное напряжение. Вот почему такие подростки больше всего и нуждаются в помощи своих родных, а также в психологически компетентной поддержке во время преодоления проблем и разных жизненных ситуаций.

В соответствии с поставленными задачами эмпирического исследования, сначала был проведен анализ результатов уровня склонности к компьютерной зависимости у подростков в возрасте 13-15 лет. Результаты анализа показали то, что 66% подростков характерен средний уровень склонности к компьютерной зависимости, у 23% подростков наблюдается низкий уровень, а у 11% высокий уровень склонности к компьютерной зависимости.

Далее мы выяснили, что у подростков с высоким уровнем склонности к компьютерной зависимости ярко выражены следующие показатели: эмоциональное отношение к компьютерным играм; уровень самоконтроля в компьютерных играх; целевая направленность в компьютерных играх; отношение родителей к долгому времяпровождению их детей в компьютерных играх; предпочтение виртуального общения вместо реального.

Для снижения количества подростков с высоким уровнем склонности к компьютерной зависимости нами была разработана и апробирована программа социально-психологического тренинга, направленная на профилактику склонности к компьютерной зависимости. Данная программа способствует развитию коммуникативных навыков, адекватной самооценки, уровню притязаний, творческого и креативного мышления, что в свою очередь снижает риск возникновения компьютерной зависимости.

После апробации программы социально-психологического тренинга мы провели повторную диагностику подростков и получили следующие результаты:

У 56% подростков уровень склонности к компьютерной зависимости снизился с высокого до среднего уровня. Для 33% подростков данная программа была наиболее эффективна, их уровень склонности к компьютерной зависимости снизился с высокого до низкого уровня. Лишь у 11% подростков результаты остались на том же высоком уровне, на котором были до участия в программе.

В результате проведенного исследования наша гипотеза подтвердилась: профилактика склонности к компьютерной зависимости у подростков будет эффективной, если использовать программу социально-психологического тренинга, включающую: упражнения на развитие коммуникативных навыков; упражнения на развитие самооценки и уровня притязаний; упражнения и задания на развитие креативного и творческого мышления; специальные квесты.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аветисова, А. А. «Опыт потока» и общение в групповых ролевых Интернет-играх / А. А. Аветисова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 2015. – № 1. – С. 68–69.
2. Азарова, Р.И. Досуг современной молодежи/ Р.И. Азарова // Внешкольник. – 2015. – № 10. – С.128.
3. Бабаева, Ю.Д. Психологические последствия информатизации// Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. // Психологический журнал. – 1998. № 1. С. 89 – 100.
4. Борытко, Н.М. Досуг в пространстве воспитания / Н.М. Борытко // Внешкольник. – 2014. –№ 6. – С. 15–22.
5. Бурлаков, И. В. Homo Gamer: Психология компьютерных игр / И. В. Бурлаков. – М.: Класс, 2000. – 213 с.
6. Бубеев, Ю.А. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация/ Ю.А. Бубеев, А.И. Романов, В.В Козлов. – М.: Слово, 2008. – с.235 – 247.
7. Войскунский, А.Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции / А.Е. Войскунский. – М.: Эксперт РОСС, 2010. - С. 56 – 78
8. Войскунский, А. Е. Зависимость от Интернета: актуарная проблема/А.Е. Войскунский // Журн. неврологии и психиатрии. –2012. –№ 3. - с. 32-36.
9. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. /А.В.Гоголева. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", - 2015. - с.336.
10. Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей Е.Ф. Рыбалко. - Спб.: Питер, 2015. - с. 559.
11. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога/С.Ю.Головин. - Минск.: Харвест, 1998, - с. 175. 24. Горшенин, Л.Г. Подросток, характер,



проблемы / Л.Г. Горшенин // Вестник московского университета. - 2014. - №4. - с. 34-37. 83

12. Гришина, А.В. Психологические факторы формирования игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте/А.В. Гришина//Известия Российского государственного университета им. А.И. Герцена. - 2008. -№8. - с. 34-39.

