

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»
Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и методики преподавания»

(наименование)

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Психология и педагогика воспитания

(направленность (профиль))

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему Психолого-педагогические условия профилактики геймер-аддикции
в подростковом возрасте

Студент

А. А. Яснова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

д.п.н., профессор, И. В. Руденко

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические подходы к разработке проблемы преодоления геймер-аддикции в подростковом возрасте	11
1.1 Содержание и типология понятия «геймер-аддикция» в психолого-педагогической литературе	11
1.2 Особенности проявления геймер-аддикции в подростковом возрасте	22
1.3 Формы и методы преодоления аддиктивного поведения у подростков в теории и практике современного образования	33
Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по преодолению и профилактике геймер-аддикции у подростков	46
2.1 Выявление склонности к игровой зависимости у подростков».....	46
2.2 Организация работы по профилактике и преодолению геймер-аддикции у подростков	60
2.3 Анализ результатов контрольного исследования	69
Заключение.....	85
Список используемой литературы	88
Приложение А Учебно-тематический план программы дополнительного образования «Твой потенциал».....	97

Введение

Актуальность исследования обусловлена тем, что в настоящее время глобальное развитие информационной сферы жизни и компьютерных технологий занимает важное место в жизнедеятельности подростков и оказывает значительное влияние на формирование их личности, идентичности, ценностных ориентаций и смыслов. Быстрое техническое усовершенствование компьютеров и стремительный темп научно-технического прогресса определяют потребность в изучении возрастных особенностей и психологических аспектов данной проблемы в более широком социокультурном контексте. Новые информационные технологии выступают сейчас как самостоятельная социальная реальность, именно поэтому они подвергаются социокультурному анализу и осмыслению. Другими словами, информационные технологии в современном обществе играют культуuroобразующую роль, на основании которой строится уникальная, гибкая и подверженная изменениям социокультурная среда с особыми смыслами и содержанием. При таких обстоятельствах проблема изучения влияния на подростка компьютерной и интернет-среды становится всё более значимой.

Одной из составляющих компьютерной среды выступают компьютерные игры [69, с.34]. Особое внимание в исследовании стоит уделить процессу взаимодействия школьников с компьютерными играми и виртуальной реальностью, а также тому, какое место занимают они в жизни подростков. Детальное рассмотрение процесса взаимодействия подростков с компьютерными играми, их функционирования в жизни школьников, позволяет выявить закономерности в отношении ребят к игре и отразить действительную значимость в личностном плане для каждого ученика в данном конкретном возрасте, а потом обобщить результаты.

Масштабное распространение компьютерных игр и их укоренение в

стандартной жизни подростков допускает возможность развития геймер-аддикции именно в данном возрастном периоде, когда школьники наиболее уязвимы, так как процесс формирования личности еще не завершен.

За последние десятилетия были проведены научные исследования, касающиеся проблемы пользования компьютером в подростковом возрасте (Бабаева Ю.Д., Белинская Е.П., Войскунский А.В., Жичкина А.Е., Собкин В.С, Хворостов А.В. и др.) [3, с. 90; 27,с.451; 10, с.128]. В исследованиях Максимова А.А., Гришиной А.В., Омельченко Н.В., Пеговой А.В., выявлено влияние компьютера на развитие школьников, но проблема профилактики и здоровьесбережения раскрыта неполно.

Использование и чрезмерное увлечение современными подростками компьютерными играми формирует зависимость и аддиктивное поведение, к проявлениям которого относится геймер-аддикция. Рекомендации по профилактике данного вида зависимости у подростков разработаны недостаточно, либо датируются прошлым десятилетием, а соответственно, в настоящее время могут быть использованы только частично, так как изменение в мировой социальной культуре и в ситуации с виртуальной реальностью происходят чрезвычайно быстро. Для того, чтобы обеспечить эффективную профилактику геймер-аддикции, необходимо своевременное выявление подростков, находящихся в группе риска. На сегодняшний день в отечественной и зарубежной психолого-педагогической науке отсутствует полный объем материалов, достоверных и апробированных методик для выявления геймер-аддикции.

Таким образом, возникают противоречия:

- между стремительным ростом числа подростков-пользователей Интернета и действующих лиц в игровой реальности и слабой осведомленностью субъектов образовательного процесса о неблагоприятных последствиях интенсивного взаимодействия подростков и компьютерных игр;

- между необходимостью проведения педагогических мероприятий по профилактике игровых зависимостей среди подростков и недостаточной проработанностью методик по диагностике их выявления;

- между имеющимися в воспитательных и образовательных учреждениях глобальными возможностями выбора средств, форм, методов педагогического процесса и отсутствием общедоступной модели педагогической профилактики игровых зависимостей у подростков.

Следовательно, на основании выявленных противоречий формируется актуальность исследования. Обществу необходимы здоровые, полноценно и всесторонне развитые человеческие ресурсы-подростающее поколение, способные экологично участвовать в социальной жизни общества и преодолевать собственные трудности. При этом существует потребность в разработке теоретической и практической методической базы для грамотной психолого-педагогической работы с проблемой профилактики и преодоления геймер-аддикции.

Данные противоречия позволили вычленить актуальную для педагогической науки и практики **проблему исследования**: каковы формы и методы организации работы по профилактике и преодолению компьютерной игровой аддикции в подростковом возрасте?

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность педагогических способов преодоления геймер-аддикции у подростков.

Объект: процесс профилактики и преодоления геймер-аддикции у подростков.

Предмет: содержание, формы и методы работы по профилактике и преодолению геймер-аддикции в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: профилактика и преодоление геймер-аддикции у подростков может быть успешно осуществлена в учреждениях дополнительного образования, если:

– образовательный процесс будет осуществляться по специально разработанной программе, содержание которой направлено на повышение интереса к другим сферам жизни и досугу, а также на раскрытие талантов и личностного потенциала обучающихся;

– система форм и методы работы с подростками носит деятельностный комплексный характер и формирует ценностные установки личности; способствует преодолению ситуативной и личностной тревожности подростков и снижению уровню агрессивности;

– диагностика является инструментом проектирования, планирования и сопровождения коррекционной работы.

В соответствии с целью и гипотезой исследования в диссертации решались следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ содержания и типологии понятия «геймер-аддикция» в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности проявления геймер-аддикции в подростковом возрасте.
3. Разработать на основе изученных форм и методов преодоления аддиктивного поведения программу профилактического тренинга для учреждения дополнительного образования.
4. Организовать и оценить эффективность работы по выявлению, профилактике и преодолению геймер-аддикции у подростков.

Теоретико-методологической основой исследования явились:

– труды, концепции, работы, подходы к понятию и формированию аддиктивного поведения (Акопов А.Ю., Войскунский А.Е., Егоров А.Ю., Змановская Е.В., Колотилова И.В., Котляров А.В., Менделевич В.Д. и др.);

– работы Божович Л.И., Кона И.С., в которых аддиктивное поведение изучено в контексте нарушения процесса социализации;

– труды Ахметовой Д.З., Василюка Ф.Е., Егошкина Ю.Е., Худякова

А.В., Шабалиной В.В. о роли школьной среды в процессе профилактики зависимого поведения учащихся;

– психологические концепции компьютерной игры (Войскунский А.Е., Гриффитс М., Малыгин В.Л., Шмелев А.Г., Янг К. и др.);

– подходы к изучению индивидуальных особенностей людей с игровой компьютерной зависимостью (Аветисова А.А., Богачова Н.В., Войскунский А.Е., Гришина А.В., Емелин В.А., Колотилова И.В., Максимов А.А., Митина О.В., Омельченко Н.В., Пегова А.В., Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш., Шмелев А.Г. и др.).

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы, сравнительный анализ; эмпирические методы, включающие наблюдение, экспертную оценку, анкетирование, тестирование, опрос, беседу, ролевые игры, индивидуальные и коллективные занятия; количественный и качественный анализ полученных данных.

База исследования: муниципальное бюджетное образовательное учреждение школа № 122 городского округа Самара.

Новизна исследования заключается в том, что в нем расширены представления о возможностях системы дополнительного образования в преодолении и профилактике геймер-аддикции у подростков.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации существующих данных о проблематике аддиктивного поведения подростков, форм и методов психолого-педагогической работы по преодолению и профилактике геймер-аддикции, что обогащает теорию и практику дополнительного образования.

Практическая значимость: материалы исследования и разработанная программа коррекционного тренинга «Твой потенциал» могут быть использованы педагогами дополнительного образования и

общеобразовательных учреждений в организации профилактической работы с подростками, страдающими зависимостью от компьютерных игр.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе (2018 – 2019 гг.) проводился анализ теоретических основ «аддиктивного поведения» и «геймер-аддикции», особенностей понятия «геймер-аддикция», рассмотрения особенностей проявления этого феномена в подростковом возрасте на основе психологической и педагогической литературы; были определены теоретические подходы к исследованию; проводилось изучение форм и методов преодоления аддиктивного поведения у подростков в теории и практике современного образования в процессе дополнительного образования; в тренингах; были конкретизированы цели и задачи исследования, проведен анализ содержания деятельности, форм и методов профилактики и преодоления геймер-аддикции.

На втором этапе (2019 - 2020 гг.) осуществлялось конструирование рабочей гипотезы исследования; разрабатывалась и внедрялась программа опытно-экспериментальной работы; была сделана диагностика уровня зависимости от компьютера у подростков, уровня агрессивности, а также ситуативной и личностной тревожности. На данном этапе была реализована программа коррекционного тренинга «Твой потенциал» на базе общеобразовательного учреждения, осуществлялось внедрение в практическую деятельность учреждения дополнительного образования программно-методических материалов для обучения подростков.

На третьем этапе (2020 г.) после завершения экспериментальной части исследования и получения результатов контрольного исследования осуществлялось описание опытно-экспериментальной работы по проблеме профилактики и преодоления геймер-аддикции в подростковом возрасте; проводилась литературная обработка диссертационного материала;

обобщались результаты, проводилась интерпретация, обобщение полученных данных и систематизация; финальное оформление диссертации в целом.

Достоверность исследования определена полнотой теоретического анализа и научной обоснованностью основных положений; использованием в работе совокупности форм и методов, коррелирующих с поставленной целью и задачами исследования; личным участием автора в проведении формирующего эксперимента, в получении результатов опытно-экспериментальной работы, которая проводилась в условиях реального педагогического процесса на базе общеобразовательного учреждения.

Апробация и внедрение результатов осуществлялась на базе МБОУ №122 г.о. Самара. Полученные результаты исследования докладывались на заседаниях методических групп педагогов, на итоговых семинарах кафедры «Педагогика и методики преподавания» Тольяттинского государственного университета.

На защиту выносятся:

1. Программа коррекционного тренинга по профилактике и преодолению геймер-аддикции, содержание которой направлено на раскрытие творческих способностей обучающихся, повышение интереса к различным видам досуговой деятельности, а также на раскрытие талантов и личностного потенциала школьников.

2. Система форм (тренинг, сюжетно-ролевые игры, практические упражнения, мастер-классы, беседы консультации, трудотерапия, дискуссионные площадки, коллективные творческие игры, вечера, социальный театр, проекты) и методов (анализ ситуаций и деятельности, игровое проектирование, конструирование ситуаций выбора, создание ситуаций успеха, решение социальных ситуаций, психолого-педагогическое просвещение, совместные компьютерные игры с подростками, воспроизведение и обсуждение игровых ситуаций, групповые дискуссии, психотелесные упражнения, подвижные игры) работы, способствующих

преодолению геймер-аддикции в образовательной деятельности учреждения дополнительного образования.

3. Комплект диагностических методик, адаптированных к системе дополнительного образования, направленных на измерение уровня зависимости от компьютера, уровня ситуативной и личностной тревожности.

Структура диссертации состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, одного приложения, двенадцати рисунков и трех таблиц.

Глава 1 Теоретические подходы к разработке проблемы преодоления геймер-аддикции в подростковом возрасте.

1.1. Содержание и типология понятия «геймер-аддикция» в психолого-педагогической литературе

В настоящее время проблемы различных отклонений поведения и зависимостей вызывают все больший интерес, как у научного сообщества, так и у обычных людей. Проблема аддиктивного поведения и геймер-аддикции неоднократно являлась предметом исследований специалистов разных областей знаний и науки: чаще всего в рамках психологии, социологии, медицины, но изучением этого феномена также занимается педагогика и даже юриспруденция. В данной главе будет рассмотрено содержание и типология данных понятий в российской и иностранной литературе.

Такое понятие, как «аддикция» появилось еще в Древнем Риме и означало долг, обязательства. Постепенно значение слова «аддикция» видоизменялось, дополнялось и постепенно обретало более современное определение (Котляров А.В., 2005): от привычки (XVII в.), привязанности или сильного пристрастия (конец XIX в.) до наркотической, алкогольной зависимости (XX в.), зависимости от компьютерных видео игр (XXI в.). В энциклопедическом словаре по психологии и педагогике аддикцию отождествляют с интернет-зависимостью. «Аддикция (от лат. addictus «слепо преданный, пристрастившийся») – специфический уход от действительности в результате состояния опьянения от алкоголя, наркотиков, страстной увлеченности слушанием музыки, азартными играми (картами, рулеткой, компьютерными играми), общением по интернету и т.п.» [22].

В Большом психологическом словаре Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко значение понятия «аддикция» приравнивается к «аддиктивному

поведению». «Аддиктивное поведение (от англ. addiction – склонность, пагубная привычка; лат. addictus - рабски преданный) – особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния» [32].

Слово геймер – это не просто игрок, а человек увлеченный игрой, можно сказать, человек, живущий игрой. «Геймер (gamer с англ. – «игрок») – человек, играющий в видеоигры, хотя сначала геймерами называли тех, кто играет только в ролевые или военные игры. Геймеры считаются новой субкультурой и вошли в этот список в 2013 году» – данные Википедии [49]. Понятие «геймер-аддикция» – это зависимость от компьютерных видео игр.

Ученые Технического университета Луизиана Барлоу Соупер и Марк Миллер еще в 1983 году впервые описали игровую зависимость на примере студента, который «подсел» на игру Рас-Ман, и ее симптомы, совпадающие с наркотической зависимостью. С каждым годом игроков, зависимых от компьютерных игр, становится все больше. Всех зависимых можно разделить на On-Line addiction (игры в Интернете) и Off-Line addiction (игры без выхода в Интернет) [86]. Компьютер и Интернет постепенно заменяет все. Такие взрослые и дети перестают общаться с друзьями, с семьей, замыкаются в себе, ничем другим не интересуются. Это указывает на важность данной тематики и требует детального рассмотрения научного сообщества. Но прежде нужно остановиться на понятиях компьютерной, интернет-зависимости и аддиктивном поведении [33].

В 1994 г. на интернет-сайте Питтсбургского университета в США был размещен специальный опросник К. Янг по определению интернет-зависимости. В своих исследованиях она констатировала, что 396 из 496 регулярных пользователей Интернета являются интернет-зависимыми, и представила эти данные на 104-м и 105-м конгрессах Американской психологической ассоциации [85]. В 1995 году Айвен Голдберг ввел

диагностические критерии интернет-зависимости и в 1996 году использовал название нового вида зависимого поведения — Internet Addiction Disorder (расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера) [78]. В 1997– 1999 гг. в Америке и на Западе признается данный вид аддикции (зависимости) как отрасль исследования и сфера оказания практической психологической помощи людям, столкнувшимся с данной проблемой [63].

В 2001 году А.Холл и Д.Парсонс (Alex S. Hall, Jeffrey Parsons) предложили термин «интернет-зависимое поведение». Синонимы: интернет-аддикция, виртуальная аддикция, аддиктивное поведение, кибераддикция [80]. У зарубежных авторов в исследованиях (Miller T.W., Bilyeu J., Veltkamp L.J., 2001; Sneider J.P., Irons R.R., 2001.) термин «аддиктивное поведение» понимается как пристрастие, злоупотребление разными препаратами, которые изменяют психическое состояние (алкоголь и табак), но до того момента, как от них сформировалась зависимость. Авторы (Miller W., 1984; Landry M., 1987) называют это начальной клинической стадией зависимости [81].

При изучении вопроса о возможных факторах, которые могут провоцировать отклоняющееся, аддиктивное поведение, Ги Лефрансуа выделяет нервно-психическую неустойчивость, акцентуации характера (гипертимный, неустойчивый, конформный, истероидный, эпилептоидный типы), поведенческие реакции группирования, реакции эмансипации и другие особенности подросткового возраста. К этим факторам необходимо отнести особенности, обусловленные характерными для этого периода реакциями: увлечения (хобби) и формирующимися сексуальным влечениям [15, с.37].

В России термин «аддикция» впервые ввел Короленко Ц.П. в 1990 г. и использовал для описания зависимости от никотина, алкоголя и наркотиков. Российские исследователи (Войскунский А.Е., Менделевич В.Д. и др.)

считают, что Интернет-зависимость ведет к социальной и эмоциональной дезадаптации, а также способствует фрустрации среди людей, подверженных данной зависимости. По мнению Мурашовой К., пристрастие к сети Интернет может занять место в ряду таких зависимостей, как азартные игры, шопоголизм, алкоголизм, наркомания, табакокурение. В настоящее время очень распространенной является технологическая аддикция – «зависимость от социальных сетей». [43, с.126].

Сам термин «аддикция» достаточно неоднозначен и рассматривается в научном сообществе с нескольких сторон. Во-первых, можно рассуждать о зависимости как в позитивном ключе, когда она социально приемлема, и в негативном ключе, когда она осуждается обществом. Васильева Е.В. в своих статьях упоминает, что зависимость эволюционирует от стандартных привычек и увлечений, которые вначале даже способствуют развитию индивида, к зависимому травмирующему и разрушающему поведению, которое впоследствии способствует дезадаптации [8]. Она отмечает, что зависимость может иметь различный характер: системный и элементарный. Системный характер характеризуется тем фактом, что аддикция распространяется на практически все взаимоотношения личности и мира вокруг. Элементарный характер подразумевает замыкание в узком круге поведения. Именно поэтому аддиктивное поведение может рассматриваться в разных областях и науках.

Отечественные ученые Короленко Ц.П., Сирота Н.А., Шилова Н.А. рассматривают аддиктивное поведение как одну из форм деструктивного, отклоняющегося поведения. Это выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интуитивных эмоций [38, с.34; 64, с.28]. Однако необходимо различать, что о проблеме аддикции (патологической

зависимости) идёт речь исключительно тогда, когда в сознании индивида доминирует стремление к уходу от реального мира, и когда это превращается в главенствующую цель жизнедеятельности, достигаемую с помощью изменения психического состояния. В такой ситуации человек не решает бытовые и социальные задачи, а также прекращает развиваться в интеллектуальной и личностной сферах. Нужно подчеркнуть, что важно не только само аддиктивное действие, но и мысли о нахождении в виртуальной реальности, мысли о способах и возможностях ухода от реального мира [44].

Термин «аддиктивное поведение» употребляют в отношении разных форм зависимого поведения. Традиционно выделяются следующие объекты зависимого поведения: психоактивные вещества (легальные и нелегальные наркотики), игры, алкоголь, продукты питания, религиозные культы. Егоров А.Ю. выделяет химическую и нехимическую зависимости. Ученый классифицирует нехимические зависимости: патологическое влечение к азартным играм (гемблинг, лудомания); эротические аддикции (сексуальные аддикции); любовные аддикции и аддикции избегания; «социально-приемлемые» аддикции (религиозная аддикция, работоголизм); технологические аддикции (интернет-аддикция, геймер-аддикция, зависимость от мобильных телефонов, телевизионная зависимость); пищевые аддикции. Егоров Ю.А. относит к промежуточному виду между химической и нехимической аддикцией [25]. Шаев А. выделяет две категории аддикций: субстанциональную (алкоголизм, наркомания, табакокурение, пищевые) и аддикцию процесса (накопление денег, гемблинг, секс, работа, беспокойство и религия) [67, с.44].

