

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 психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Возможности коррекции агрессии подростков с компьютерной игровой  
зависимостью

Обучающийся

М.А. Павлютин

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

канд. психол. наук., И.В. Кулагина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1 Теоретические основы изучения возможности коррекции агрессии у подростков с компьютерной игровой зависимостью .....	9
1.1 Феномен компьютерной игровой зависимости у подростков.....	9
1.2 Феномен агрессии и агрессивности у подростков с компьютерной игровой зависимостью .....	26
1.3 Возможности психологической коррекции агрессии у подростков с компьютерной игровой зависимостью .....	40
Глава 2 Исследование возможности коррекции агрессии подростков с компьютерной игровой зависимостью .....	58
2.1 Организация и методы исследования .....	58
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	65
Заключение .....	80
Список используемой литературы .....	83

## Введение

**Актуальность исследования.** Актуальность темы исследования определена тем, что в подростковой среде спрос на компьютерные игры наиболее высок, чем у старшего поколения. Время проведения подрастающего поколения определяет его направленность в действиях, поступках, мировоззрении и определенно влияет на становление личности. Признаки патологического влечения к компьютерным играм стоит распознавать на ранних этапах, а также купировать причины их возникновения и следствия таких увлечений. Следствием данных увлечений часто является неприемлемое поведение.

Часто кибераддикции влекут за собой проявление агрессии. С проблемой подростковой агрессии сталкиваются многие, начиная от близких и друзей самого подростка, заканчивая социальными институтами, в которых подросток пребывает. Распознавание и изучение феномена подростковой агрессии очень значимо для того, чтобы понимать какие меры коррекции возможно применить.

Во многих странах изучение агрессии и агрессивности подростков является важной темой для современных психотерапевтов, психологов, психиатров. Уже разработано и предложено некоторое количество терминов, понятий, связанных с агрессией в подростковом возрасте. Также уделено место для возможных коррекционных мероприятий.

Юноши и девушки, особенно в подростковом возрасте, чаще оказываются подвержены игровой зависимости из-за отсутствия устойчивых жизненных принципов и четких целей. Это увлечение может существенно изменить их восприятие мира, повлиять на стиль поведения и снизить способность эффективно справляться с жизненными трудными ситуациями.

Таким образом, противоречивый смысл формирования зависимости от компьютерных игр указывает на **проблему исследования**, которая в свою очередь концентрируется на исследовании и изучении возможных способов

изменения и коррекции агрессивного поведения у подростков с зависимостью от компьютерных игр. Также присутствует необходимость в разработке универсальной программы с учетом особенностей подросткового возраста.

**Цель исследования:** изучение возможностей коррекции агрессии у подростков с компьютерной игровой зависимостью.

**Объект исследования:** агрессия.

**Предмет исследования:** агрессия у подростков с компьютерной игровой зависимостью.

**Гипотеза исследования:** специально организованная групповая психокоррекционная работа способствует снижению уровня агрессии у подростков с компьютерной игровой зависимостью.

Для достижения поставленной цели будет сформулирован ряд **задач:**

- изучить литературу по вопросу агрессии у подростков с зависимостью от компьютерных игр;
- выбрать и обосновать диагностический аппарат для исследования данной проблемы;
- экспериментально изучить агрессию и зависимость от компьютерных игр у подростков;
- разработать и апробировать программу коррекции агрессии для подростков с компьютерной игровой зависимостью;
- сравнить полученные результаты, сформулировать выводы.

**В теоретико-методологическую базу исследования** были включены работы ученых разных стран. В зарубежной психологии проблему агрессии изучали К. Лоренц, З. Фрейд, Д. Ричардсон, Э. Фромм, Р. Бэрон, и другие. Работы многих авторов в нашей стране также посвящены этой теме, например, М.Н. Жарова, Ю.М. Антонян, А.А. Реан, Т.Г. Румянцева, О.Ю. Михайлова, С.Л. Соловьева, И.А. Фурманова. Центровыми темами ученых в этой сфере были: изучение понятий социальной причины агрессивности, а также биологической её предпосылки, причины её

возникновения в целом (возникновение, фиксация, причины проявления). В итоге исследователи пришли к логичному выводу о том, что проблематика агрессивного поведения разносторонняя, и путей её решения также несколько.

Из-за актуальности проблемы проявления агрессии и агрессивности в подростковой среде, психокоррекционная программа была разработана и описана в научных работах таких ученых, как Д.Я. Райгородского, В.И. Долговой, В.Э. Паханьян, и других.

Еще привыкание к играм на компьютере как форму аддикции изучали М.С. Иванов, Е.В. Змановская, Е.А. Репринцева, А.Ю. Егоров, Е.В. Янкой другие. Такие ученые, как Е.П. Белинская, С.И. Ворошилин, М.Д. Гриффинс, С.Е. Каплан, К. Янг посвятили много времени, изучая феномен использования человеком цифровой среды, где они описывали сложности, с которыми может столкнуться пользователь, проводили статистический анализ. Также в ходе работы были выявлены способы взаимодействия с зависимыми подростками, мишени коррекции, теоретически все данные подкреплены.