13. Гришина, А.В. Тест-опросник степени увлеченности подростков компьютерными играми /А.В. Гришина // Вестник московского университета. - 2014. - №4. -с. 131-141.

14. Гурьева, Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты/ Л.П. Гурьева//Вопросы психологии. - 1993. - № 3. - с.24-27.

15. Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: дисс. на соиск. ученой степ. док. псих. наук / Ю.М. Евстигнеева. - М., 2016. 29. Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции : / А.Ю. Егоров // Аддиктология. - 2015. - № 1. - С. 65-77.

16. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. - СПб : Речь, 2007. - 190с.

17. Егоров, А.Ю. Особенности личности подростков с интернет зависимостью / А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова, Е.А. Петрова // Вопросы психологического здоровья детей и подростков. - 2005. - № 2. - С. 20-27.

18. Зайцев, В.В. Как избавиться от пристрастия к азартным играм/ В.В. Зайцев, А.Ф. Шайдулина . - СПб.: Речь, 2014. - 345с.

19. Залыгина, Н.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Н.А. Залыгина, Я.Л. Обухов, В.А. Поликарпов. - Минск: Профилен, 2014. - 196 с.

20. Иванов, М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Иванов Михаил Сергеевич. - Кемерово, 2005. - 155с.

21. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека [Электронный ресурс] / М.С. Иванов. - Кемерово, 1999. - Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2>. - (3.03.2016).
22. Иванов, М.С. Ролевая компьютерная игра как особый вид деятельности / М.С. Иванов, Г.М. Авилов // Сибирская психология сегодня. - Кемерово. - 2014. - №4. - С. 41-55.
23. Иванов, М. С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера / М.С. Иванов. — Минск: Академия, 2004. -179 с.
24. Иванов, М. С. Формирование зависимости от ролевых компьютерных игр / М. С. Иванов // Психология зависимости. — 2014. - №2. - С. 127— 142.
25. Иванов, М.С. Ролевая компьютерная игра как особый вид деятельности / М.С. Иванов, Г.М. Авилов // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. - С. 41-55.
26. Качалов, В. Об аддикциях и аддиктивном поведении [Электронный ресурс] / В. Качалов // Мир психологии: публикации. - Режим доступа: <http://psychology.net.ru/articles/content/1086791156.html>. - (15.07.2016).
27. Кочина, М.Л. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков/ М.Л. Кочина, Л. В. Подригало, В. М. Синайко, А. В. Яворский и др. //Укр. ПСН. психоневрологи. - 2016. - Т. 9, вып. № 1. - с.44-46.
28. Корнеева, Е. Н. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом / Е.Н. Корнеева//Мир семьи. - 2014. - № 13. -с. 13-18.
29. Лисецкий, К.С. Психология негативных зависимостей / К.С. Лисецкий, Е.В. Литягина. - Самара: Универс-групп, 2014. - 251 с.
30. Менделевич, В.Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) /

В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. - 2014. - № 2. - С. 153-158.

31. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения : учебное пособие / В.Д. Менделевич. - СПб: Речь, 2015. - с. 448 -551.

32. Менделевич, В.Д. Психология зависимой личности, или подросток в окружении соблазнов / В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова. - Казань : РЦПНН при КМРТ ; И. Марёво, 2002. - 240 с.

33. Мехтиханова, Н.Н. Психология зависимого поведения : учебное пособие / Н.Н. Мехтиханова. - 2-е изд. - Москва : Флинта: МПСИ, 2014. - 160 с. 86

34. Мулик, Е. О. Пограничные психические расстройства у подростков, возникшие в результате компьютерной зависимости / Е.О. Мулик, А.А. Коломиец ,Ю.В. Мулик // Психологический вестник. - 2014. - №5. - с.45-48.

35. Новосельцев, В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В.И. Новосельцев//Директор школы. - 2015. -№ 9. - с. 13-18.

36. Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология / А.В. Петровский. - М.: Мир, 2010. - 467 с.

37. Полутина, Н.С. Актуальные направления исследований в психологии компьютерной игры / Н.С. Полутина // Интеграция образования. - 2010. - №4. - С.93-97.