Разные формы аддиктивного поведения имеют между собой общее, в том числе и психологические механизмы. Возникают особые психические состояния, такие как: иллюзия отсутствия проблем; иллюзорный психологический комфорт при субъективном исчезновении «реальности», которая человеку не подходит и не приятна; релаксация из-за возможности

не брать на себя ответственность, не принимать решения, не действовать [61].

Таким образом, можно сделать вывод, что существует многообразие различных определений понятия «аддиктивного поведения» и многообразие взглядов на этот феномен в психолого-педагогической литературе. Определения, дающиеся исследователями, часто противоречат друг другу и описывают аддиктивное поведение в разной степени углубленности. В данном исследовании сущность аддиктивного поведения и геймер-аддикции рассматриваются комплексно и как психолого-педагогическая проблема.

Такие психологи, как Личко А.Е., Битенский В.С., Урываев В.А., Салова О.В. доказывают, что зависимое поведение напрямую коррелирует с психологической защитой личности от влияния стрессовых деструктивных ситуаций, когда индивид не может самостоятельно решить проблему и нивелировать неблагоприятные обстоятельства. Тогда приходит решение либо отсрочить решение проблем, либо «уйти» от их решения совсем. Поэтому в большинстве случаев аддиктивное поведение обнаруживают подростки, имеющие специфические психологические черты, характеризующиеся как личностная незрелость, патология личности [44, с.52].

Травмы, полученные индивидом в юности и детстве, в родительской семье также оказываются фактором, напрямую влияющим на возникновение аддикций. Например, человек, который в детстве был предоставлен сам себе, не чувствовал достаточного количества заботы и тепла от родителей, был подвержен насилию и т.д., более предрасположен к тому, чтобы стать зависимым от чего-либо в более взрослом возрасте. К психологическим факторам Змановская Е.В. относит личностные особенности, отражение в психике психологических травм в различных периодах жизни [32]. Но необходимо отметить недостаточное изучение зависимости от компьютерных игр и виртуальной реальности (геймер-аддикции) среди

российских и зарубежных ученых, хотя в данном исследовании некоторые из них будут представлены.

Измененное состояние сознания может достигаться разными путями: как алкоголем, наркотиками и различными веществами, так и погружением в виртуальную реальность с помощью компьютера, онлайн-игр и Интернета [14]. Компьютерные технологии за прошедшие десятилетия настолько активно развивались, что вышли за пределы узкоспециализированной среды научно-технического процесса. С развитием сети Интернет абсолютно все сферы общественной жизни охвачены компьютеризацией, начиная от аппаратов управления странами и заканчивая коммуникацией между людьми. Согласно Шапкиному С.А., компьютер занимает важное место в такой сфере жизни, как сфера развлечений. В середине XX века, который был ознаменован изобретением компьютерных игр, началось распространение их повсюду. В настоящем обществе уже практически невозможно найти такого человека, который бы ни разу в игры не играл или не знал бы об их существовании [69].

Из-за стремительного роста популярности игровой сферы увеличивается и число людей, зависимых от компьютерных игр. Первоначально, в конце 80-годов XX века, от этой проблемы начало страдать население США. Позже геймер-аддикция получила распространение в развитых странах Западной Европы. И только в конце XX, начале XXI века это коснулось стран СНГ и России, так как у нас гораздо позже началось развитие сфер информационных технологий [85].

Впервые такой термин «аддикция», применительно к взаимодействию человека с компьютером, использовал в 1989 году М. Шоттон. Более широкое освещение он получил в середине 90-х годов XX века. Именно это время считается рубежом, когда компьютерная аддикция стала рассматриваться как серьезная проблема (Бреннер В., Гриффите М., Дэвис Р., Юрьева Л.Н. и др.).

Формы компьютерной зависимости разнообразны, но наиболее ярко проявляющимися считаются две: игровая зависимость и Интернет-зависимость. Важно отметить, что большинство работ (Войскунский А.Е., Голдберг И., Янг К. и др.) касается проблемы Интернет-аддикции, а проблеме игровой компьютерной аддикции внимания уделяется много меньше, хотя осознание проблематики данного факта уже достигло распространения в обществе [1].

По определению Фридмана Л.М. «Геймеры» (англ. gamer, игрок) – люди, увлекающиеся компьютерными играми наряду с прочими общечеловеческими развлечениями, не в ущерб возложенными на них социальными функциями. Также «геймерами» называют людей, которые ощущают нездоровую, ненормальную патологическую тягу к игре в компьютер, которая влечет за собой изменение восприятия реальности, но еще не является психическим расстройством [70]. Данное определение характеризует людей, которые фанатично увлечены компьютерными играми, и их зависимость от этого близка к патологии.

Количество людей, попадающих в геймер-аддикцию, растет с каждым днем, именно поэтому тема становится всё более актуальной и требует изучения со стороны психологической науки. Многие ученые рассматривают эту проблему в своих исследованиях и работах. Фридман Л.М. подтверждает, что индустрия онлайн-игр и компьютерных игр имеет очень быстрые темпы развития и подстраивается под меняющиеся интересы публики постоянно, тем самым привлекая колоссальное количество людей. Сейчас программистами разрабатываются очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением, которые часто «погружают» человека в эту искусственную реальность, а она может быть намного лучше и интереснее тех условий существования, в которых находится человек. Игра на компьютере занимает всё свободное время, остальные задачи сводятся к минимуму – обеспечению физиологических потребностей для поддержания

жизнедеятельности и возможности как можно дольше продолжать игру. Круг социального взаимодействия и общения геймеров часто ограничивается только такими же геймерами, играющими вместе с ними [70].

Впервые исследовать компьютерные игры начал психолог Роберт Сабби в 1984 году. Такие эксперты американской медицинской ассоциации как Керделлан К., Грезийон Г. относят к зоне риска всех, кто проводит за играми более двух часов в день. В среднем для того, чтобы стать зависимым от компьютера, человеку требуется от 6 до 12 месяцев [36]. Могилева В.Н. указывает на основные критерии, определяющие такое нарушение, как геймер-аддикция:

- нежелание отвлечься от игры;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса игры;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления игр и устройств компьютера;
- игнорирование домашних дел, служебных обязанностей, учёбы, отказ от встреч и договорённостей в ходе игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном ради проведения большего времени за компьютером;
- злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъёма во время игры;
- обсуждение игровой тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми [52, с.23].

К наиболее опасным последствиям геймер-аддикции можно отнести стремительное разрушение социальных связей. Захаров А.И. в своих работах утверждает, что среди населения России и всего мира уже сформирован большой пласт людей-фанатов компьютерных игр. Коммуникация с ними

демонстрирует, что большему числу из них это увлечение не идет на пользу, а некоторые индивиды непосредственно нуждаются в специализированной психологической помощи. У многих из них присутствуют и другие психологические проблемы: отсутствующая личная жизнь, не сложившиеся отношения с партнером, неудовлетворенность собой, и, как следствие, потеря смысла существования и ценностей. Единственной ценностью для таких людей является компьютер и все, что с этим связано [31, с.78].

Психолог Иванов М.С. выделил динамику развития компьютерной и игровой зависимости, состоящую из четырех стадий: адаптация (стадия легкой увлечённости-заинтересованности); период резкого роста, быстрого формирования зависимости (стадия увлечённости); максимум зависимости связан с индивидуальными особенностями личности и факторами среды (стадия зависимости – аддикции); зависимость недолго остается устойчивой, потом идет на убыль, снова фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени (стадия привязанности и растворения в игровом процессе). Иванов в качестве решающего фактора, определяющего зависимость, называет невозможность полного отказа от компьютерных игр, несмотря на осознание бесполезности игрового процесса. Сам механизм состоит в «уходе от реальности» и «принятии роли», то есть обособление от реальных проблем и отождествление себя с вымышленными персонажами виртуальных миров [34].

Среди зарубежных ученых необходимо выделить работы Гриффитса М.. Он впервые ввел понятие «технологические зависимости», чтобы описать нехимические аддикции [79]. Однако, мнение ученых по поводу Интернет-зависимости неоднозначно, кто-то считает этот феномен глобальной проблемой, а кто-то утверждает, что это присуще большинству людей. Согласно работам Гриффитса М., «технологические зависимости» могут рассматриваться как разновидность поведенческих зависимостей: они включают такие ключевые компоненты всякой зависимости, как

«сверхценность» (salience), модификация настроения (mood modification), увеличение толерантности (tolerance), симптомы отмены (withdrawal), конфликт с окружающими и с самим собой (conflict) и рецидив (relapse)» [25]. В целом, Психологи Гриффитс М., Грохол Дж., Стерн С., Морэйхан-Мартин Дж. утверждают, что Интернет-зависимость не является глобальной проблемой. Гриффитс считает, что нужно различать понятия зависимость от Интернета и зависимость применения Интернета, что Интернет является всего лишь питательной средой для поддержки других зависимостей. Ученый предлагает идентифицировать интернет-зависимость по аналогии с алкогольной зависимостью [84].

По мнению Янг К. аддиктивным может считаться такое поведение, за которое индивид получает позитивное подкрепление и испытывает от этого факта удовольствие без прибегания к психоактивным и химическим веществам. Важно отметить, что при этом награда - это удовольствие, позитивное краткосрочное поощрение, которое человек получает сразу же, последствия такого положения вещей могут носить необратимый и травмирующий характер при возникновении аддикции [59].

Зарубежные ученые сравнивают технологические зависимости с химическими аддикциями, так как и те и другие вследствие прогрессивного развития приводят человека к нарушениям в сферах трудовой деятельности, в семейных отношениях, межличностных отношениях, а также к нарушениям эмоционального и психологического состояния. Основная опасность заключается в фиксации сознания на негативных привычках поведения, которые ведут к постепенному разрушению личности с разных сторон [51.]. В зарубежной психологии рассматриваемая проблема аддикции и геймер-аддикции еще отражена в исследованиях A.Markou, R.Brown, H.Milkman, G.D.Walters, M.Landry и др. [37]. В. МакКоун отмечает, что нехимические аддикции распространены очень широко, а по последствиям они так же серьезны, как и химические зависимости [67]. Джуммер Н., Мортли П. и

другие зарубежные ученые основной причиной, погружающей подростка в мир виртуальных событий, считают коммуникативную депривацию, то есть ребенок становится закрытым («closed child») для сверстников, родителей и педагогов, которые на данном этапе играют основную роль в социально-психологическом становлении подростка [82].

Таким образом, резюмируя проведенный анализ психолого-педагогической литературы, можно отметить, что общим в определении понятия «геймер-аддикция» большинство ученых признает понимание этого понятия как формы зависимого поведения, проявляющейся в навязчивом увлечении компьютерными играми, сопряженной с желанием ухода от реальности. Следовательно, перед современным образованием ставится задача, в числе прочих, создать такие условия, при которых в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях будет возможно обеспечить диагностику геймер-аддикции и организовать профилактику и меры по преодолению аддиктивного поведения.

Вопрос, касающийся проявления геймер-аддикции в подростковом возрасте и особенностей протекания зависимости в этом возрастном периоде, будет подробнее рассмотрен в следующем параграфе.

1.2 Особенности проявления геймер-аддикции в подростковом возрасте

Проявление игровой зависимости или геймер-аддикции именно в подростковом возрасте, особенности и способы борьбы с ней в современном обществе актуальна как никогда. По материалам исследования, проведенного ассоциацией разработчиков компьютерных игр (Entertainment Software Association), приблизительно 90% подростков играют в компьютер от 6,8 до 7,6 часов в неделю. Чаще всего и сеть Интернет и компьютер используются во всем мире именно в игровых целях. С самого детства становится нормой постоянное использование гаджетов и компьютера, тем самым образуется зависимость, которая даже не заметна вначале. На данный момент уже созданы специальные социальные сети и приложения для подростков, где они проводят очень много времени [46].

Игровая зависимость (геймер-аддикция) и компьютерная зависимость может возникнуть в разном возрасте, но наиболее значима эта проблема для подростков в силу сензитивности данного возрастного периода, чувствительности подростков и их сильного интереса к компьютерным играм. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. считают именно подростков наиболее уязвимой, в психологическом плане, группой населения. В силу возрастных особенностей они не могут полностью справиться со всеми теми нагрузками и трудностями, которыми наполнена их жизнь [70, с.120].

При изучении особенностей личности людей с аддикциями можно выделить два основных направления: 1) исследования, посвященные изучению личностных особенностей, способствующих формированию зависимости, и 2) исследования, посвященные изучению воздействия игровой аддикции на личностные характеристики геймеров.

Griffith M., Myers D, Allison S. акцентируют внимание на особенностях подросткового возраста и считают его предпосылками развития игровой компьютерной аддикции (геймер-аддикции). Такой точки зрения, однако, придерживаются немногие авторы. Важно отметить, что основная масса исследований, связанных с подростковым возрастом, рассматривает проблему геймер-аддикции со стороны коррекции последствий уже наступившей и прогрессирующей зависимости, со стороны реабилитации и всевозможной помощи всем, у кого присутствует эта проблема. Рассматриваются социальные программы и психолого-педагогические мероприятия по минимизации влияния геймер-аддикции на подростков, а вот вопросы диагностики, профилактики зависимости от компьютера поднимаются много реже [79].

Основываясь на многочисленные исследования отечественных и зарубежных ученых наибольшему риску подвержены дети, в том числе подростки, втянутые в виртуальную жизнь. Английский психолог Роберт Сабби выделил четыре стадии развития психологической зависимости от компьютера и компьютерных игр [65].

1. Стадия легкой увлеченности.
2. Стадия увлеченности.
3. Стадия зависимости (здесь уже психическое состояние человека начинает серьезно меняться, играть уже становится просто необходимо).
4. Стадия привязанности (игровая активность у человека снижается, а психологическое и психическое состояние начинает двигаться в сторону нормы). Кун Д. в своих трудах отмечает, что виртуальная реальность, которая создается в компьютерных и онлайн-играх, влияет на сознание игроков и даже изменяет его. Их психическое состояние может меняться в зависимости от того, что происходит в игре, этим и пользуются склонные к аддикции личности [42, с.16; 66, с.42]. По данным Шмелева А.Г. и других ученых приблизительно 30% всех людей, увлеченных игрой в компьютер,

злоупотребляют нахождением в виртуальности, а 10% - находятся на той или иной стадии психологической зависимости [75].

Личностные особенности, как фактор формирования игровой компьютерной зависимости, были изучены Максимовым А.А. [47], Гришиной А.В. [20], Омельченко Н.В. [55.], Пеговой А.В. [57.] и др. По данным, полученным в исследовании Максимова А.А. [47], «зависимые» от игр индивиды страдают геймер-аддикцией. Они более тревожны и с более выраженным внешним локусом контроля по сравнению с респондентами, не испытывающими зависимость.

Иванов М.С. по этому поводу пишет, что человек, который хорошо социализирован и находит контакт с обществом, сбежать из реального мира не стремится. Уйти от реальности, вместе с изменением своей роли на какую-то другую, пытаются лишь дезадаптивные личности, неадекватно оценивающие себя. Высокий уровень тревожности является критерием дезадаптации, мы делаем вывод, что люди, зависимые от игр, сами по себе тревожны, и этим качеством они обладают еще до начала увлечения компьютерными играми и формирования зависимости от них [34, с.96].

По мнению Блинова С., ощущение незащищенности – это главный признак повышенной тревожности в сознании человека, этот показатель возрастает пропорционально возрастанию противоречий между настоящим миром и виртуальной реальностью. Уход в виртуальный мир считается у геймеров способом удовлетворения потребности в безопасности, своего рода защитой от реальности [4, с.7].

Короленко Ц.П. утверждает, что высокая тревожность у аддиктов – это и причина и следствие аддикции. Виртуальный мир уменьшает тревогу на время игры, но после выхода из нее тревожность вновь увеличивается и образуется спираль, замкнутый круг, из которого очень сложно найти выход [38, с.12].

Пегова А.В. после проведения исследования факторов возникновения «технологических» зависимостей, в том числе и компьютерной игровой зависимости, называет причины возникновения аддикции. Это неадекватная, чаще завышенная самооценка, повышенное стремление к риску и поиску острых ощущений, слабый волевой потенциал, несбалансированное развитие параметров субъектности (осознание способности к рефлексии, свобода выбора и ответственности за него; понимание и принятие другого саморазвития) [57].

Змановская Е.В. указывает на особенности отношения подростков к компьютерным играм и факторы компьютерной зависимости. В данных исследованиях в качестве основного фактора возникновения компьютерной зависимости подростков рассматриваются психологические особенности пубертатного периода. А это именно высокая сензитивность к любым внешним влияниям, перестройка ранее сложившихся психологических структур, изменения в формировании нравственных представлений и социальных установок (Акопов А.Ю., Гишинский Я.И., Змановская Е.В., Кон И.С., Короленко Ц.П., Личко А.Е., Фельдштейн Д.И.). Чаще всего исследователи фиксировали развитие геймер-зависимости в подростковом возрасте (Захарова Т., Медведева С., Керделлан К., Грезийон Г., Кузнецова Н.А., Чудова Н.И., Сорокина Н.В. и др.) [36 с.52; 52, с.32; 40].

Короленко Ц.П. в своей работе замечает, что подростковая нервная система еще плохо отличает подлинную реальную ситуацию от воображаемой. Для невротических личностей виртуальная реальность компьютера – это замена настоящей реальности, как "осмысленной части мира" (Stenius E., Wittgenstein L.), на новую реальность, которая является намного лучше той, которая есть в реальной жизни. Есть данные, что некоторые ученые сравнивают грамотно технологически созданную виртуальную реальность с сильнодействующим наркотиком, так как мозг человека является конечным объектом воздействия этой системы [39].

Обухова Л.Ф. называет подростковый возраст одним из кризисных этапов в становлении личности человека. Этот период в жизни характеризуется рядом специфических особенностей. Происходят колоссальные изменения в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений. Наблюдается активный физический рост, половое созревание, соответственно, меняются и психофизиологические характеристики подростка. Основу формирования новых качеств (психологических и личностных) составляет общение в ходе учебы, производства, творческих занятий и пр. Вполне адекватными в этот период жизни являются стремления к проявлению взрослости, развитию самосознания и самооценки, интерес к своей личности, к своим возможностям и способностям [53, с.67].

При отсутствии условий для позитивной реализации своих потенциалов процессы самоутверждения могут проявляться в искаженных формах, приводить к неблагоприятным реакциям и последствиям. В связи с этим возникает опасность выбора аддиктивной линии поведения. Петрова О.О., описывая содержание кризиса в подростковом возрасте, утверждает, что в первую очередь происходит освобождение от детской зависимости. Главными характеристиками этого процесса являются повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойное и легковозбудимое состояние, физическое и душевное недомогание (драчливость и капризы), перенос недовольства собой на мир вокруг. Также характерен отказ прислушиваться ко взрослым и старшим и приверженность ко всему запрещенному. Достичь экзистенциальной удовлетворенности не позволяют чувства одиночества, чужеродности. Снижается работоспособность, растет желание спрятаться от всего мира или открыто проявлять агрессивность, совершаются разного рода асоциальные поступки [58, с.15]. Обухова Л.Ф. пишет, что именно в подростковом возрасте окончательно формируется личность, строится программа жизни [53, с.35]. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым, он

отвергает свою принадлежность к детям. У него еще нет ощущения подлинной взрослости, зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими.

Над проблематикой факторов риска в возникновении зависимого поведения занимались многие ученые. Например, Солдатов Д. в своих работах сформулировал следующие особенности подросткового периода, которые являются группой факторов риска в формировании аддиктивного поведения:

- повышенный эгоцентризм;
- тяга к сопротивлению, упрямству, протесту, борьбе против воспитательных авторитетов;
- стремление к неизвестному, рискованному;
- стремление к независимости и отрыву от семьи;
- незрелость нравственных убеждений;
- склонность преувеличивать степень сложности проблем;
- негативная или несформированная Я-концепция;
- гипертрофированные поведенческие реакции: эмансипации, группирования, увлечения, сексуальные, детские (отказ от контактов, игр, пищи, имитация, компенсация и гиперкомпенсация);
- низкая переносимость трудностей;
- преобладание пассивных стратегий в преодолении стрессовых ситуаций. [65, с.100].