Общественные и индивидуальные причины появления и укрепления зависимости от компьютерных игр рассматривались в работах В.М. Ялтонским, В.М. Москаленко, В.И. Полтавец, Н.А. Сирота; конкретно причины, основные признаки, виды, подстадии и стадии игровой зависимости рассматривались в работах Н.И. Алтуховой, А.Е. Войкунским, К.Ю. Галкиной, А.В. Котляровой; медицинские, (клинические) моменты рассмотрены В.А. Лоскутовой и В.Д. Менделевичем; именно способы взаимодействия в сети интернет изучали Е.П. Белинская и А.Е. Жичкина; взаимосвязь использования компьютера и компьютерных игр у индивидов детского и подросткового возраста описано в работах О.Н. Арестова, М. Коул, А.Е. Войкунского, Ю.Д. Бабаева и так далее.

Были выбраны и разработаны **методы исследования** для реализации поставленных целей и задач: обработка литературы по вышеупомянутой

теме, эмпирические методы, также методы математико-статистической обработки данных.

В исследовании использовались следующие **методики**:

- методика «Диагностика состояния агрессии (А Басс и А Дарки);
- методика «Диагностика агрессивности» (А Ассингер);
- шкала игровой зависимости для подростков (Game Addiction Scale for Adolescents; GASA);
- скрининговый опросник компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот).

**Экспериментальной базой исследования** выступила МОБУ «СОШ № 12 рабочего поселка (пгт) Прогресс Амурской области», участие приняли 24 подростка в возрасте от 13 до 16 лет, с которыми заранее была проведена психодиагностическая работа по выявлению уровня зависимости.

**Научная новизна исследования** базируется на изучении методов и способов борьбы с агрессией у подростков, увлекающихся играми на компьютере.

**Теоретическая значимость** исследования распространяется на аналитический подход в изучении основной проблемы – агрессии и зависимости подростков от игр на компьютере, а также подготовка и проведение психокоррекционных мероприятий.

**Практическая значимость исследования:** внедрение в работе психолога-педагога, педагогов предметников, руководства школы, проведение и подготовка лекционного мероприятия, возможно нескольких. Все разработанные рекомендации будут иметь практическое и доступное применение для работы с агрессивными подростками, зависимыми от компьютерных игр.

**Достоверность и обоснованность результатов исследования** предполагается наличием полибригадного метода работы с поставленной задачей, также использование валидных методик этапа диагностики, коррекции, реализация полученных материалов.

**Личное участие автора** состоит в том, что весь процесс исследования был в сотрудничестве с организацией, где была реализована программа практики.

**Апробация и внедрение результатов работы** были реализованы среди педагогического состава, в процессе практической деятельности с обучающимися Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №12 поселка городского типа Прогресс Амурской области». Материалы диссертационного исследования будут опубликованы.

**На защиту выносятся следующие положения.**

Теоретический анализ данных позволили определить основные мишени темы исследования. Зависимость от компьютерных игр понимают, как неотступное желание или состояние, которое связано с желанием изменить действительную реальность. Некое поведение, обусловленное бесконтрольным использованием объекта, который влияет на сознание и служит мостом для ухода из реальности, фиксация на какой-либо деятельности или цели (например, фанатизм, компьютерные игры, медитация, холотропное дыхание), для сужения внимания, сознания или получение каких-либо эмоций.

Также подростковый возраст имеет свои особенности, обусловленные тем, что ребенок считает себя уже взрослым человеком, но таковым не является, он становится более самостоятельным, но еще недостаточно для того, чтобы отделиться от родителей полностью. Из-за нестандартных увлечений, психика ребенка в подростковый период может сформироваться патологически.

По результатам исследования возможно рассмотреть вопрос об эффективности занятий в тренинговой группе. Занятия предназначены не для того, чтобы обмениваться проблемами, а для того, чтобы каждый участник мог лучше понять и принять себя. Психологический тренинг позволяет формировать адекватную самооценку, установки на самоизменения,

самосовершенствование своей деструктивной части, а также использовать навыки саморегуляции.

Причинами агрессии у подростков с зависимостью от компьютерных игр могут выступать: недовольство собой, низкая самооценка, проблемы в отношении с близкими и друзьями, сложности в обучении. Многие переживания, которые подросток не может выразить лично, он выражает через агрессивные виды компьютерных игр, представляя себя всемогущим персонажем.

С помощью выстраивания эффективной коммуникации, доверительных отношений с подростками, можно строить планы профилактических мероприятий. Такие мероприятия должны иметь поучительный, просветляющий характер, который способствует расширению мировоззрения подростков и научению новых способов отреагирования тех или иных ситуаций. Наиболее приемлемая форма – это игровая.

**Структура магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), выводов, заключения, списка используемой литературы, включающего 66 источников, основной текст, объемом 89 страниц.