38. Репринцева, Е.А. Игровая зависимость современных подростков: сущность, признаки, формы проявления / Е.А. Репринцева // Вестник Российского гуманитарного научного фонда.- 2014. - № 4 (49). - С. 173-180

39. Рогов,Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие/ Е.И. Рогов. - М.: ВЛАДОС, 1996. - 458с.

40. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб: Питер, 2000. - 720 с.

41. Рыженко, С.К. Взаимосвязь игровой компьютерной активности с личностными особенностями младших подростков /С.К. Рыженко // Образование и саморазвитие. - 2014. - № 4 (10). - С. 160-165.
42. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки данных в психологии / Е.В. Сидоренко. -М.: Речь, 2006. - 350 с.
43. Симатова, О.Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней 87 общеобразовательной средней школы / О.Б. Симатова. - Чита : ЗабГГПУ, 2009. - 172 с.
44. Симатова, О.Б. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков / О.Б. Симатова. - Чита: ЗабГГПУ, 2014. - 152 с.
45. Симатова, О.Б. Психология зависимости / О.Б. Симатова. - Чита : ЗабГГПУ, 2015. - 304 с.
46. Смирнова, Е.О. Психологические особенности компьютерных игр: новый контекст детской субкультуры / Е.О. Смирнова // Образование и информационная культура: труды по социологии образования. -№7. - 2014. - 462 с.
47. Собкин, В.С. Особенности интереса учащихся к компьютерным играм: жанровые предпочтения / В.С. Собкин, Ю.М. Евстигнеева // Социальные и психологические последствия применения информационных технологий / под ред. А.Е. Войскунского - М.: Моск. общ. науч. фонд, 2001. - С. 26 - 35.
48. Соболева, Б. В. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка /Б.В. Соболева//Женское здоровье. - 2014. - № 7 - 16-19с.
49. Сонькин, В.Н. Чем занимаются наши дети /В.Н. Сонькин //Здоровье детей. - 2015. - № 21. - с. 5-10 .
50. Тихомиров, О. К. Психология компьютерной игры / О.К. Тихомиров, Е. Е. Лысенко // Новые методы и средства обучения. — М., 1988. — Вып. 1. — С. 30—66.

51. Федоров, А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилии» / А.В. Федорова // Педагогика. - 2004. - № 6. - с.56-58.
52. Фомичева, Ю. В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми / Ю. В. Фомичева, А. Г. Шмелев, И. В. Бурмистров // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. — 1991. — № 3. — С. 27—39. 88
53. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности. Пер. с англ. Э. М. Телятникова, Т.В. Панфилова / Э. Фромм. - М.: АСТ, 2014. - 635 с.
54. Чудинова, В.П. Социализация ребенка и медиа / В.П. Чудинова // Школьная библиотека. - 2014. - № 4- 14-18 с. 86. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С.А. Шапкин // Психол. журн. — 1999. — Т. 20, № 1. — С. 86— 102.
55. Шабалина, В.С. Зависимое поведение школьников [Электронный ресурс] / В. Шабалина // Русский народный сервер против наркотиков. - Режим доступа : <http://www.narcom.ru/publ/info/310>. - (22.10.2016).
56. Шапкин, С.А. Воздействие компьютерной игры на функциональное состояние пользователя / С.А. Шапкин // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. - Москва, 1999. - № 3. - С. 25-33.
57. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С.А. Шапкин // Психологический журнал. - 1999. - Т. 20, № 1. - С. 86-102.
58. Шмелев, А. Г. Мир поправимых ошибок / А. Г. Шмелев // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. — 1988. — № 3. — С. 16— 84.
59. Шукчус Л.В. Выраженность зависимости от компьютерных игр подростков с разным уровнем самооценки / Л.В. Шукчус, И.В. Старыгина // Международная научно-практическая конференция «Новая наука: современное состояние и пути развития». - г.Оренбург в 3ч. Ч.3 - Стерлитамак, АМИ, 2017. - 107-110.
60. Щеглов, Ф.Г. Игровая зависимость / Ф.Г. Щеглов. - СПб.: Речь, 2007. -448 с.