Сирота Н.А и Ялтонский В.М. замечают, что процессы формирования Я-концепции и психологических механизмов адаптации к активно изменяющейся окружающей среде протекают одновременно, оказывая четко заметное влияние друг на друга [71]. Бодалев А.А. называл основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков недостаточное количество общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми [6, с.59]. Петрова О.О. поддерживает эту

точку зрения и пишет, что на первых порах компьютер действительно компенсирует межличностное общение, и потом окружающие люди и жизнь становятся неважны. Подростковый возраст – это период формирования жизненных ценностей, расширения социальных контактов [58, с.63]. Заика Е.В. также продолжает развивать это мнение и говорит об ограничении ребенком с отклоняющимся, зависимым поведением своего круга общения исключительно компьютером. Виртуальная реальность и игры становятся более актуальны, чем общение с друзьями и учебные мероприятия. В итоге это приводит к отсутствующему жизненному опыту, инфантилизму, трудностям в социальной адаптации. И это притом, что умственный коэффициент у таких детей, как правило, высок [30, с.85].

Часто подростки, заигравшись, переносят этот мир в реальную жизнь. По данным Лукеша, почти каждый подросток в возрасте от 13 до 16 лет хотя бы один раз пробовал играть в компьютерную игру. Большинство пользователей (82,1%) тратят на игру не более часа. Сходные данные были получены также в исследовании других авторов. По данным Шпанхеля Д., мальчики играют в игры гораздо больше, чем девочки. Функ М. опросил 357 американских подростков и выявил, что мальчики тратят на компьютерные игры в среднем в два раза больше времени, чем девочки [76].

Распространение тех или иных компьютерных игр тесно связано с их предпочтением подростками. Наивысший рейтинг имеют игры, требующие ловкости, и спортивные игры, затем идут «боевые» игры, а также игры с элементами насилия, самый низкий рейтинг имеют порнографические игры. В работе Лукеша в качестве самых любимых назывались игры-путешествия по лабиринтам, после них – игры на «выживание» и футуристические [45].

Ремшмидт Х., изучая подростковый возраст, выделил следующие моменты, привлекающие ребенка (будущего аддикта) к игре:

– Наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа ни для кого, кроме него самого.

- Отсутствие ответственности, реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира.
- Возможность исправить любую ошибку путём многократных попыток.
- Возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Проведен ряд исследований, направленных на выявление особенностей подростков, проводящих большое количество времени за компьютерными играми. Во-первых, исследовалась эмоциональная сфера и сфера социальных контактов подростков, увлекающихся компьютерными играми. В исследовании, проведенном Цветковым А.В. и Рябининым С.А. [72], у лиц, страдающих аддикцией, была выявлена корреляция Интернет-зависимости с высоким уровнем тревожности и фрустрации. Согласно высказыванию психолога М.С. Иванова, люди подросткового периода настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что им "там" становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни [34, с.97].

Гришина А.В. [21] в своих исследованиях анализировала психологические особенности младшего подросткового возраста и, опираясь на современные подходы, выделила две группы психологических факторов, которые могут поспособствовать игровой аддикции. Первая группа – индивидуально-личностные факторы. Среди них можно выделить: интеллектуальные способности; уровень самооценки; навыки коммуникаций такие, как расположенность к общению или, наоборот, закрытость; склонность к риску; субъектность; тревожность; волевой потенциал; пол. Вторая группа – факторы социального окружения, в которую включены детско-родительские отношения; отношения с одноклассниками (статус и место в группе); круг общения за пределами школы [24].

При рассмотрении старшего подросткового возраста, выделены следующие важные факторы формирования геймер-аддикции: свойства

характера, среди которых Гришина А.В. [26] называет повышенную обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкую самооценку, плохую стрессоустойчивость. Малыгин В.Л. с соавторами [48] добавляют к этому списку агрессивность и тревожность, склонность к поиску новых ощущений. Говорухина М.Ю., анализируя виртуальную реальность и подростковый возраст, указывает на такие же свойства характера. Она пишет, что часто люди, страдающие геймер-аддикцией, не способны на то, чтобы построить гармоничные отношения с противоположным полом и со сверстниками, они плохо адаптируются к окружающей среде и коллективу, в котором находятся [16].

Учеными-психологами давно уже установлена взаимосвязь между жесткостью в компьютерных играх и агрессивным поведением подростков в жизни. Многие ученые работали в этой области исследований, и выводы АРА базируются на данных работ американского психолога Андерсона К.. В его школе сформулировали «Общую теорию агрессии» (ОТА), которая объясняет взаимосвязь агрессивности подростков в реальной жизни и их увлеченность играми с насилием. В этой теории описываются кратко и долговременные эффекты воздействия игр, после которых и закрепляется в чертах характера враждебность к окружающим, снижается эмпатия и альтруизм [7]. Межкультурные исследования подтверждают, что закономерности К. Андерсона релевантны для восточных и западных культур.

Но вопрос о том, влияет ли увлечение компьютерными играми на развитие агрессивности, до сих пор оказывается спорным. К. Фергюсон критикует выводы, полученные в исследованиях К. Андерсона, из-за ненадежных методов измерения агрессивности подростков до, после и в процессе игры в компьютерные игры. Он предъявляет научному сообществу результаты лонгитюдных исследований, опровергающих как кратковременное, так и долговременное влияния компьютерных игр на

агрессивное поведение, чувства и мысли подростков-геймеров [5]. Похожие данные представляют в своих исследованиях Катнер Л. и Олсон Ш. [54], однако, они делают акцент на предположение, что возможно, не игры являются провокатором агрессии, а первостепенно подростки, более агрессивные, склонны играть в более жестокие компьютерные игры [11].

Этот вопрос о связи агрессии в играх и в жизни открыт до сих пор. Шапкин С.А. [26] замечает, что в научных базах публикаций, подтверждающих взаимосвязь между агрессией и компьютерными играми с элементами насилия, примерно в два раза меньше, чем отрицающих эту связь. Исследование, проведенное Забелиной Д.Е. [28.], выявило корреляции между геймер-аддикцией и раздражительностью. Согласно исследованиям, подросток, страдающий зависимостью, часто агрессивно настроен к реальному миру и относится к нему, как к угрозе, и на малейший раздражитель может вспылить. Также было выявлено, что настроение у подростков, страдающих зависимостью, поднимается, когда они находятся в игре. Чувство вины за то, что они поступают плохо, вытесняется приятными эмоциями от игровой деятельности, а негативные мысли о реальном мире игнорируются.

Исследователи отдельно рассматривают самооценку и указывают, что неадекватный её уровень тоже является фактором риска возникновения зависимого поведения, в особенности в подростковом возрасте [32]; [50];[64]; [74].

Дмитриева Н.В., изучая данную проблематику, указывает на один нестандартный фактор формирования геймер-аддикции. Люди, страдающие этим, чаще всего испытывают сложности со своей телесностью. Им трудно понять свое тело, свои истинные чувства и желания, принять свой облик и эффективно с ним взаимодействовать, они часто испытывают одиночество, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей и постоянную эмоциональную напряженность и тревогу [22, с.78]. Так же,

Дмитриева Н.В. указывает, что формирование компьютерной аддикции еще может зависеть от характера воспитания, который был дан ребенку в родительской семье. Например, гиперопека или, наоборот, завышенные требования, «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании – всё это ведет к большому риску возникновения какой-либо зависимости и уходу от реальности в иллюзорный, более приятный и безопасный мир [22, с.9; 70, с.45].

На основании вышеизложенного можно утверждать, что подростковый возраст в силу возрастных психолого-педагогических особенностей является наиболее подверженным компьютерной зависимости и геймер-аддикции [77]. Таким образом, особенности проявления геймер-аддикции в подростковом возрасте в психолого-педагогической литературе рассмотрены достаточно подробно и разносторонне. Исследователи отмечают серьезность последствий при развитии геймер-аддикции в подростковом возрасте и называют следующие особенности её проявления: стремление ухода от реальности, трудности в коммуникациях, высокий уровень тревожности и агрессивности, дезадаптация. Более всего подростки, зависимые от компьютера, обладают низкой самооценкой, незрелостью личности, экзистенциальной неудовлетворенностью, стремлением к изменению состояния сознания, стремлением к самоутверждению, тревожностью, агрессивностью. К индивидуально-психологическим особенностям подростков, предрасположенных к геймер-аддикции, можно отнести повышенную обидчивость, ранимость и склонность к депрессии, импульсивность и низкую стрессоустойчивость.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что особенно важно диагностировать и преодолевать геймер-аддикцию, используя системный подход к проблеме и на ранних этапах, пока не произошли глубинные изменения в еще неокрепшей психике ребенка.

1.3 Формы и методы преодоления аддиктивного поведения у подростков в теории и практике современного образования

Современный подход к проблеме аддиктивного поведения у подростков определяет направление в изучении содержания профилактической работы, которая заключается в профилактике формирования зависимости от компьютерных игр, а также касается нивелирования проблем, связанных с появлением и прогрессированием геймер-аддикции. При изучении теоретической и практической базы материалов научного сообщества были выявлены наиболее интересные методические рекомендации и программы преодоления и предупреждения аддиктивного поведения подростков (Войскуновский А.Е., Горбачева А.С., Егоров А.Ю., М.А.Ковальчук, Короленко Ц.П., Павлова С.А., Н.А. Рождественская, Тупикина Л.В. Шпикс Т.А.) [18].

При анализе диссертационных исследований последних лет наше внимание было обращено на формы и методы преодоления аддиктивного поведения подростков в теории и практике современного образования. Особо были отмечены работы Антоненко А.А.[2], Воронова Д.И.[13], Друзина В.Н.[23], Завалишиной О.В.[29], Саглам Ф.А. [62], которые дают наиболее полное представление о геймер-аддикции и путях коррекции, что соответствует теме нашего исследования.

В диссертационной работе «Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции подростков» Друзина В. Н. (2010), автор предлагает строить программу профилактики игровой компьютерной аддикции на основе построения глобальных сюжетно-ролевых игр, которые имитируют виртуальную игровую реальность и позволяют подростку самореализовываться в процессе реального социального взаимодействия с другими [23]. В процессе такой игры подросток может достичь рефлексии, скорректировать или сформировать новые ценностные ориентации,

поведенческие и коммуникативные навыки. В его программе профилактики был использован обширный набор основных педагогических форм и средств: анализ ситуаций и деятельности, игровое проектирование, конструирование ситуаций выбора, создание ситуаций успеха, решение социальных ситуаций, трудотерапия, консультации, тренинги, спортивно-туристические мероприятия. Каждая активность способствует просвещению, развитию рефлексии у подростка вследствие включения его в значимую деятельность, закаляет ребенка в социальном плане и помогает сформировать ценностные ориентации, понять самого себя, свои чувства и эмоции, более того, помогает сформировать комплекс поведенческих стратегий, которые препятствовали бы возникновению аддикции. Важно, что для семьи подростка, родителей, окружения и педагогов было предложено использовать психолого-педагогическое просвещение, совместные компьютерные игры с подростками, воспроизведение и обсуждение игровых ситуаций как вспомогательные формы и средства педагогической профилактики игровой компьютерной аддикции.

Исследователь в диссертационной работе рассмотрел два основных направления, отличающиеся взглядом на причины формирования игрового аддиктивного поведения: 1) психобиологическое (при профилактике изменяется бессознательное с помощью работы с сознательной частью личности – Эго, тогда человек руководствуется реальным положением вещей после адекватной оценки, а не слепо следует инстинктам); 2) социально-средовое (при профилактике изучаются социальные причины образования геймер-аддикции, сфера жизнедеятельности подростка меняется и происходит преодоление аддиктивного поведения). Главные методы работы в обоих направлениях – консультирование подростков, помощь в социальном и профессиональном самоопределении, помощь в разрешении конфликтов.

Свидетельством эффективности программы педагогической профилактики игровой компьютерной аддикции подростков Друзина В.Н. выступают положительные изменения по таким критериям диагностики, как: социализированность учащихся, уровень враждебности и агрессии. Автор пишет, что в общеобразовательных учреждениях профилактические мероприятия должны быть направлены на диагностику нарушений, на процесс формирования адекватного типа взаимодействия с игрой и на социализацию ученика. Главное – это развитие личных качеств, которые препятствовали бы формированию геймер-аддикции.

Результаты данной диссертационной работы могут быть использованы для повышения уровня осведомленности педагогов по данной теме, при создании пособий и методических рекомендаций, для дальнейшей научной работы, а также в процессе подготовки студентов к организации профилактической работы с подростками.[23]

В диссертации Антоненко А. А. «Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения» (2014) впервые сравниваются индивидуально-психологические особенности подростков и типы деятельности в Интернете (компьютерные игры и онлайн-общение). Типы деятельности рассматривались в фазе зависимости и изучались с точки зрения психопатологических феноменов, сопровождающих эти формы аддиктивного поведения во время её проявления. Впервые была оценена степень аддиктогенности различных форм интернет-зависимого поведения у подростков. Использовались в теоретической, в практической частях работы: клинико-психологический (полуструктурированные интервью, диагностика, специализированные анкеты), экспериментально-психологический (различные психодиагностические методики, тесты, опросники), математической статистики методы и формы.

По результатам исследования было выявлено, что зависимость от компьютерных игр (геймер-аддикция) имеет более глубокое влияние на

личность подростков, чем зависимость от онлайн-общения. Подростка с геймер-аддикцией отличают раздражительность, агрессивность и конфликтность в окружающем их обществе, для них уход в виртуальный мир – способ нивелировать социальное неодобрение, которое они получают за проявленную агрессию.

Поэтому заключительным, но очень важным этапом диссертационной работы Антоненко А.А. стала разработка программы психокоррекции интернет-зависимого поведения у подростков. Программа уникальна тем, что в ней учтены характерологические свойства подростков и тип их деятельности в сети. Многовариативный подход к проблематике, разнообразные формы и методы делает её более эффективной в преодолении аддиктивного поведения и в профилактике. В программе, где основное внимание уделено профилактике чрезмерного увлечения играми, главный акцент сделан на совладении с тревожностью и эмоциональной нестабильностью. В ней 3 раздела: 1 – информационный, 2 – развитие личностных ресурсов, 3 – развитие адаптивных стратегий поведения и формирование новых навыков. Автором было выделено 3 этапа работы: 1 – подготовительный (тестирование подростков, информирование родителей о проводимом исследовании, работа с педагогическим составом и психологами); 2 – непосредственная работа со школьниками (долгосрочный годовой тренинг); 3 – год работы с родителями. После проведенного коррекционного тренинга у подростков, страдающих геймер-аддикцией, понизился показатель выраженности данного девиантного поведения. Данная программа профилактики аддиктивного поведения у подростков была апробирована. Результаты исследования доказали эффективность работы по следующим параметрам: общая выраженность интернет-аддикции, компульсивные симптомы зависимости, степень выраженности внутриличностных проблем.

В заключении ученый дает рекомендации: при профилактике

аддиктивного поведения должны быть учтены типы деятельности в сети. У подростков, зависимых от игр, акцент должен делаться на повышение уровня самоконтроля, развитие функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов. Разработанная программа должна включать обучение навыкам эффективного поведения в сети Интернет [2].

Завалишина О.В. в диссертационной работе «Педагогическая поддержка подростков, склонных к Интернет-зависимости» (2012) поднимает вопрос о преодолении аддиктивного поведения у подростков при помощи педагогической поддержки. Педагогическая поддержка – это долговременная и трудоемкая работа педагогов, родителей, социальных работников, которая зависит от грамотного совмещения различных способов влияния на ребенка и логичность их использования. Автор диссертации предлагает несколько этапов педагогической поддержки и рекомендует использовать их в учебно-воспитательной работе: диагностический, прогностический, договорный, проективный, реализации, рефлексивный. При этом Завалишина О.В. отмечает необходимость добровольного согласия ребенка на помощь и содействие педагога, уверенность педагога в положительные внутренние резервы подростка, личностные субъективные отношения педагога-воспитателя и ребенка (доверие сотрудничества и уважение достоинства и прав личности обоих); просветительской работы с педагогами и родителями. В ходе исследования с интернет-зависимыми подростками проводили групповые занятия и тренинги; круглые столы и дискуссионные площадки, коллективные творческие игры, вечера и проекты, создавали экспериментальные группы «Интернет – за и против». Моделировали их среду обитания разнообразными средствами, атрибутами, предметами досуговой и воспитательной деятельности, свободной от Интернета.

Особо останавлиюсь на геймер-аддиктах. Работа с «Интернет-игроками» (авторская типология Завалишиной О.В.) основывалась на переносе виртуальной игры в реальную ситуацию и проявлении их возможностей в

действительности. Чтобы реализовать потребности в коллективной игре, подросткам предложили познакомиться с русскими традициями и участвовать в народных играх. Примером вытеснения «виртуального мира» из сознания подростка стал совместный с родителями и педагогами «социальный театр». В работе над этим проектом участники «проигрывали» свои внутренние проблемы, что помогало им сократить время игры в Интернете и перестать «жить жизнью» виртуальных героев. Таким образом, активизировались механизмы интеграции и замещения.

Эффективность проведенной опытно-экспериментальной работы подтверждается тем, что респонденты отметили положительные изменения в поведении, мотивах и познавательной деятельности подростков. Некоторые стали более искренними и коммуникабельными, появилось желание работать в коллективе, совместно решать учебные и общественные задачи, стали дифференцировать рациональное, утилитарное и развлекательное назначение Интернета, структурировать длительность нахождения в Сети, ориентируясь на отбор материала учебного и познавательного характера [29].

В диссертации Саглам Ф. А. «Педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков» (2009) представлены разнообразные подходы к режиму коррекционной работы с подростками-аддиктами для осуществления выбора преподавателями, воспитателями, родителями именно своей исключительной теории психолого-педагогического исправления. Автором определена теоретически и обоснована опытно, создана педагогическая модель коррекции Интернет-аддикции (в том числе геймер-аддикции) у подростков, их родителей и учителей, где педагогические условия направлены на «правильность» отношений к виртуальному пространству и навык противостоять ему. Единство внешних и внутренних положений (объектов и мер) образовательного процесса, меры влияния на особенности личности подростка по преодолению аддиктивного поведения – так в работе определены педагогические условия изменения интернет-

зависимости (особенности подростков, наличие стереотипа поведения и отклонение от «норм», теоретические знания и умения педагогов). В авторской модели процесса коррекции использовалась, созданная в ходе внеурочной работы, атмосфера психологического комфорта для саморазвития субъектов.

Были применены такие методы для преодоления аддиктивного поведения, как диагностика (тестирование, анкетирование, наблюдение, анализ). Психологические тренинги (визуализация, релаксация, проживание ролей). Формами были сюжетные и ролевые игры, эвристические беседы, мозговой штурм, лекции, дискуссии, круглые столы, организация классных часов, творческие проекты, семинары, практические занятия; возможность выбора разных видов практической самостоятельной деятельности. Компьютеры и компьютерные сети, интерактивное видео, мультимедийный проектор, Интернет. Важно отметить, что с подростками проводилась и профилактика и коррекция интернет-аддикции педагогической поддержкой и психолого-педагогическим сопровождением. Эффективность коррекции Интернет-аддикции подростков зависит от профессионализма педагогов, поэтому в данной модели стимулировали интерес педагогов к новейшим инфокоммуникационным технологиям и в изучении предметов, но и в проведении воспитательной работы с подростками. Для продуктивности программы коррекции важное внимание уделялось и информационной культуре родителей.

Программа Саглам Ф.А. построена таким образом, чтобы самые незначительные успехи ученика поощрялись, тем самым в организме мобилизуются те возможности, которые находились в резерве и были психически заблокированы воспитанием и укладом жизни. Методические рекомендации психологам, социальным педагогам и родителям, приведенные в данной работе, могут быть использованы в общеобразовательных учреждениях, в дополнительном образовании, даже в дошкольных

организациях, досуговых центрах и приютах [62].

Диссертация Воронова Д.И. «Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции» (2016) впервые в российской психологии спорта и физкультуры определяет детерминанты нехимических зависимостей, именно компьютерной зависимости (в том числе от онлайн-игр), обусловленные местом жительства и возможностями человека адаптироваться к постоянно меняющейся обстановке вокруг. Поэтому и вызывает интерес новая авторская методика преодоления аддиктивного поведения, где кроме психокоррекции (психокоррекционный тренинг, состоящий из телесно-ориентированных практик, ролевых игр, групповых дискуссий, психотелесных упражнений и различных подвижных игр), присутствуют методы и средства физической рекреации. Это занятия физической культуры, использование любых видов двигательной активности (физические упражнения с командными и соревновательными играми во взаимоотношениях со сверстниками, физический труд, телесно-ориентированные упражнения, подвижные игры, экстремальные виды двигательной активности, туризм и т.п.) и массажа в целях физического развития и укрепления здоровья молодежи. Соревновательные игровые виды двигательной активности закрепляют продуктивные навыки межличностного общения, полученные в ходе психокоррекционного тренинга и групповыми занятиями спортом.

Анализируя статьи и работы ученых о высоком потенциале физической культуры в профилактике зависимого поведения методом контент-анализа, автор рассматривает ее одним из показателей единства физической и психической деятельности человека. Показывает, что совокупность процессов (биологических, биомеханических, биохимических, психических) входит в общее содержание физического упражнения и вызывает изменения в организме. Методы исследования: интервью, беседа;

метод анкетирования; психологическое тестирование; метод включённого наблюдения; формирующий эксперимент; математико-статистический анализ количественных данных.

Профилактика компьютерной зависимости в авторской программе направлена на преобразование когнитивно-поведенческого стандарта киберзависимых и состоит из трех этапов: 1) отвлечение от геймер-аддикции посредством альтернативного поведения; 2) обучение киберзависимых новым результативным формам личностного и социального взаимодействия; 3) формирование и фиксирование навыков рефлексии и самоконтроля.

Чрезвычайно важно, что программа апробирована. Данные исследования показали: она может результативно использоваться психологами для проведения психокоррекционных тренингов; преподавателями для занятий спортом с подростками в школах, лицеях, вузах; специалистами разных учреждений во внеурочной деятельности рекреационной направленности, в том числе организация военно-спортивных игр и спортивных соревнований по военно-прикладным видам спорта (туризм, ориентирование, пулевая стрельба и пр.); родителями в повышении результативности использования компьютерных технологий в рекреации, реабилитации и трудовой деятельности для учащихся старших классов средней школы и студентов вузов. Апробация авторской комплексной методики показала ее высокую результативность. Нужно отметить большое количество разнообразных форм и методов, использованных в данной работе. Это метод стандартизированного анкетного опроса; тесты-опросники на степень компьютерной зависимости; методика диагностики социально-психологической адаптации личности; методика измерения степени внутригрупповой симпатии и др.

Настоящее исследование и его результаты могут практически помочь в использовании физического воспитания для профилактики компьютерной и игровой (геймер) аддикции у подростков и молодежи [13].

Таким образом, на основании анализа данных диссертаций можно с уверенностью утверждать, что ученые проанализировали и детализировали пути предупреждения геймер-аддикции в отечественной психолого-педагогической науке и применяют различные формы и методы. Действенность педагогической профилактики игровой компьютерной зависимости практикует Друзин В.Н., он предлагает строить программу профилактики на основе сюжетно-ролевых игр. При многовариативном подходе к проблематике в программе психокоррекции интернет-зависимого поведения у подростков Антоненко А.А. учтены характерологические свойства подростков и тип их деятельности в сети. Завалишина О.В. поднимает вопрос о преодолении аддиктивного поведения у подростков при помощи педагогической поддержки. Саглам Ф.А., исследуя педагогические условия интернет-зависимости у подростков, отмечает необходимость проведения профилактики и коррекции интернет-аддикции педагогической поддержкой и психолого-педагогическим сопровождением. Воронов Д.И. предлагает методику преодоления аддиктивного поведения при помощи психокоррекции и физической рекреации: занятиями физической культуры и спорта.

Подход к профилактике аддиктивного поведения в идеале в настоящее время должен быть системным и основываться на работе не только с осознаваемыми, но и с бессознательными процессами при помощи различных форм и методов преодоления аддиктивного поведения у подростков. Направления работы должны касаться и духовного воспитания личности индивида, необходимо возродить ценностные установки личности, чтобы они выступали базовым звеном в цепочке преодоления влечения к компьютерным играм и любой стадии геймер-аддикции.

Выводы по первой главе

Современное общество характеризуется глобально высокими темпами развития, компьютеризации и информатизации. Вместе с тем, компьютерные игры набирают всю большую популярность и область распространения. Кроме того, существует потребность в сильных здоровых личностях, способных реализоваться в жизни и в обществе и успешно адаптироваться к жизненным условиям.

На основании анализа психолого-педагогической литературы, удалось сделать следующие выводы:

1. Было выявлено, что одной из форм аддиктивного поведения является геймер-аддикция, которая трактуется учеными как зависимость от компьютерных игр, и выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния.

2. Подростковый возраст в силу возрастных психолого-педагогических особенностей является наиболее подверженным компьютерной зависимости, так как этот период жизни характеризуется формированием жизненных ценностей, неустойчивой психикой, когда у детей формируется личностная идентичность [60]. В группе риска находятся подростки с низким уровнем самооценки, с высоким уровнем агрессивности и тревожности, конфликтные и замкнутые в себе дети, которые не довольны своей жизнью [66, с.57].

3. В современной педагогической практике наработаны формы деятельности, эффективные при профилактике геймер-аддикции, они описаны в новых исследованиях. Практика убеждает, что успешность в преодолении и профилактике геймер-аддикции у подростков зависит от своевременной и точной диагностики, грамотно разработанной методики профилактики и преодоления аддиктивного поведения, доступной для широкого поля преподавателей, воспитателей и родителей. Успешная минимизация влияния геймер-аддикции на подростков требует системного

подхода и может успешно реализовываться на всех ступенях образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей личности, среды обитания, близкого круга сверстников, учителей и родственников. Немаловажно комплексное воздействие на подростка со всех сторон окружения, сопровождение и поддержка на всех этапах.

4. Для учреждений дополнительного образования предполагается постоянный поиск новых и более эффективных педагогических технологий, приемов, форм и методов воспитания и формирования психически здоровой личности.

Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по преодолению и профилактике геймер-аддикции у подростков

2.1 Выявление склонности к игровой зависимости у подростков

В средней общеобразовательной школе №122 г.о. Самара в одном из восьмых классов был проведен констатирующий эксперимент с целью анализа и характеристики состояния уровня компьютерной зависимости учащихся.

Экспериментальную группу составили ученики 8-го «А» класса, где 30 человек, из них 22 мальчика и 8 девочек.

В ходе исследования испытуемые самостоятельно заполняли разработанную анкету.

Методы исследования

Исследование проводилось путем анкетирования исследуемых, которые должны были самостоятельно заполнить разработанную анкету, состоявшую из трех частей.

- Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр (автор Краснова С.В.).
- Методика изучения агрессивности (Опросник Басса-Дарки).
- Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга - Ю.Л. Ханина.

Методика №1 Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр (автор Краснова С.В.)

Цель: выявление подростков, зависящих от компьютера.

Данная методика была организована следующим образом. Участникам были предложены анкеты. Результаты обрабатывались. Вопросы анкеты разбиты на 5 групп:

- время работы за компьютером;

- зависимость от компьютера;
- психологические симптомы;
- здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером;
- влияние компьютера на развитие интеллекта.

Результаты анализа данных, полученных после анкетирования.

Вопросы были разбиты на 5 групп:

1 группа – время работы за компьютером.

Анализ полученных результатов по этому блоку показал, что 96% учащихся имеют дома компьютер; 0% учащихся начали работать на компьютере с раннего возраста – 4 лет; 100% – с 10 лет; 0% – с 13 лет; 0% – с 14 лет.

2 группа – зависимость от компьютера.

В процессе исследования было выяснено, что у 40% респондентов есть постоянное желание играть в компьютерные игры. Вероятнее всего, эти учащиеся имеют склонность к игровой зависимости. 60% ответили, что не испытывают желания к постоянным играм. Отвечая на вопрос, может ли заменить компьютер на лыжную прогулку, 75% выбрали компьютер, а 25% – лыжную прогулку. Общение онлайн или общение с другом наяву: 20% выбрали общение онлайн, а 80% – общение с другом наяву. На вопрос, что больше всего интересует: компьютер, чтение книг или решение логических задач, 80% учащихся выбрали компьютер, 10% опрошенных – чтение книг, 10% – решение логических задач.

3 группа – психологические симптомы.

Анализ ответов учеников показал, что 40% ребят испытывают раздражение, находятся в плохом настроении, если дома сломан компьютер, 60% – не испытывают сильного дискомфорта и зависимости. На вопрос, конфликтовали ли вы с родителями, угрожали им, шантажировали их в ответ на запрет сидеть за компьютером, 60% ответили, что, не конфликтовали и не

угрожали, а 40% ответили, что вступают с родителями в конфликтные ситуации из-за запрета на пользование компьютером.

4 группа – здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером.

На вопрос, сколько часов рекомендуется проводить за компьютером, 70% учеников ответили, что можно сидеть за компьютером от 1-го часа до 2-х часов, а 30% ответили, что можно сидеть за компьютером от 2-х часов до 10-ти часов.

0% из числа опрошенных детей делают гимнастику для глаз. На вопрос, знаете ли вы, какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью, 70% ответили, что знают, 30% ответили – «нет». Устают глаза при работе с компьютером? 40% опрошенных учащихся ответили – да, у 10% глаза не устают, а 50% не придают этому значения.

5 группа – влияние компьютера на развитие интеллекта.

На вопрос, в какие компьютерные игры вы предпочитаете играть, 30% респондентов ответили, что предпочитают играть в «бродилки», 30% выбирают стратегии, 40% отдают предпочтение логическим играм.

Результаты данной методики демонстрируют, что 8 человек из 30 имеют склонность к геймер-аддикции. Это подтверждают их ответы на вопросы о постоянном желании игры в компьютер, о конфликтах с родителями при запрете пользования компьютером, о выборе компьютерных игр вместо общения с друзьями и раздраженном настроении при отсутствии доступа к компьютеру.

Методика №2. Опросник Басса-Дарки.

Цель: исследование уровня агрессивности у подростков.

Учащимся предлагается вопросник, который состоит из 75 утверждений. Испытуемые самостоятельно заполняли заранее подготовленную анкету, им предлагалось прочесть убеждения и соотнести,

насколько они соответствуют их стилю жизни на данном этапе, а потом нужно было выбрать из двух вариантов ответа «да» или «нет».

Все ответы оценивались по 8 шкалам:

1. Физическая агрессия.
2. Косвенная агрессия.
3. Раздражение.
4. Негативизм.
5. Обида.
6. Подозрительность.
7. Вербальная агрессия.
8. Чувство вины [31].

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (прямой или мотивационной) включает в себе 1, 3, 7 шкалы.

Результаты анализа данных, полученных по опроснику Басса-Дарки.

Уровни враждебности:

- высокий – 70%;
- нормальный – 30% (рисунок 1).

Согласно данным, которые были получены в результате этого исследования, у двадцати одного учащегося, что составляет 70%, была выявлена высокая враждебность, напротив, индекс враждебности в норме у 9 учеников, что составляет 30%. Четырнадцать человек (47%) периодически испытывают по отношению к окружающим такие чувства, как зависть, раздражительность, гнев. Эти люди чувствуют, что мир несправедлив к ним, что они одиноки, испытывают страдания, зависть к кому-то. Большинство из них отмечают, что существуют люди, к которым они испытывают чувство ненависти.

В целом, если говорить об уровне подозрительности в группе, всего у троих человек из тридцати констатируется высокий уровень

подозрительности, они держатся с одноклассниками настороженно и считают, что остальные испытывают к ним негативные чувства. Остальные 27 человек не входят в категорию с высоким уровнем подозрительности. 30% учеников считает, что одноклассники им завидуют. Два человека считают, что у них есть враги, которые относятся негативно и хотят навредить. У остальных таких характеристик не наблюдается.

Уровни агрессивности:

- высокий – 46%;
- нормальный – 27%;
- низкий – 47% (рисунок 2).

Четырнадцать учащихся имеют высокий индекс агрессивности – 46%, восемь человек (27%) – нормальный и восемь учеников (27%) – низкий уровень индекса агрессивности. Таким образом, можно сказать, что уровень физической агрессивности в группе выше среднего. Ребята не всегда стремятся при конфликтах использовать физическую силу, однако, у четырнадцати учащихся (47%) наблюдается высокий уровень физической агрессии, у четверых (13%) – средний уровень и у двенадцати человек (40%) – низкий уровень физической агрессии.

Более всего склонны проявлять вспыльчивость и свою раздражительность 10 учеников (34%), у них высокий уровень, у пяти человек (16%) – средний, у пятнадцати человек (50%) – низкий уровень раздражения.

Уровень вербальной агрессии в группе средний. Однако у двенадцати человек (40%) наблюдается высокий уровень вербальной агрессии, это говорит о том, что эти ребята могут проживать свое раздражение не только внутри себя, но и ссориться с одноклассниками, кричать, угрожать, словесно унижать и оскорблять. Двенадцать учащихся (40%) имеют низкий уровень вербальной агрессии и шесть человек (20%) – средний.



Рисунок 1 – Результаты по методике № 2 Уровень агрессивности учащихся

Уровень негативизма в группе низкий. Но восемь учащихся (26%) продемонстрировали высокий уровень негативизма. Это говорит о том, что агрессия и неприятие чаще направлены в сторону учителей, руководства школы, других авторитетных фигур. У пятнадцати учащихся (50%) низкий уровень негативизма и у семи (23%) – средний уровень.

Таким образом, результаты этой методики показали, что проявление агрессии характеризует устойчивый процесс компьютерной зависимости у 60% группы. На самом деле, эта цифра говорит не только о проблеме индивидуально каждого ребенка, но и о напряженных отношениях между участниками группы. Дети, находящиеся в зависимости от виртуального мира, очень внутренне «закрыты» от окружающих, некоммуникабельны, подозрительны и раздражительны. У них узкий круг интересов и увлечений, а значит и уровень социально–психологического и интеллектуального развития, высокий уровень тревожности и агрессии, озлобленность на мир и окружающих, грубость по отношению к сверстникам и взрослым.

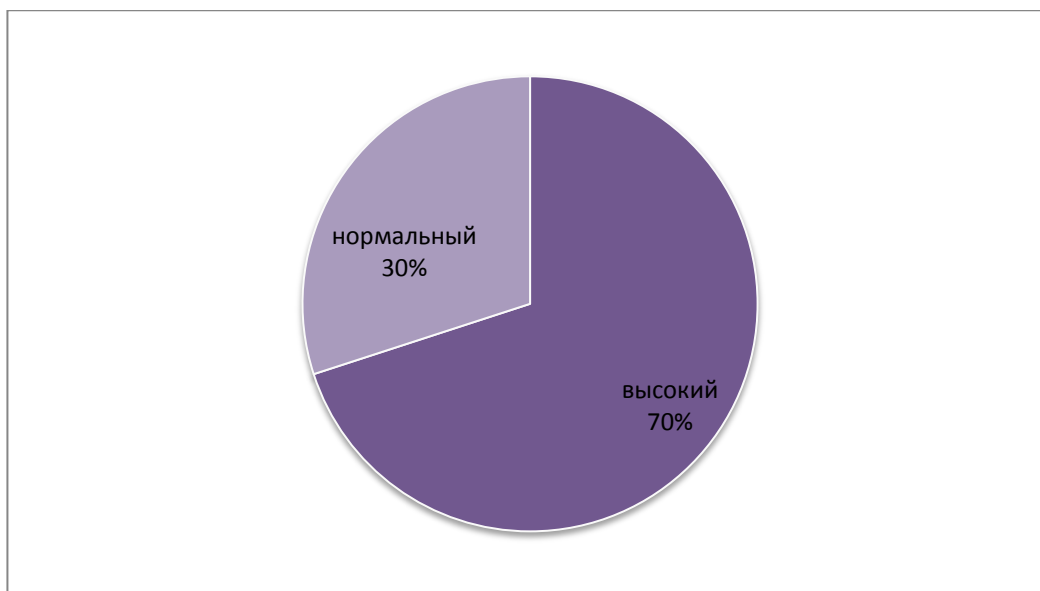


Рисунок 2 – Результаты по методике №2 Уровень враждебности учащихся

Эти учащиеся испытывают проблемы с самооценкой (пограничные значения: или максимально высоко себя оценивают или совсем низко). Более того, часто в жизни таких детей присутствует страх перед окружающим многообразием реального мира, широкими социальными контактами, присутствует неумение находить выход из трудных ситуаций и, как следствие, уход от них в виртуальную реальность.

Есть и те ребята, которые используют высокий уровень агрессивности при общении как элемент поднятия своей популярности, престижа среди сверстников. Это дети интеллектуально развитые и социально активные.

Методика №3. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина.

Цель: определить степень интенсивности реактивной тревожности и частоту выраженной личностной тревожности.

Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной или постоянной, то есть личностной. Результаты методики относятся не только к психодинамическим

особенностям личности, но и к общему вопросу взаимосвязи параметров реактивности и активности личности, ее темперамента и характера [41, с. 153].

Испытуемым предлагалось самостоятельно заполнить предлагаемую анкету. Все вопросы были разделены на 2 части по 20 вопросов. В первой части нужно было отвечать на вопросы, ориентируясь на самочувствие в данный момент времени. Напротив сформулированных утверждений учащиеся должны были поставить наиболее подходящую для них цифру, где «1» – нет, это совсем не так; «2» – пожалуй, так; «3» – верно; «4» – совершенно верно. Во второй части предлагалось прочесть утверждения и соотнести их с тем, как учащиеся чувствуют себя обычно. Цифры означали следующее: «1» – почти никогда; «2» – иногда; «3» – часто; «4» – почти всегда.

По Ю. Л. Ханину, состояния тревоги или ситуативная тревожность (СТ) возникают «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). Напротив, личностная тревожность (ЛТ) как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Величина ЛТ характеризует прошлый опыт индивида, т.е. насколько часто ему приходилось испытывать СТ...» [9, с.95]. Шкала реактивной и личностной тревожности имеет две самостоятельные подшкалы для отдельного измерения той и другой формы тревожности: подшкала оценки СТ с главным вопросом о самочувствии в данный момент и подшкала оценки ЛТ с формулировкой о самочувствии обычно. Результаты оцениваются в градациях:

до 30 баллов – низкий уровень тревожности;

31-45 баллов – средний уровень тревожности;

46 баллов и более – высокий уровень тревожности.

Такого рода градации позволяют на универсальной шкале 20-80 соотнести полученные результаты с диапазонами (квартилями) нормального распределения индивидов с различной тревожностью по параметру активности.

Ситуативная тревожность (СТ) определяется по ключу:

$$СТ = (3,4,6, 7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50$$

Личностная тревожность (ЛТ) определяется по ключу:

$$ЛТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35$$

Характеристика уровней тревожности представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика уровней тревожности по методике 3

Уровни	Характеристика уровня
Высокий уровень	Высокий уровень – обучающиеся активны, вовлечены в занятия, всегда стремятся к обсуждению и выполнению заданий, рефлексии. Признают опасность зависимости от компьютерных игр. Воображение очень хорошо работает. Эти обучающиеся часто проявляют инициативу в беседах, высказывают своё мнение и новые идеи. Учащиеся взаимодействуют с коллективом и находятся в постоянном поиске возможностей для креативного выполнения задания. Способны дать адекватную оценку себе и партнеру по упражнению, могут регулировать своё поведение в ходе изменяющей ситуации. Знают свои таланты и сильные стороны личности, интересы. Активно проводят досуг.

Средний уровень	Средний уровень – учащимся нравится участвовать в обсуждениях и упражнениях, они стремятся к активности. Они скорее активны, чем пассивны, стараются выполнять задания и исследовать себя. Проявляют творческое мышление, способны видеть оригинальные, нестандартные решения. Больше наблюдают и ждут приглашения к дискуссии. Осознают опасность геймер-аддикции и свои творческие интересы. Достаточно развит навык самоанализа.
Низкий уровень	Низкий уровень – интерес к занятиям минимален, проявляется ситуативно, при необходимости. Включенность в задания и обсуждения минимальна. Уровень рефлексии низок. Пассивны. Потребность в поиске творческих способностей и раскрытии потенциала отсутствует. Чаще всего являются созерцателями, нежели созидателями в деятельности. Избегают ситуаций, в которых нужно проявить активность и самостоятельность.

Результаты анализа данных, полученных по опроснику Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина.

При изучении выраженности типов тревожности был вычислены средние баллы по каждому типу тревожности испытуемых.

Ситуативная тревожность:

- высокий уровень – 40%;
- умеренный уровень – 40%;
- низкий уровень – 20% (рисунок 3).

Личностная тревожность:

- высокий уровень – 50%;
- умеренный уровень – 45%;
- низкий уровень – 5% (рисунок 4).

Показатели высокого уровня реактивной тревожности говорят о том, что у 40% подростков тревога проявляется в беспокойстве, напряженном состоянии, озабоченности чем-либо, психическом дискомфорте. Минимальный процент показателей наблюдается у учеников с низким уровнем реактивной тревожности – 20%. Эти данные свидетельствуют о том, что эти дети имеют эмоциональную устойчивость к различным факторам, вызывающим стрессогенное действие на нервную систему. Можно назвать этих испытуемых эмоционально-устойчивыми, уравновешенными. Умеренный уровень тревожности у 40% респондентов.

В исследовании были выявлены достаточно высокие показатели личностной тревожности у испытуемых подростков - 50%, это говорит о высокой тревожности личности, в ответ на раздражитель, восприятие ситуаций как опасности. Умеренная личностная тревожность у 45% подростков. Достаточно высокие уровни во всей группе.

Низкий уровень тревожности наблюдается у 5% респондентов от всей группы.

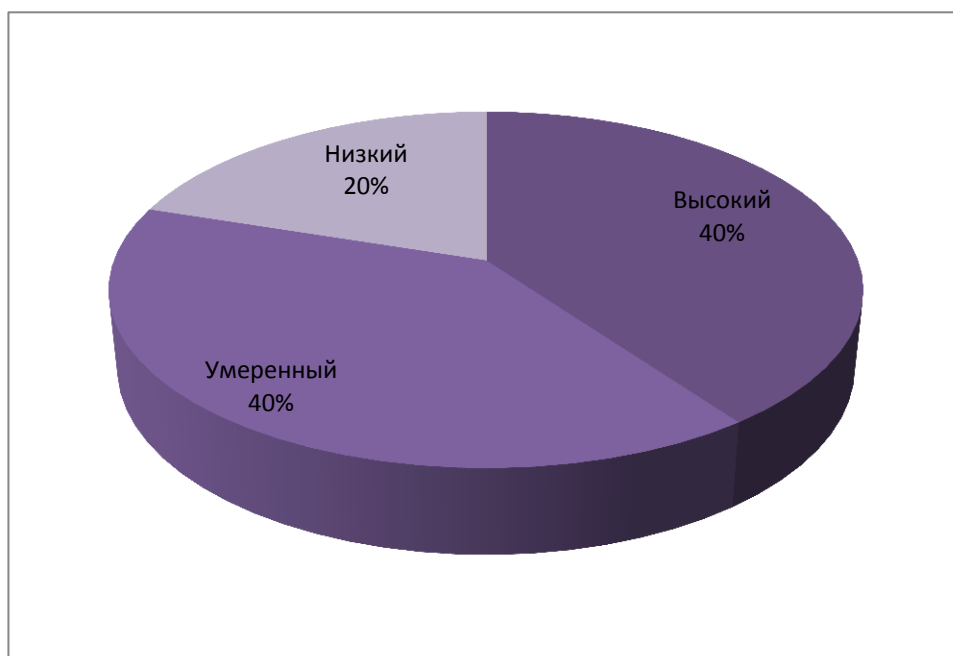


Рисунок 3 – Результаты по методике №3 Уровень ситуативной тревожности учащихся.

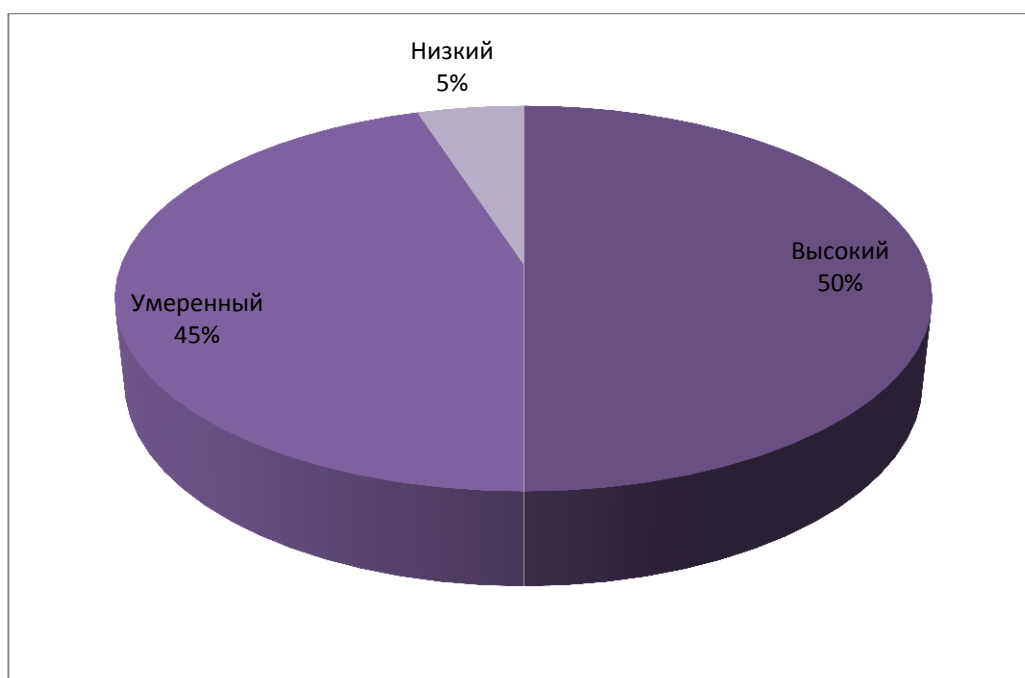


Рисунок 4 – Результаты по методике №3 Уровень личностной тревожности учащихся.

Результаты этой методики показали, что высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 40% испытуемых. Высокая личностная тревожность проявляется у 50% подростков. Эти показатели достаточно высоки в условиях небольшой выборки - 30 человек.

Характеристикой высоких уровней ситуативной и личностной тревожности у подростков является проблемная ситуация с их самооценкой (её низкий уровень), экзистенциальная неудовлетворенность, недовольство конкретными ситуациями и жизнью в целом. При возникновении малейших трудностей в реальном мире люди с высоким уровнем тревожности теряют самообладание, у них очень ярко проявляется внутренний конфликт, они не ощущают в себе силы преодолеть трудности, разрешить ситуацию, найти ответ на вопрос, а, напротив, чувствуют себя несостоятельными, неполноценными личностями.

Чем выше уровень тревожности у человека, тем глубже внутренний конфликт личности и тем больше проявляется склонность к самобичеванию, самообвинению. Для такой личности очень трудно принять себя со всеми своими недостатками и адекватно оценить критичность ситуации [71].

Следовательно, при игровой аддикции, у подростков наблюдается дезадаптация в социальной среде. Высокий уровень тревожности личности влияет на возникновение геймер-аддикции, тем более, в подростковом возрасте. Научное сообщество подходит к взаимосвязи тревожности и игровой аддикции с двух сторон: высокая тревожность как причина зависимости от компьютерных игр и высокая тревожность как следствие этой зависимости. Справедливо будет принять две эти гипотезы и подтвердить взаимозависимость двух явлений. При высокой тревожности человек более склонен искать решение вопросов в виртуальном мире, так как реальность его травмирует и разрушает, таким образом, тревожность выступает причиной возникновения игровой зависимости. Однако, при уходе в виртуальный мир и постоянном столкновении с жестоким реальным миром уровень тревожности постоянно повышается.

Выводы:

Анализируя результаты исследования испытуемых на основании трех методик, было выявлено, что 8 человек (26%) из группы можно отнести к категории склонных к игровой аддикции. Эти выводы были сделаны на основе систематизации результатов данных учеников по таким критериям, как высокий уровень агрессивности, тревожности (личностной и ситуативной), длительное пребывание за компьютером и отказ от досуга в реальной жизни.

При исследовании уровня агрессивности по методике Басса-Дарки у 70% (21 человек) испытуемых отмечается высокий уровень враждебности и 46% учащихся (14 человек) имеют высокий уровень агрессивности.

Эти данные демонстрируют неблагоприятную среду внутри коллектива и указывают на эмоциональную отстраненность членов группы, озлобленность по отношению к сверстникам и учителям, чувство несправедливости к миру. Можно утверждать, что большинство подростков имеют достаточно узкий круг интересов и увлечений, а соответственно, и уровень интеллектуального развития. Их желания и занятия примитивны, чаще сводятся к игре в компьютер и избеганию других форм проведения досуга, новые увлечения неустойчивы и быстро надоедают. Также можно говорить о недоразвитости нравственных представлений и повышенной внушаемости, впечатлительности.

Согласно полученным данным по методике И.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина на выявление уровня тревожности в группе 40% (12 человек) подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности и 50% (15 человек) с высоким уровнем личностной тревожности. Высокий уровень тревожности можно характеризовать низкой самооценкой, дезориентацией в социальной среде, экзистенциальной неудовлетворенностью, наличием внутреннего конфликта.

При злоупотреблении компьютерными играми подростки становятся более раздражительны, агрессивны, тревожны, замкнуты в себе и в виртуальном мире. Это ведет к возникновению геймер-аддикции и тяжелой психологической зависимости, а также, множеству травмирующих личность подростка последствий.

Компьютерные игры, в случае злоупотребления ими, приводят к повышенному уровню тревожности, раздражительности, агрессивности, способствуют полному уходу от реальности и образованию психологической зависимости.

2.2 Содержание опытно-экспериментальной работы по преодолению и профилактике геймер-аддикции у подростков

Целью экспериментальной работы на формирующем этапе является преодоление и профилактика геймер-аддикции в подростковом возрасте.

Для реализации поставленной цели для обучающихся экспериментальной группы была разработана программа коррекционного тренинга «Твой потенциал», направленная на преодоление травмирующего влияния геймер-аддикции.

Разработанная программа коррекционного тренинга для школьников направлена на профилактику компьютерной зависимости и на повышение интереса к другим сферам жизни и досугу, а также на раскрытие талантов и личностного потенциала.

Разработанная программа предназначена для реализации на базе учреждений дополнительного образования и служит основой для профилактики чрезмерного увлечения компьютером через раскрытие талантов школьников во время развития личности.

Целью программы является раскрытие личностного потенциала детей – аддиктов, их талантов, творческих особенностей, а также повышение интереса школьников к различным видам досуговой деятельности, воспитание школьника, свободного от компьютера, проявляющего активную жизненную позицию, желающего принимать участие не только в виртуальной жизни, но самореализовываться и в реальной жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо было выполнить следующие **задачи**:

- формирование у школьников представления о позитивных и негативных влияниях компьютерных игр, приобретение знаний о различных видах досуговой деятельности;
- воспитание ценностного отношения к себе и к окружающим,

развитие коммуникативных навыков;

- развитие творческих способностей, талантов и уверенности в себе у обучающихся.

В результате реализации программы коррекционного тренинга школьники овладели:

- умением работать в команде;
- умением контролировать свой образ жизни и занятия;
- умением видеть ценность в окружающей реальности без компьютера.

Учебный план рассчитан на один год и отведено 36 учебных часов, для изучения теоретического материала выделено 10 занятий, для выполнения практических заданий 26 часов, занятия проводятся еженедельно.

Данная программа представлена в виде 3 модулей (разделов), каждый из которых посвящен определенной тематике (зависимость, интересный мир, взаимоотношения с окружающими), все разделы реализовывались последовательно от собственной оценки подростка в отношениях с зависимостью от компьютерных игр до рефлексии об отношениях с окружающими.

Отличительной особенностью данной программы является опора на развитие творческих способностей и раскрытие потенциала каждого обучающегося. В программе дополнительного образования нашли отражение такие формы и методы работы как тренинги, сюжетно-ролевые и коллективно-творческие игры, упражнения, мастер-классы, анализ ситуаций и деятельности, конструирование ситуаций выбора, создание ситуаций успеха, решение социальных ситуаций, воспроизведение и обсуждение игровых ситуаций, групповые дискуссии, психотелесные упражнения, подвижные игры. План программы дополнительного образования представлен в Таблице 2.

Таблица 2 – План программы дополнительного образования

№	Название темы	Планируемые результаты	Формы проведения
Раздел 1. Жизнь в зависимости.			
1.1	Компьютер и его роль в моей жизни	Выявление уровня зависимости от компьютера, определение проблем, связанных с геймер-аддикцией, Воспитание ответственности за собственный досуг. Создание условий для минимизации контактирования с компьютером и играми.	Обсуждение «популярные игры и предпочтения»
			Значимость компьютера в жизни
1.2	Какие бывают зависимости.		Упражнение «Словесный портрет»
			Демонстрация фильма «Виртуальная агрессия»
1.3	Борьба с виртуальностью		Рассказ «В плену у компьютера» с обсуждением
			Упражнение «Марионетки».
			Ролевая игра «Суд над компьютерными играми».
Раздел 2. Жизнь повсюду.			
2.1	Мой внутренний потенциал	Рефлексия, понимание собственных интересов и склонностей, талантов.	Занятие «Сад чувств»
2.2	Моё свободное время		Дневник побед
2.3	Многообразие прекрасного мира		Беседа «Хобби и предпочтения»
			Творческие мастерские.
Раздел 3. Я и Остальные.			
3.1	Ценность своего мнения	Развитие любви к себе и к окружающим, развитие коммуникативных навыков и эффективного взаимодействия в группе с вниманием ко всем членам и к собственным чувствам.	Самопринятие, «Я такой»
3.2	Уважение к другим		Упражнение «Похожие и разные»
3.3	Моё окружение		Упражнение «часть целого»
			Игра «Шляпа»

Первый раздел знакомит школьников с компьютером в более широком смысле, чем они привыкли, углубляет в понимание сущности и проблем возникновения различных зависимостей, а, в частности, проблемы геймер-аддикции, происходит разбор того, как зависимость может менять всю жизнь, и к чему может привести со временем. Первая тема «Компьютер и его роль в моей жизни» помогает подростку увидеть его истинные

«взаимоотношения» с компьютером, увидеть, какую роль игры занимают и сколько времени требуют, также помогает посмотреть на компьютер и использование его функций, Интернета по-новому, открыть для себя познавательные сайты и программы, помогающие в учебной деятельности.

Вторая тема «Какие бывают зависимости» направлена на изучение различного вида зависимостей с целью помочь понять ребенку, на какой стадии зависимости он находится, и к чему это может привести. Все упражнения направлены на демонстрацию отрицательного влияния любой зависимости на личность и последующую рефлексии. Через толкование рисунка зависимости можно сделать выводы относительно осознания ребенком собственной ситуации в частности, и проблемы зависимостей в целом, и возможных скрытых процессов, происходящих с подростком в данный момент.

При работе с упражнением «рисунок зависимости» подростки продемонстрировали высокий уровень вовлеченности и заинтересованности. Они с воодушевлением представляли свои работы и пояснили то, что хотели донести своим рисунком, а также активно включались в обсуждение чужих работ и интерпретацию. Особое внимание было уделено зависимости от компьютера и игр, но, также рассмотрены и другие виды аддикций.

Третья тема «Борьба с виртуальностью» была реализована в рамках сюжетно-ролевой игры с серьезной подготовкой подростков, распределением ролей и даже определенным сценарием, как в настоящем судебном процессе, где ответчиком выступали компьютерные игры, были истцы, свидетели, присяжные и все участники процесса. Ролевая игра вызвала огромный отклик у подростков, они дискутировали, были включены в процесс, соблюдая порядок, как в настоящем зале суда с каждым из них, заранее происходило обсуждение их роли, выявление их мнения и позиции в отношении задаваемых вопросов и хода процесса, а потом составлены тезисы аргументов или ответов. Кто-то из ребят проявлял воображение и

импровизировал, задавая неожиданные вопросы и направляя ход дискуссии во всё новые области проблемы. Кто-то придерживался продуманного плана «выступления», но заинтересованно наблюдал со стороны за процессом. По итогу мероприятия абсолютно все участники выступили и сделали свои выводы относительно пользы и вреда компьютерных игр. Долгое время после завершения урока они продолжали обсуждать позиции друг друга и формировать собственное мнение.

Второй раздел «Жизнь повсюду» направлен на осознание обучающимися реальной жизни как важнейшей ценности, углубляет понимание самого себя, своих чувств и талантов, учит анализировать своё состояние, интересно планировать своё свободное время и иметь возможность заниматься только тем, что нравится. Раздел включает в себя такие формы, как практические занятия, коллективную и индивидуальную работу, беседы, проективные методики, творческие мастерские.

Первая тема «Мой внутренний потенциал» была направлена на обучение подростка замечать свои чувства, понимать себя, свои возможности, ресурсы и интересы. Сначала школьникам сложно было представить, а в занятии «Рисуем чувства» изобразить своё внутреннее состояние, они никогда не сталкивались с этим в реальной жизни, редко сталкивались с тем, чтобы проговаривать эмоции внутри. Согласно научной психологии, контакт ребенка с раннего возраста со своим телом и со своей душой позволяет избежать многих проблем во взрослой жизни. Было сложно объяснить детям, с какой целью они выполняют задания про чувства, но удалось их заинтересовать. Одни из них долго не могли понять, что хотят изобразить, и как это сделать, другие с особым трепетом и нежностью старались нарисовать именно то, что представляют. Двое мальчиков так и не смогли до конца раскрыть для себя свои чувства, но формально задание выполнили.

Была проведена глобальная работа по заданию «Дневник побед». Подростки на протяжении недели записывали все свои маленькие и большие победы, после выполнения упражнения, продолжили записывать в дневник свои достижения и успехи. Многие делились, что это позволило им по-новому посмотреть на себя и на то, чем наполнены их дни. Один подросток, имея сложные отношения с родителями, не получая поддержки и участия от них, особенно тяжело приступал к заданию и выполнял его. В целом, эта тема научила подростков самостоятельно оценивать свои поступки и брать ответственность за них, а еще и за свои чувства. Они поняли, что важно не бояться выражать чувства и быть внимательными к себе и к окружающим.

Тема вторая «Моё свободное время» была направлена на расширение кругозора каждого ребенка, знакомство его с различными активностями, которые интересны его друзьям и одноклассникам помимо компьютера. Каждый подросток делился любимыми занятиями и рассказывал о любимых способах досуга. После чего, были подведены общие итоги и выявлены несколько направлений деятельности, которые заинтересовали большинство. Такие как: курсы актерского мастерства, спортивная секция кросс-фита для детей, открывшаяся недавно, занятия в обучающем центре, где помимо выполнения домашних заданий, с детьми проводятся тематические мастер-классы.

Третья тема являлась логическим завершением раздела и помогала детям окончательно определиться с направлениями, которые их заинтересовали. Были организованы презентации бюджетных и коммерческих кружков и секций, работающих в районе, творческие мастерские и презентация областей искусства, культуры, науки и спорта, которыми можно начать заниматься в Самаре. Для тех подростков, которые не ходили ни в какие секции дополнительного образования, удалось подобрать занятия в соответствии с их интересами и наклонностями.

Третий раздел «Я и Остальные» был направлен на развитие коммуникативных способностей, умение общаться и взаимодействовать в группе, при этом уделяя внимание и своему мнению.

Первая тема «Ценность своего мнения» помогала еще раз закрепить умение подростков слушать себя и свои внутренние желания и потребности. Основной фокус работы был связан с психологической теорией самопринятия, любви к себе и уверенного поведения. Подростки с интересом слушали теоретический материал с красочными примерами, рефлексировали и участвовали в обсуждениях, высказывали свое мнение и не боялись дискутировать друг с другом. Во время беседы «Как справиться с плохим настроением» варианты ответов подростков записывались на доску, но процент ответов, касающихся игры в компьютер и ухода в виртуальную реальность, заметно снизился. Кроме того, большое количество школьников начали отмечать в своих ответах кружки и секции дополнительного образования как способ избавиться от грустных мыслей и плохого настроения. Были такие варианты ответов как: «Прогулка с друзьями или с домашним питомцем», «Поход в гости», «Кино в кинотеатре или дома», «Катание на велосипедах», «Прогулка в лес (районный парк)». Кроме того, упражнение «Я такой» вызвало положительный отклик, и подростки с интересом изучали себя и пытались с помощью рисунка выразить, что представляет их внутренний мир. Предварительные итоги говорили об успехе проведенного коррекционного тренинга и неподдельном интересе школьников реальной жизнью.

Вторая тема раздела «Уважение к другим» несла в себе миссию объяснения подросткам глобальной важности мнения Других - близких, знакомых, одноклассников или учителей. Особое внимание уделялось тому, что все люди разные и следует терпимее, с вниманием относиться ко всему, что может транслировать другой человек. Была выполнена подготовка школьников к следующей теме раздела, объяснено понятие группы и

особенностей поведения в ней, самоидентичности. Упражнения «Пойми другого», «Похожие и разные» учили спокойно принимать поведение других ребят, выдерживать его, а не стараться уйти в иллюзорный мир виртуальной реальности, где нет встречи с настоящими эмоциями и чувствами.

Третья тема раздела «Моё окружение» еще больше погружала каждого из подростков в понятие и сущность группы. Целью тренинговых мероприятий было научить подростков взаимодействию и продемонстрировать, что от этого можно получать удовольствие и результаты. Были объяснены влияния, которые может оказывать группа или компания на личность, разобраны вопросы попадания в «плохие компании» и травматизации, которые могут последовать за этим, были разобраны правила поведения в толпе и на мероприятиях. В процессе работы над этой темой подростки смогли ощутить себя полноценными участниками группы, поработать над заданиями в команде, при этом стараясь выражать свое личное мнение и уметь приводить аргументы, отстаивая его.

Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее» представляло из себя очень простую задачу – сделать комплимент соседу за партой (однокласснику) и было направлено на установление доверительных и теплых отношений в группе. После чего подросткам были предложены игры и упражнения, направленные на улучшение психологического климата в коллективе. Особого внимания заслуживает игра «Шляпа», в которой было 3 уровня сложности, и дети должны были найти контакт друг с другом, работая в команде. За непринужденным процессом объяснения загаданных слов жестами, потом ассоциациями, и потом одним словом, стояла цель научить ребят понимать друг друга и быть внимательными к проявлениям каждого члена группы. Игра не носила соревновательный характер, поэтому интерес состоял именно в самом процессе, а не результате. И финальное упражнение «Счастье» продемонстрировало каждому из подростков возможности достижения этого экзистенциального чувства исполненности.

Таким образом, поставленные нами цели были достигнуты, задачи реализованы. Обучающиеся с огромным интересом участвуют в мероприятиях и упражнениях, предлагаемых тренингом, и демонстрируют высокий уровень включенности. Саморефлексия и процесс изучения себя, своего внутреннего мира является базовой потребностью и основополагающим пластом в определении собственной идентичности и раскрытии своего потенциала.

Следующим звеном в цепочке выступил интерес общения и взаимодействия в группе. Благодаря подобранным методикам и грамотному планированию сценариев занятий удавалось удерживать внимание детей и добиться максимальной включенности. Школьники оценили плюсы работы в группе и научились эффективно взаимодействовать в разных условиях. Кроме того, первый раздел позволил донести до детей отрицательное и разрушающее влияние зависимостей на психику и всю жизнь, что увеличило интерес к активностям, предлагаемым помимо виртуального мира компьютерных игр.

Данная программа коррекционного тренинга по преодолению и профилактике геймер-аддикции и раскрытию личностного потенциала разделена на 3 направления: борьба с зависимостями, осознание своей личности и ценности, взаимодействие с окружающим миром и людьми.

Подобные форматы работы и упражнений помогают детям осмыслить свою роль и место в жизни общества, сформировать личную ответственность за свою жизнь и результаты своих действий, научиться слышать Другого человека и эффективно взаимодействовать с людьми в реальном мире, а также находить занятия, соответствующие их интересам и поставленным целям в развитии.

2.3 Анализ результатов контрольного исследования

После того, как был проведен формирующий эксперимент с группой учеников, проводилось контрольное исследование. Процесс исследования по механике ничем не отличался от первичного эксперимента.

Методы исследования

Исследование было проведено посредством анкетирования учеников. Испытуемые должны были самостоятельно заполнить разработанную анкету, состоявшую из трех частей.

- Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр (автор Краснова С.Н.).
- Методика изучения агрессивности (Опросник Басса-Дарки).
- Шкала Реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга - Ю.Л. Ханина.

1. Анализ результатов данных контрольного эксперимента после проведения анкетирования (автор Краснова С.Н.).

Цель: выявление подростков, испытывающих зависимость от компьютера, после формирующего эксперимента.

Вопросы разбиты на 5 групп:

1 группа - время работы за компьютером.

Анализ полученных результатов по этому блоку показал, что 96% учащихся имеют дома компьютер; 0% учащихся начали работать на компьютере с раннего возраста – 4 лет; 100% – с 10 лет; 0% – с 13 лет; 0% – с 14 лет.

2 группа – зависимость от компьютера.

20% респондентов ответили, что испытывают постоянное желание играть в компьютерные игры, однако 80% заявили, что у них нет тяги к компьютерным играм. На вопрос, может ли компьютер заменить лыжную

прогулку, всего 15% ответили, что может, а 75% ответили «нет» и выбрали «пойти погулять». В вопросе о выборе общения по электронной почте или общения с другом наяву 0% выбрали общение по электронной почте, а 100% общение с другом наяву. На вопрос: что больше всего интересует: компьютер, чтение книг или решение логических задач – 50% учащихся выбрали компьютер, 30% опрошенных – чтение книг, 20% – решение логических задач.

3 группа – психологические симптомы.

В ходе исследования была поставлена задача выяснить, пребывают ли в плохом, раздраженном настроении школьники, если компьютер сломан или к нему нет доступа по каким-то причинам. 20% обучающихся пребывают в раздраженном настроении, не могут ничем заняться, при этом 80% не испытывают вообще никакого дискомфорта и легко находят себе другие дела. Это достаточно разительные изменения.

На вопрос конфликтовали ли вы с родителями, угрожали им, шантажировали их в ответ на запрет сидеть за компьютером, 80% ответили, что, не конфликтовали и не угрожали, а 20% ответили, что вступают с родителями в конфликтные ситуации из-за запрета на пользование компьютером.

4 группа – здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером.

На вопрос, сколько часов рекомендуется проводить за компьютером – 100% учеников ответили, что можно сидеть за компьютером от 1-го часа до 2-х часов в день.

10% из числа опрошенных делают гимнастику для глаз.

На вопрос, знаете ли вы, какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью, 100% ответили, что знают. Устают глаза при работе с компьютером? 40% опрошенных учащихся ответили «да», у 10% глаза не устают, а 50% школьников не придают этому значения.

5 группа – влияние компьютера на развитие интеллекта.

На вопрос, в какие компьютерные игры вы предпочитаете играть, 20% респондентов ответили, что предпочитают играть в «бродилки», 40% увлекают стратегии и еще 40% интересуются логическими играми.

После проведения формирующего эксперимента результаты анкетирования изменились. На 20% уменьшилось число подростков, которые постоянно желают играть в компьютерные игры, увеличилось количество учеников, у которых нет тяги к компьютерным играм. Еще больше ребят стали выбирать общение в реальном мире и легче находить себе досуг в моменты отсутствия доступа к компьютеру. Абсолютно все испытуемые знают количество времени, которое безопасно можно проводить за компьютером в день, все знают о вреде компьютера, а кто-то даже начал делать гимнастику для глаз.

Разительное изменение произошло в ответах школьников на вопрос о предпочтениях:

Компьютерные игры раньше выбирали – 80%,

Чтение книг – 10%,

И решение логических задач тоже –10%.

Сейчас же 50% учащихся выбрали компьютерные игры,

30% опрошенных чтение книг,

20% решение логических задач.

Сравнение первичных и контрольных данных представлены на рисунке 5.

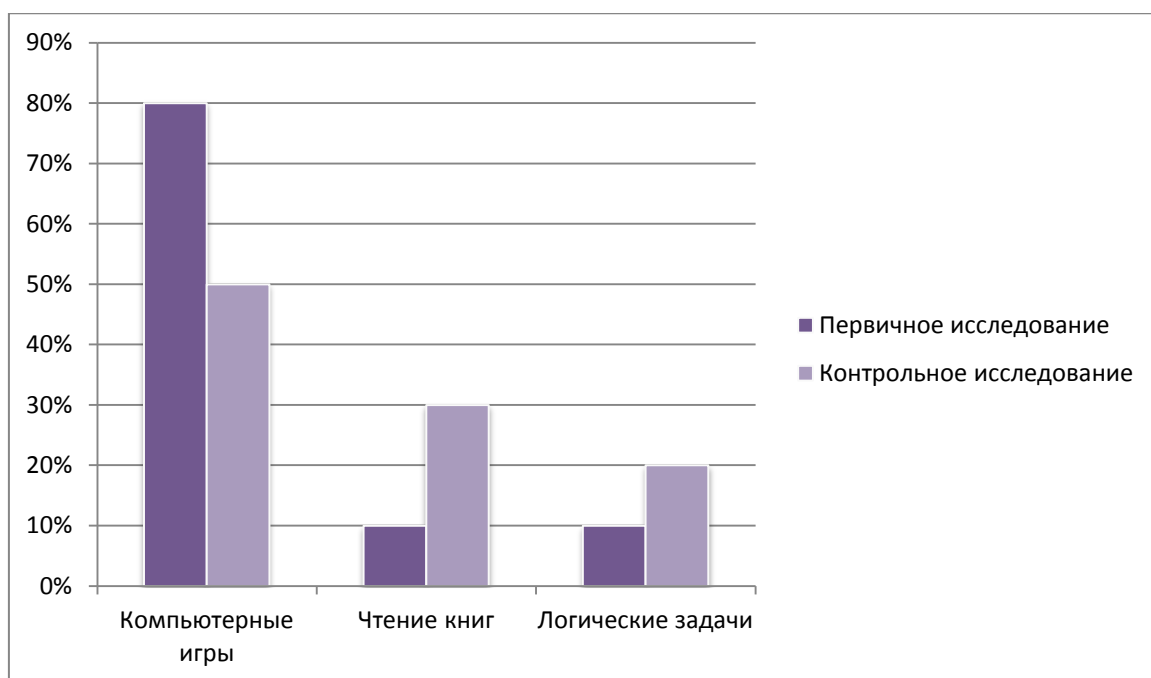


Рисунок 5 – Результаты сравнения предпочтений учащихся после первичного и контрольного исследования

2. Анализ результатов контрольного исследования по опроснику Басса-Дарки.

Цель: исследование уровня агрессивности у подростков после проведения формирующего эксперимента.

Уровни враждебности:

- высокий – 27%;
- нормальный – 46%;
- низкий – 27% (рисунок 6).

Согласно полученным данным, высокая враждебность проявляется у восьми подростков (27%). Уровень враждебности выше среднего у четырнадцати учащихся (46%) и у восьми учащихся (27%) индекс враждебности в норме. Двенадцать учеников (40%) периодически до сих пор испытывают чувство обиды, зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством гнева на весь мир за действительные или мнимые

страдания. Эти дети достаточно быстро могут раздражаться на любое событие, их многое в жизни обижает и огорчает, чужие успехи вызывают зависть, хотя демонстрировать это они могут и не явно. Уровень подозрительности в группе не изменился: у троих человек из тридцати констатируется высокий уровень подозрительности, они держатся с одноклассниками настороженно и считают, что остальные испытывают к ним негативные чувства. Остальные 27 человек не входят в категорию с высоким уровнем подозрительности. 30% учеников считает, что одноклассники им завидуют. Два человека считают, что у них есть враги, которые относятся негативно и хотят навредить. У остальных таких характеристик не наблюдается.

Уровни агрессивности:

- высокий – 13%;
- нормальный – 40%
- низкий – 47% (рисунок 7).

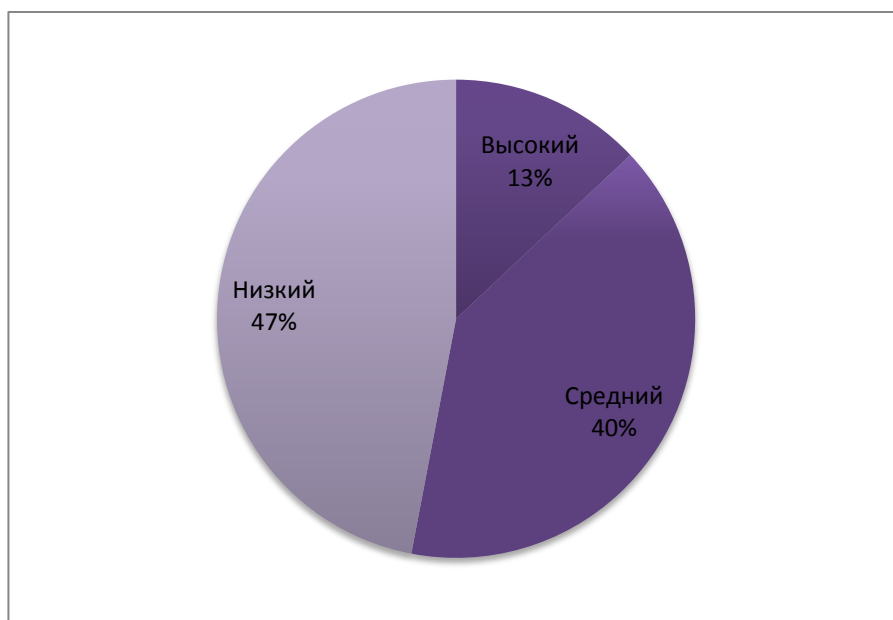


Рисунок 6 – Результаты уровня агрессивности учащихся по тесту Басса-Дарки, контрольное обследование.

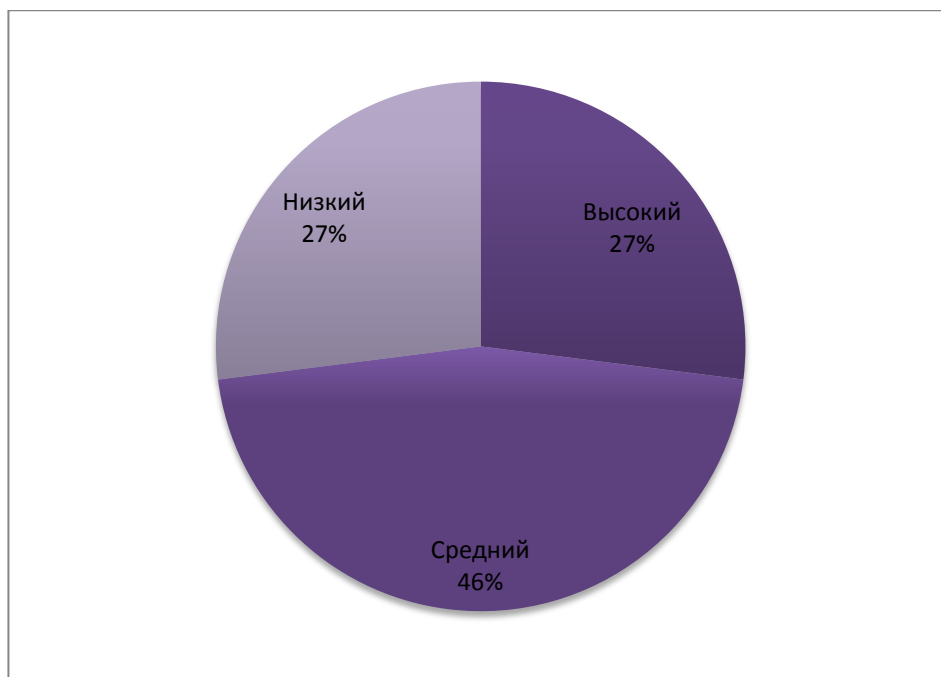


Рисунок 7 – Результаты уровня враждебности учащихся по тесту Басса-Дарки, контрольное обследование

Согласно исследованию, всего четверо учащихся имеют высокий уровень индекса агрессивности – 13%. Четырнадцать учеников (47%) – низкий уровень и у двенадцати человек (40%) констатируется высокий уровень агрессивности. Уровень физической агрессии в группе снизился достаточно значительно. У семи учащихся (23%) наблюдается высокий уровень физической агрессии, у двенадцати человек (40%) – средний уровень и у одиннадцати человек (37%) – низкий уровень физической агрессии. Склонность к физической агрессии характеризуется при малейшем возбуждении проявлением грубости, вспыльчивости, резкости.

Более всего склонны проявлять вспыльчивость и свою раздражительность 6 учеников (20%), у них высокий уровень раздражительности, у восьми человек (27%) – средний, у шестнадцати человек (53%) – низкий уровень раздражительности.

Уровень вербальной агрессии в группе средний. Однако у одиннадцати

человек (37%) наблюдается высокий уровень вербальной агрессии, это говорит о том, что эти ребята могут проживать свое раздражение не только внутри себя, но и ссориться с одноклассниками, кричать, угрожать, словесно унижать и оскорблять. Двенадцать учащихся имеют низкий уровень вербальной агрессии (40%) и семь человек (23%) – средний.

Уровень негативизма в группе низкий. Всего четверо (13%) учащихся продемонстрировали высокий уровень негативизма – это говорит о том, то агрессия, неприятие чаще бывают направлены в сторону учителей, руководства школы, других авторитетных фигур. У восемнадцати (60%) учащихся – низкий уровень негативизма и у восьми (27%) – средний уровень.

Полученные данные представлены в рисунке 8.

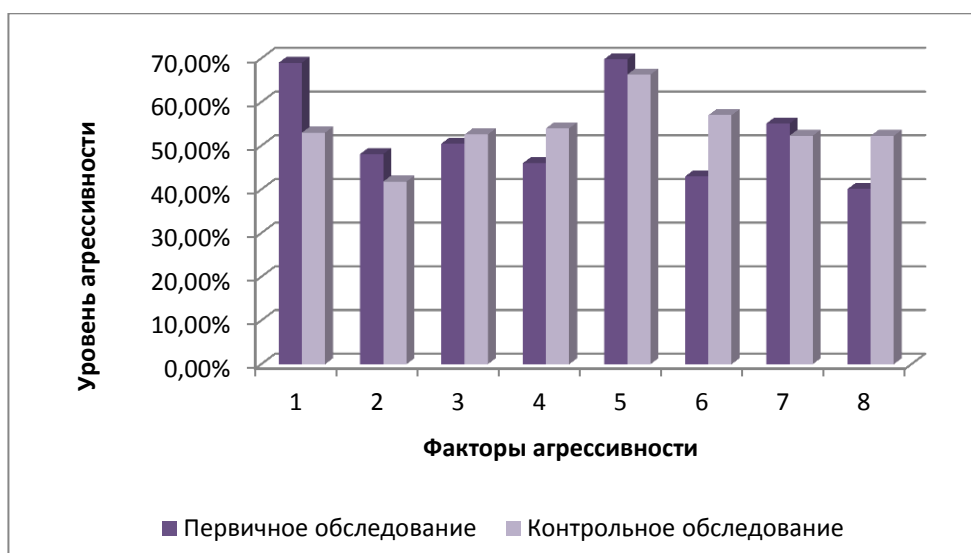


Рисунок 8 – Сравнительный анализ состояния агрессии учащихся первичного и контрольного исследования по тесту Басса-Дарки

Прежде всего, обращает на себя внимание заметное снижение уровня индекса агрессивности – с 20 до 18,3 балла. Если при первичном исследовании было выявлено 14 (46%) учащихся с высоким уровнем агрессивности, то при контрольном только 13% – 4 человека. Причем

уровень индекса агрессивности снизился почти у всех учащихся. Несколько снизился и уровень индекса враждебности с 11 до 10,8 балла.

Но если при первичном исследовании 60% учащихся – 18 человек имели высокий уровень враждебности, то контрольное исследование выявило только 27% – 8 человек таких учащихся. Количество подростков с высоким уровнем физической агрессии снизилось с четырнадцати (47%) человек до семи (23%) человек. Уровень результатов по шкале «косвенная агрессия» снизился с 48% до 41%. Причем количество учащихся с высоким уровнем агрессивности снизилось с 46% до 13%.

При первичном исследовании уровень результатов по шкале «обида» составлял 69%, а при контрольном – 65%. При первичном исследовании четырнадцать (47%) подростков имели высокий уровень обиды, а при контрольном исследовании таких подростков было выявлено двенадцать (40%) человек. Уровень вербальной агрессии в группе до эксперимента составлял 55,1%, а после эксперимента – 52,3%. Соответственно, у двенадцати (40%) учащихся был диагностирован высокий уровень вербальной агрессии, после эксперимента одиннадцать (37%) человек продемонстрировали высокий уровень вербальной агрессии. Уменьшилось количество подростков с высоким уровнем раздражения. До эксперимента таких учащихся было десять (34%) человек, после эксперимента – шесть человек (20%). С 26% (восемь учащихся) до 13% (четверо учащихся) уменьшилось количество людей, у которых был выявлен высокий уровень негативизма.

Все эти данные демонстрируют достаточно ощутимое снижение уровня враждебности и агрессивности в коллективе класса после проведения формирующего эксперимента.

Анализ результатов данных контрольного эксперимента по опроснику Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина.

Цель: определить степень интенсивности реактивной тревожности и

частоту выраженной личностной тревожности после проведения формирующего эксперимента.

При изучении выраженности типов тревожности были вычислены средние баллы по каждому типу тревожности исследуемых.

Ситуативная тревожность:

- высокий уровень – 20%;
- умеренный уровень – 65%;
- низкий уровень – 15% (рисунок 9).

Личностная тревожность:

- высокий уровень – 30%;
- умеренный уровень – 60%;
- низкий уровень – 10% (рисунок 10).

Высокий уровень ситуативной тревожности демонстрирует, что 20% подростков посещает состояние тревоги, которое проявляется в повышенном беспокойстве, озабоченности каким-то делом или ситуацией, в психическом напряжении. Умеренный уровень ситуативной тревожности наблюдается у 65% учащихся, что составляет большинство. Минимальный процент показателей наблюдается у учеников с низким уровнем реактивной тревожности – 15%. Этот показатель говорит об уравновешенности нервной системы учеников. Ребята могут контролировать свои реакции и поведение, несмотря на стрессовые обстоятельства, возникающие в жизни, у них отсутствует постоянно эмоциональное напряжение и беспокойство.

При исследовании были измерены показатели личностной тревожности у испытуемых подростков. 30% учеников имеют высокий уровень личностной тревожности, это говорит о том, что многие ситуации воспринимаются как угрожающие, реакция на них сопровождается сильной внутренней тревогой, что может привести к невротическому конфликту, эмоциональным срывам и даже психосоматическим реакциям.

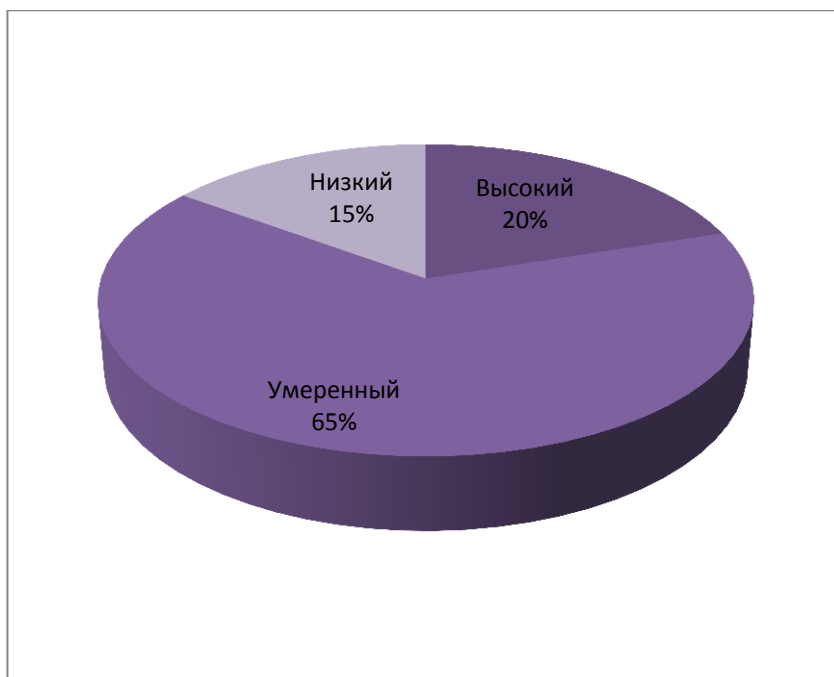


Рисунок 9 – Уровень ситуативной тревожности по тесту Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина, контрольное обследование

Умеренная личностная тревожность у 60% подростков, это достаточно стабильное состояние уровня тревожности/ беспокойства. Низкий уровень тревожности наблюдается у 10% респондентов, что позволяет им чувствовать себя комфортно даже в потенциально опасной ситуации, эти ученики адекватно оценивают происходящее, не провоцируют раздражительность, если не существует реальной проблемы.

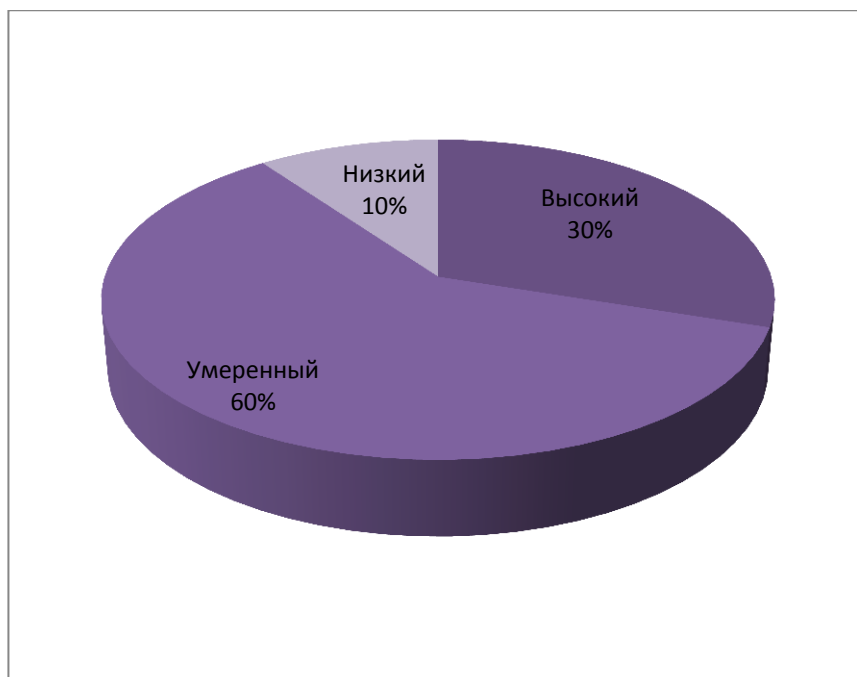


Рисунок 10 – Уровень личностной тревожности по тесту Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина, контрольное обследование

Сравнительный анализ состояния тревожности первичного и контрольного исследования

Анализируя результаты исследования испытуемых на основании трех методик, было выявлено, что 2 (7%) человек из группы можно отнести к категории склонных к игровой аддикции. Эти выводы были сделаны после систематизации результатов данных учеников по таким критериям, как высокий уровень агрессивности, тревожности (личностной и ситуативной), длительное пребывание за компьютером и отказ от досуга в реальной жизни.

Анализируя данные, полученные после проведения формирующего эксперимента, было выявлено общее снижение уровня ситуативной и личностной тревожности у учащихся. Если при первичном обследовании повышенный уровень ситуативной тревожности был выявлен у 40% учащихся (двенадцати человек), то после проведения формирующего эксперимента – у 20% (шесть человек). То есть в два раза снизилось

количество учеников, часто испытывающих состояние тревоги, ведущее к стрессам, психическое напряжение, беспокойство. У 65% учащихся в классе диагностировался умеренный уровень ситуативной тревожности, а до проведения формирующего эксперимента такой уровень наблюдался лишь у 40% учеников.

Ниже представлены результаты первичного и контрольного исследования в числовых значениях и в сравнении на рисунке 11.

Первичное исследование. Ситуативная тревожность:

- высокий уровень – 40%;
- умеренный уровень – 40%;
- низкий уровень – 20%.

Контрольное исследование. Ситуативная тревожность:

- высокий уровень – 20%;
- умеренный уровень – 65%;
- низкий уровень – 15%.

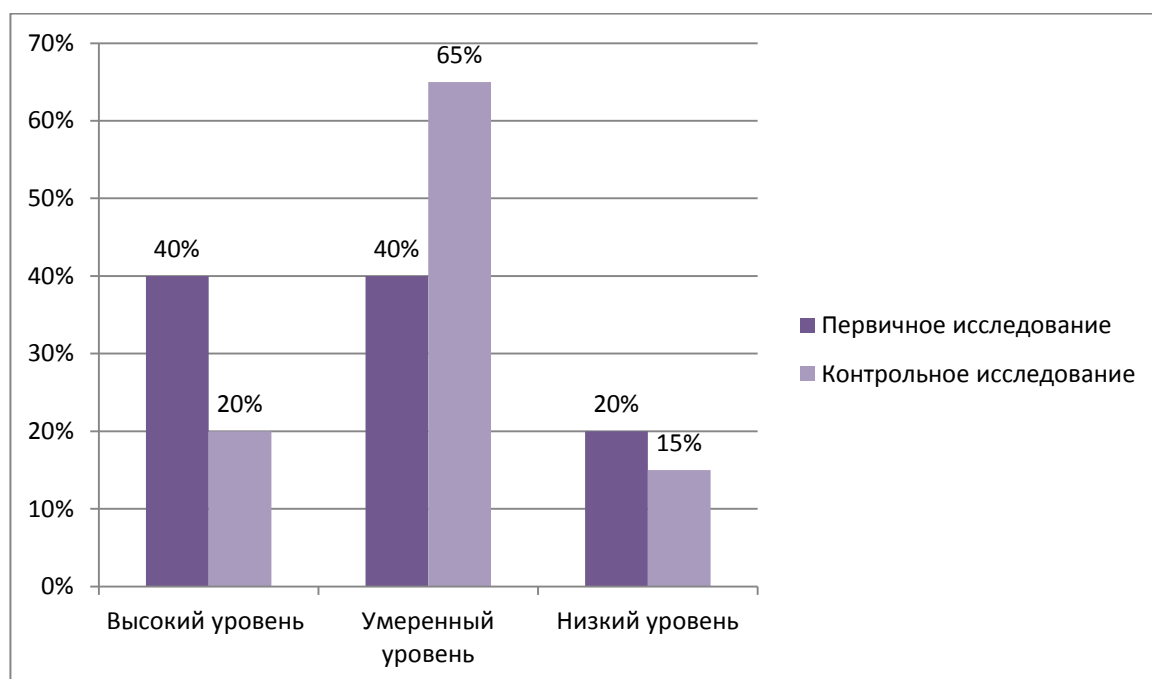


Рисунок 11 – Сравнительный анализ состояния ситуативной тревожности учащихся первичного и контрольного исследования по тесту Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина.

Изменилось количество подростков, которые испытывают повышенную личностную тревожность. До формирующего эксперимента у 50% испытуемых (пятнадцати человек) наблюдался повышенный уровень личностной тревожности, а после формирующего эксперимента, уровень учеников с высоким показателем снизился до 30% (девять человек). Умеренный уровень стал наблюдаться у 60% учащихся.

Ниже представлено сравнение результатов первичного и контрольного исследования в числовых значениях и на рисунке 12.

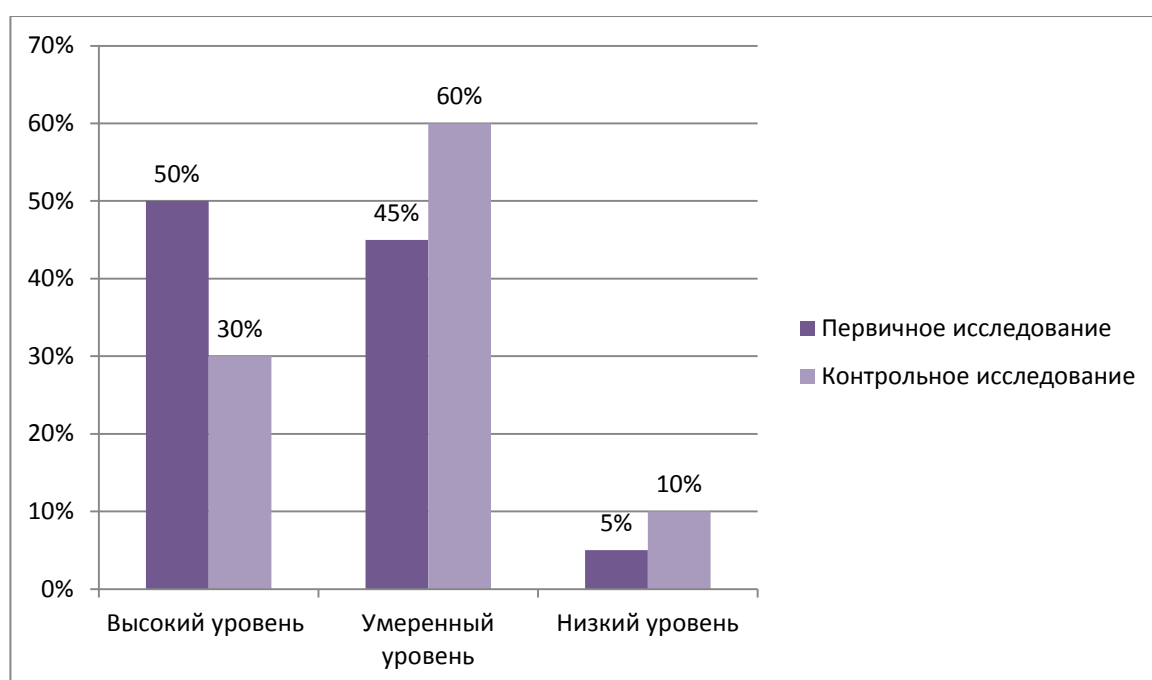


Рисунок 12 – Сравнительный анализ состояния личностной тревожности учащихся первичного и контрольного исследования по тесту Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина.

Первичное исследование. Личностная тревожность:

- высокий уровень – 50%;
- умеренный уровень – 45%;
- низкий уровень – 5%.

Контрольное исследование. Личностная тревожность:

- высокий уровень – 30%;
- умеренный уровень – 60%;
- низкий уровень – 10%.

Таким образом, проанализировав результаты данного исследования, можно утверждать, что при сравнительном анализе четко видно снижение ситуативной и личностной тревожности у подростков. Можно предположить, что это напрямую коррелирует с формирующим экспериментом, который был проведен. Тот факт, что учащиеся меньше времени проводят за компьютерными играми, находят другие возможности для проведения досуга, положительно влияет на общий уровень тревожности в группе и изменения тревожности каждого учащегося в отдельности.

Выводы по второй главе:

Экспериментальная работа проводилась путем анкетирования учащихся, которые должны были самостоятельно заполнить разработанную анкету. Анкета состояла из трех частей: тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр; методика изучения агрессивности (Опросник Басса-Дарки); шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга - Ю.Л. Ханина. С помощью данных методик были выявлены подростки с повышенными показателями по шкалам тревожности, агрессии, враждебности. Показатели и данные опросов, дают нам возможность утверждать, что эти ученики подвержены компьютерной игровой зависимости и нуждаются в профессиональной коррекционной помощи по преодолению и профилактике геймер-аддикции в данном классе и для подростков в целом.

Тренинги, сюжетно-ролевые игры, дискуссионные площадки, подвижные игры и упражнения, психотелесные упражнения, моделирование ситуаций, игровое проектирование, мастер-классы, беседы, проекты были использованы для профилактики компьютерной зависимости среди подростков испытуемой группы. Для повышения интереса к различным сферам жизни, другому проведению досуга, секциям, кружкам и дополнительным занятиям, имеющимся в доступе, были использованы различные формы и методы работы с учениками.

Занятия по профилактике и преодолению компьютерной зависимости проходили в течение 9 месяцев обучения в МБОУ школе №.122 г.о. Самара Занятия длились 45 минут в неделю, всего 36 учебных часов, с учениками 8 – го класса возрастом 13-15 лет. Формы этих занятий были разнообразны: лекции, демонстрации фильмов, познавательные беседы, ролевые игры, обсуждения, коллективные занятия, упражнения.

После проведенного формирующего эксперимента у подростков экспериментальной группы наблюдалась положительная динамика. В результате контрольного этапа исследования - повторного анкетирования было выявлено, что повысился уровень осведомленности и осознанности в вопросе о вреде компьютера и его постоянном использовании. Сократилось время нахождения учеников в виртуальной реальности и сместились приоритеты на проведение досуга в реальной жизни. Многие ученики узнали о возможностях, представленных в их районе, и нашли для себя занятия по душе. Результатами анкетирования было подтверждено снижение уровня агрессии и враждебности в группе, что повлекло за собой и снижение уровня ситуационной и личностной тревожности у группы в целом и у каждого ученика в частности. Всё это позволило ребятам чувствовать себя более уверенными, сделало их более общительными и социально открытыми. А данные взаимодействия ведут к снижению уровня вовлеченности в компьютерные игры и в виртуальную реальность.

Следовательно, мы можем сделать вывод об успешном влиянии формирующего эксперимента на испытуемую группу подростков и возможности дальнейшего использования программы коррекционного тренинга «Твой потенциал» для более массовой работы с проблемой преодоления и профилактики геймер-аддикции в подростковом возрасте.

Заключение

Профилактика и преодоление геймер-аддикции является на сегодняшний день одной из наиболее актуальных проблем педагогики и психологии. Темпы компьютеризации и информатизации в настоящем обществе постоянно увеличиваются и уже превышают темпы роста иных областей жизни. На данный момент компьютер – важнейшая часть в любой человеческой деятельности. Процесс профилактики геймер-аддикции – это непрерывный целенаправленный и систематизированный процесс, который затрагивает глобальные личностные характеристики. В работе было отмечено, что большие возможности для профилактики и преодоления аддиктивного поведения у подростков имеет система дополнительного образования, располагающая всеми необходимыми условиями и средствами.

Для успешности исследования был проведен анализ состояния проблемы профилактики и преодоления геймер-аддикции в научной психолого-педагогической литературе, что позволило определить базовое понятие исследования «геймер-аддикция», как форму зависимого поведения, проявляющуюся в навязчивом увлечении компьютерными играми и сопряженную с желанием ухода от реальности.

Особенно важно работать с проблемой геймер-аддикции в подростковом возрасте, так как психика в этом период находится на этапе формирования, достаточно нестабильна, подвержена разрушению. Подростки зависимы от влияния окружения, компаний и моды. Они еще не научились регулировать свой досуг и свою деятельность, уровень самоконтроля развит недостаточно, часто отсутствует понимание своих психических состояний, поэтому они находятся в зоне риска. При изменениях в их психике из-за нахождения в зависимости меняется и вся мотивационно-личностная сфера. Для избежания такой проблемы, как геймер-аддикция, родителям, педагогам и окружению учащегося необходимо

работать комплексно. Для этого педагоги и родители должны обладать знаниями о проблеме и методами профилактики и коррекции аддиктивного поведения.

Опираясь на данные констатирующего эксперимента и сделанные по его результатам выводы о существовании геймер-аддикции у подростков, была разработана дополнительная общеразвивающая программа коррекционного тренинга, направленная на раскрытие творческого потенциала обучающихся и повышение интереса к другим сферам досуговой деятельности. Содержание программы, применение разнообразных форм и методов работы были подобраны в соответствии с разработанными темами и с учетом наиболее эффективных форм и методов преодоления аддиктивного поведения у подростков, описанных в теории и практике современного образования. Рекомендованы сюжетно-ролевые ситуационные игры, практические упражнения, коллективные моделирование и решение социальных ситуаций, игровое проектирование, групповые дискуссии и другие.

Критерием для оценки результатов формирующего эксперимента стала динамика личностных изменений у учащихся. Опытно-экспериментальная работа показала, что разработанный коррекционный тренинг и подобранные формы и методы могут эффективно влиять на снижение уровня ситуативной и личностной тревожности и уровня агрессивности учащихся, которые являются признаками геймер-аддикции. Формирующий эксперимент показал положительную динамику: большинство подростков делали выбор в пользу других видов досуговой деятельности, стали спокойнее относиться к компьютерным играм и всему, что с ними связано, фокус внимания сместился на другие актуальные вопросы жизнедеятельности и обучения, снизилось время, проводимой за компьютером и играми.

Полученные результаты работы свидетельствуют, что систематическое вовлечение подростков в специально-организованную деятельность, которая

направлена на повышение интереса к другим сферам жизни, досугу, а также на раскрытие талантов и личностного потенциала обучающихся; использование разнообразных форм и методов работы, которые носят деятельностный комплексный характер и формируют ценностные установки личности, где каждый ребенок может реализовывать различные ролевые позиции и проявлять свой творческий потенциал; осуществление диагностики, которая является инструментом психолого-педагогического проектирования, планирования и сопровождения процесса коррекционной работы в действительности способствует эффективному постепенному преодолению геймер-аддикции и патологического влечения к компьютерным играм.

В процессе исследования поставленные задачи были решены, что позволило достичь цели исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность педагогических способов преодоления геймер-аддикции у подростков и подтвердить выдвигаемую гипотезу исследования.

Список используемой литературы

1. Алиев А. А. Педагогическая профилактика компьютерной игровой зависимости // Проблемы современного педагогического образования. [Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU]. 2016. № 52-7. С. 15-21. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26601328> (дата обращения: 17.12.2019).
2. Антоненко А. А. Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения: клиникопсихологические особенности и профилактика: автореф. канд. психол. наук [Электронный ресурс]. URL: http://irbis.gnpbu.ru/Aref_2014/Antonenko_A_A.pdf (дата обращения: 10.10.2019).
3. Бабаева Ю.Д., Войскунский А. Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал. 1998. №1. С. 89-100.
4. Блинов С. Агрессивность и компьютерные игры // Граждановедение. 2006. №10. С. 7.
5. Богачева Н. В. Индивидуально-стилевые особенности взрослых игроков (на материале компьютерных игр): дис. канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2015. 199 с.
6. Бодалев А. А. В мире подростка. М.: Медицина, 2016. 296 с.
7. Буркова В. И., Бутовская М. Л. Насильственные компьютерные игры и проблема агрессивного поведения детей и подростков // Вопросы психологии. 2012. №1. С. 132-140.
8. Василькова Ю. В., Василькова Т.А. Социальная педагогика: курс лекций. М.: Academia. 2015. 205 с.
9. Веретенникова Л. К. Развитие творческого потенциала младших школьников: учеб. пособие для студентов. М.: Альфа. 2014. 163 с.
10. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Компьютерных игр // Психологический журнал. 2004. № 1. С. 90-100.
11. Войскунский А. Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь. 2010. 439 с.

12. Войскунский А. Е. Развивается ли агрессивность у детей и подростков, увлеченных компьютерными играми // Вопросы психологии. 2010. №6. С. 119-130.
13. Воронов Д. И. Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции: автореф. канд. психол. наук [Электронный ресурс]. URL: http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/dissertation/diss/dissertaciya_voronova_d.i.pdf (дата обращения: 10.10.2019).
14. Галкин К. Ю. Зависимость от виртуальной реальности компьютера — новый вид зависимого поведения [Электронный ресурс]. URL: www.portalus.ru (дата обращения 28.11.2019).
15. Г. Лефрансуа. Теории научного формирования поведения человека. СПб.: Прайм-Еврознак. 2003. 278с.
16. Говорухина М. Ю. Виртуализация современного мира: раздвоение реальности. Екатеринбург: [б.и.]. 2004. 15 с.
17. Горбачева А. С., Ковалева Н. В. Профилактика аддикций у подростков средствами тернинга // Педагогический журнал. Казань. 2016. №2-1 (115). С. 172-176.
18. Горелова О. И. Выявление и профилактика рисков формирования игровой (компьютерной) зависимости у младших подростков // Электронный журнал Профилактика зависимостей. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. 2016. № 3. С. 128-132. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26695045> (дата обращения: 17.12.2019).
19. Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2014. 695 с.
20. Гришина А. В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Нижний Новгород: Нижегородский гос. пед.

универ. 2011. 196 с.

21. Гришина А. В., Волкова Е. Н. Структура субъектности подростков с разным уровнем игровой компьютерной зависимости // Электронный Вестник Минского университета. Электронно-библиотечная система «Лань». 2018. № 1. С. 14-31. URL: <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/497606> (дата обращения: 10.12.2019).

22. Дмитриева Н. В. Увлечение или диагноз? // Школьный психолог. 2008. №1. С. 8-10.

23. Друзин В. Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции подростков: автореф... канд. пед. наук. Ярославль: ГОУ ВПО ЯГПУ им. К.Д. Ушинского. 2011.

24. Евстигнеева Ю. М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. М.: Московский гос. пед. ун-т. 2003. 168 с.

25. Егоров А. Ю. К вопросу о новых теоретических аспектах аддиктологии // Аддиктология. 2006. №2. С. 32-38, С. 65-77.

26. Егоров А. Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Электронный научный журнал: Медицинская психология в России. 2015. N 4(33). URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 04.04.2019).

27. Жичкина А. Е., Белинская Е. П. Самопрезентация в виртуальной реальности и особенности идентичности подростка-пользователя Интернета// Образование и информационная культура. Социологические аспекты. Труды по социологии образования. Том V. Выпуск VII / под ред. В.С. Собкина. М.: Центр социологии образования РАО. 2000. С. 431-460.

28. Забелина Д. Е. Особенности эмоциональных реакций подростков с компьютерной игровой зависимостью // Молодой ученый. 2011. №8. Т.2. С. 81-84.

29. Завалишина О. В. Педагогическая поддержка подростков, склонных к

- интернет-зависимости: автореф. канд. пед. наук [Электронный ресурс]. URL: <https://kursksu.ru/dissertations/dis294.pdf> (дата обращения: 10.10.2019).
30. Заика Е.В., Крейдун Н. П., Якина А. С. Психологическая характеристика личности подростка с отклоняющимся поведением // Вопросы психологии. 1990. №4. С. 83-90.
31. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М.: Просвещение. 2006. 115 с.
32. Змановская Е. В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход: моногр. СПб.: ун-т МВД России. 2005. 274 с.
33. Зобнина Н. А. Зависимость от видеоигр как общественная проблема // Научный электронный журнал ЭГО: Экономика. Государство. Общество. Электронно-библиотечная система «Лань». 2016. № 1. С. 1-6. URL: <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/277318> (дата обращения: 09.12.2019).
34. Иванов М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Психологический журнал. 1999. № 1. С. 94 - 102.
35. Калинин С. И. Компьютерная обработка данных для психологов. М., СПб: Речь. 2014. 118 с.
36. Керделлан К., Грезийон Г. Дети процессора. Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых. Екатеринбург: У- Фактория. 2006. 272 с. (35,52).
37. Ковальчук М. А., Тарханова И. Ю. Девиантное поведение. Профилактика, коррекция, реабилитация: моногр. М.: РГГУ. 2017. 286 с.
38. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 1991. №1. С. 8-15, С. 34
39. Короленко Ц. П., Загоруйко Е. Бегство от реальности. Проблема аддиктивного поведения // Социальная педагогика. 2005. №2. С. 43-44.

40. Короленко Ц. П., Шпикс Т. А. Психофизиологические механизмы и структура аддиктивных нарушений // Неврологический вестник им. В. М. Бехтерева. 2014. т. XLVI. № 2. С. 13-19.
41. Кун Д. Основы психологии: в се тайны поведения человека. СПб.: Прайм-Еврознак. 2003. 864 с.
42. Леонова Л. Г., Бочкарева Л. Н. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: учебно-методическое пособие. Новосибирск: НМИ. 1998. 48 с.
43. Липский И. А., Сикорская Л. Е. Социальная педагогика: Учебник для бакалавров. М.: Дашков и К. 2016. 280 с.
44. Личко А. Е. Подростковая наркология. Л.: Медицина. 1991. 304 с.
45. Луговая О. М., Черникова И. В. Компьютерно-игровая зависимость молодежи: факторы возникновения и особенности профилактики // Проблемы современного педагогического образования. Сборник научных трудов. Ялта: РИО ГПА. 2018. Вып. 60. Ч.3. С. 440-443.
46. Макалатия А. Г., Матвеева Л. В. Субъективные факторы притягательности компьютерных игр для детей и подростков // Национальный психологический журнал. 2017. № 1(25) С. 15-24.
47. Максимов А. А. Личностные особенности людей с компьютерно- игровой зависимостью: дис. ... канд. психол.наук: 19.00.01. М.: Рос. гос. гуманитар. ун-т (РГГУ). 2009. 166 с
48. Малыгин В. Л. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика. М.: Мнемозина. 2014. 327 с.
49. Матвеева Л. В., Макалатия А. Г., Аникеева Т. Я. Воздействие компьютерных игр на детей и подростков в аспекте информационно- психологической безопасности // Психология дискурса: проблемы детерминации, воздействия, безопасности. М.: Институт психологии РАН. 2016. С. 242–268.
50. Менделевич В. Д., Садыкова Р. Г. Психология зависимой личности, или

подросток в окружении соблазнов. Казань: РЦПНН при КМРТ; И.: Марево 2002. 240 с.

51. Менделевич В.Д. Наркозависимость и карморбитные расстройства личности (психологические и психопатические аспекты). М.: Мед. Прессинформ. 2003. 328 с.

52. Могилева В. Н. Психофизиологические особенности дошкольника и их учет в работе с компьютером. М.: Академия, 2007. 240 с. (23).

53. Обухова Л. Ф. Детская (возрастная) психология. Учебник. М.: Российское педагогическое агентство. 1996. 374 с.

54. Олсон Ш., Катнер Л. Точки зрения и острые вопросы в исследованиях насилия и агрессии, связанных с компьютерными играми // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12. № 1. С. 13-28.

55. Омельченко Н. В. Личностные особенности играющих в компьютерные игры: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Краснодар. 2011. 169 с.

56. Павлова С. А. Аддиктивное поведение подростков и его профилактика // Электронный журнал Actualscience. 2015. Т.1. №1. С. 63-64. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24983900> (дата обращения 16.12.2019).

57. Пегова А. В. Формирование личностной устойчивости к «технологическим зависимостям» у студентов вузов физической культуры на основе опыта их двигательной активности: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Смоленск. 2015. 162 с.

58. Петрова О. О., Умнова Т. В. Возрастная психология. Конспект лекций. Изд. 2-е. Ростов н/Д: Феникс. 2005. 224 с.

59. Рождественская Н. А. Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков: учебное пособие [Электронная книга]: М.: Генезис. 2015. 216 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/54341.html>. ЭБС «IPRbooks» (дата обращения 08.07.2019).

60. Руденко И. В. Теории и технологии современного воспитания: учебно-методическое пособие. Тольятти: Изд-во ТГУ. 2016. 219 с.

61. Руженков В. А., Лукьянцева И. С. Новые возможности клинической скрининг-диагностики риска формирования аддиктивного и зависимого поведения // Электронные научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. 2016. № 19. С. 36-47. URL: <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/329966> (дата обращения: 09.12.2019).
62. Саглам Ф. И. Педагогические условия коррекции интернет аддикции у подростков: дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Казань: Казан. гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина. 2009. 214 с.
63. Сепп М. Л. Проблема интернет-зависимости у подростков во всем мире // Электронный журнал Молодой ученый. 2018. №43. С. 288-289. URL: <https://moluch.ru/archive/229/53346/> (дата обращения: 05.08.2019).
64. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика наркомании и алкоголизма. М.: Академия. 2003. 176 с.
65. Солдатов Д. В., Усцева М. Н. Психологическая диагностика склонности подростков к аддиктивному поведению // Социальная педагогика. 2008. № 2. С. 96-105.
66. Старшенбаум Г. В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей. М.: Когито-Центр. 2006. 280с,
67. Тормосина Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: дис ... канд. психол. наук [Электронный ресурс] Ставрополь: Пятигорский гос. лингвист. универ. 2014. 237 с. (44). URL: https://pgu.ru/upload/iblock/d3f/autoref_tormosina.pdf (Дата обращения 10.10.2019).
68. Тупикина Л. В. Аддиктивное поведение современных подростков: сущность феномена и его профилактика в рамках внеурочной деятельности // Студенческая наука XXI в. 2015. №4 (7). С. 106-109.
69. Федоров А. В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилиям // Педагогика. 2004. № 6. С. 32-35.

70. Фридман Л. М. Психология детей и подростков: справочник для учителей. М.: изд. института психотерапии. 2004. 480 с. (с. 87, с. 92).
71. Хлебалина, Т. Н. Как уберечь ребенка от игромании // Электронный журнал Профилактика зависимостей. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. 2017. № 2. С. 105-109. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28949788> (дата обращения: 17.12.2019).
72. Цветков А. В., Рябинин С. А. Особенности личности лиц, зависимых от интернета // Практика коммуникативного поведения в социально-гуманитарных исследованиях: Материалы II международной научно-практической конференции 1–2 декабря 2011 года / под ред. Н.А. Бутенко, С.Ю. Девярых. Пенза-Сургут-Витебск: Социосфера. 2011. С. 61-71.
73. Шпикс Т. А., Короленко Ц. П. Психофизиологические механизмы и структура аддиктивных нарушений // Неврологический вестник имени В. М. Бехтерева. Казань: Казанский государственный медицинский университет. 2014. № 2. С. 13–19.
74. Ялтонский В. М., Сирота Н. А., Московченко Д. В. Множественные аддиктивные расстройства у подростков (Сочетание химических, пищевых и поведенческих зависимостей) // Вопросы наркологии. 2017. № 8. С.170-171.
75. Янцев А. В., Кириллова А. В., Панова С. А. Компьютерная аддикция как фактор, определяющий психофизиологическое состояние организма подростков // Электронные ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. Электронно-библиотечная система «Лань». 2016. № 3. С. 65-75. URL: <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/326989> (дата обращения: 09.12.2019).
76. Яснова А. А. Теоретические аспекты изучения проблемы геймер-аддикции и её влияния на поведение подростков // Научный электронный журнал Научен вектор на Балканите. 2019. Т. 3. № 3. С. 51-54. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=40413871> (дата обращения: 17.12.2019).

77. Яснова А. А. Кибераддиктивное поведение учащихся подростков: эмпирические данные // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2020. № 3 (43). С.42-47 [Электронная научная библиотека eLIBRARY]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42775250> (дата обращения 25.12.2019).
78. Goldberg I. Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. 1996. Vol. 3. N 4. P. 403–412.
79. Griffiths M. D. Internet addiction — time to be taken seriously? // Addiction Research. 2000. Vol. 8. N 5. P. 413–419.
80. Hamburger Y. A., Ben-Artzi E. Loneliness and internet use // Computers and Human Behavior 2003. Vol.1. N 19. P. 71–80.
81. Jaffe J. H., Babor Th. F., Fishbein D. H. Alcoholics, aggression and antisocial personality // J. Stud. Alcohol. 1988. Vol. 49. N 3. P. 211-218.
82. Laconi S., Rodgers R., Chabrol H. The measurement of Internet addiction: a critical review of existing scales and their psychometric properties // Computers in Human Behavior. 2014. N 41. P. 190–202.
83. Maslow A. H. Motivation and personality 2-nd ed. New York: Harper and Row. 1970. 369 p.
84. Orzack M. H. Computer Addiction Services [Electronic resource]. URL: <http://www.computeraddiction.com>.
85. Young K. S., Rodgers R. C. Internet addiction: personality traits associated with its development // Cyber Psychol. Behavior. 1998. Vol. 2. N 1. P. 46–51.
86. Zieger S. Addiction in the nineteenth century. 2005. [Electronic resource]. URL: <http://www.victorianweb.org/icons2/victorian2.gif>

Приложение А

Учебно-тематический программы дополнительного образования «Твой потенциал»

№	Название темы	Планируемые результаты	Формы проведения
Раздел 1. Жизнь в зависимости.			
1.1	Компьютер и его роль в моей жизни	Выявление уровня зависимости от компьютера, определение проблем, связанных с геймер-аддикцией. Воспитание ответственности за собственный досуг. Создание условий для минимизации контактирования с компьютером и играми.	Обсуждение «популярные игры и предпочтения»
			Значимость компьютера в жизни
1.2	Какие бывают зависимости.		Упражнение «Словесный портрет»
			Демонстрация фильма «Виртуальная агрессия»
1.3	Борьба с виртуальностью		Рассказ «В плену у компьютера» с обсуждением
			Упражнение «Марионетки».
		Ролевая игра «Суд над компьютерными играми».	
Раздел 2. Жизнь повсюду.			
2.1	Мой внутренний потенциал	Рефлексия, понимание собственных интересов и склонностей, талантов.	Занятие «Сад чувств»
2.2	Моё свободное время		Дневник побед
			Беседа «Хобби и предпочтения»
2.3	Многообразие прекрасного мира		Творческие мастерские.
Раздел 3. Я и Остальные			
3.1	Ценность своего мнения	Развитие любви к себе и к окружающим, развитие коммуникативных навыков и эффективного взаимодействия в группе с вниманием ко всем членам, и к собственным чувствам.	Самопринятие, «Я такой»
3.2	Уважение к другим		Упражнение «Похожие и разные»
3.3	Моё окружение		Упражнение «часть целого»
			Игра «Шляпа»