# **Глава 1 Теоретические основы изучения возможности коррекции агрессии у подростков с компьютерной игровой зависимостью**

## **1.1 Феномен компьютерной игровой зависимости у подростков**

В связи с большим спросом на изучение новых форм и феноменов зависимости, возникло большое количество терминов, многие из них пришли к нам из иностранных источников. Например, термин «аддиктивное поведение» называет зависимость как форму активного влечения к объекту. Таким объектом может быть что-то конкретное, что влияет на психику человека, изменяя его понимание реальности. Многим известны такие формы зависимости, как химическая (наркомания, алкоголизм), эмоциональная, но также становится популярным изучение влечений к пребыванию сети, агрессивное пользование цифровых технологий, влечение к компьютерным играм [17].

Рассмотрим термин подробнее. В современной психологической науке под аддикцией принято понимать следующее: «это стойкое желание постоянно находиться в измененном сознании, менять реальность путем употребления веществ или иными способами воздействия на психику». Как указывалось выше, многие слова пришли к нам из иностранных источников, слово аддикция не исключение, оно берет своё начало из английского языка, где означает «пагубная привычка» [9]. Если говорить об индивиде, страдающем от зависимости, то его называют производным словом: «аддикт». Как правило, такие люди принимают за цель изменить восприятие реальности, поменять собственное сознание.

Виды и формы пробуждения зависимого поведения имеют некоторое разнообразие. Выделяют несколько видов аддикций:

- химические – наркомания, никотиновая зависимость, токсикомания, алкоголизм;
- нехимические – трудоголизм, зависимость от компьютерных или

- азартных игр, шопоголизм, сексуальная зависимость и тому подобное;
- нарушения пищевого поведения – аддиктивное голодание или переедание;
- патологическая увлеченность каким-либо видом деятельности, приводящее к полному игнорированию или усугублению имеющихся жизненных трудностей – религиозная аддикция, медитации, холотропное дыхание и тому подобное [18].

Г.Г. Демирчоглян отмечает: «Все эти типы поведения питает мощная сила подсознания, что придает им такие качества, как непреодолимость влечения, требовательность, ненасытность, импульсивная безусловность выполнения» [51].

Интерес к данной теме со стороны клиницистов и специалистов социальной сферы и сферы здравоохранения зависит от ускоренного изменения тенденций в различных социальных институтах. Данная проблема имеет взаимосвязи со многими факторами развития личности. Многие исследования доказывают, что настоящий перечень методов борьбы с данной проблемой малоэффективен, в связи с высокой скоростью изменения окружающей среды и быстро формирующихся культурных ценностей [33].

Новый век обусловлен скачком развития цифровой и техногенной сферы, что как следствие влечет за собой разработку и улучшение новых компьютерных игр. Цифровые технологии стали частью современного быта, но грамотное использование их еще не сформировалось в умах подрастающего поколения. Проблема зависимости от компьютерных игр является актуальной по сей день и предположительно будет актуальна еще долгое время. Внедрение компьютеров и цифровых технологий во многом упростило жизнь современного человека, но также и бесконтрольно, а иногда и неуместно стало частью прогресса. Это положительно сказывается в сфере промышленности, военной техники, статистики, бухгалтерии, средствах массовой информации и других сферах [11].

Новая личность в настоящее время знакомится с компьютером, начиная

с раннего возраста, еще в дошкольном учреждении. Компьютерные технологии сопровождают человека везде: в машине, в самолете, в школе, в вузе, техникуме, даже, чтобы оформить документы или получить какую-то справку, необходимо столкнуться с новыми компьютерными технологиями [15]. Темп компьютеризации усиливает темп развития промышленности и экономики, также являясь отдельной её частью, как средство для создания бизнеса, предоставления услуг.

Проблема зависимости от компьютерных игр является значимой в научной сфере, как в практической, так и в теоретической, её рассматривают с психологической и медицинской стороны (психиатрии). Актуальной проблемой является патология влечения, которая, к сожалению, изучена мало для понимания наиболее действенного способа коррекции [51].

Отличительной чертой зависимости от компьютерных игр является отсутствие конкретного стимула (имеется в виду биологического). Что является качественным отличием от других видов зависимости, где объект чаще материален. Но есть и сходство с другими формами влечений, где стимул является скорее ощущение от действия, например, как при kleptomании, пиромании, дромомании и других. Данный феномен указывает на существование неспецифического синдрома влечения, который именуется аддиктивный синдром [8]. Необходима точная клиническая обработка данного термина (синдрома). Диагностический аппарат в современной медицинской психологии крайне широк, что позволяет выявить сопутствующие патологии психики, это важно учитывать, в связи с тем, что тенденция к формированию зависимости может быть симптомом более глобальной психической патологии.

Не стоит забывать и про личностные особенности. Многие клинические исследования указывают на то, что данная форма зависимости является причиной нарушения нормального формирования личности, нарушения её адаптивных способностей, характерологических нарушений, сложностях коммуникации. Обычно многие зависимости формируются в

период различных кризисов, а также переломных моментов в жизни. Исследования в области психологии, психиатрии и социологии доказывают, что непреодолимое влечение влекут за собой расстройства поведения, соматического и психического здоровья [27].

Совершенно ясно, что для любого заболевания необходимо выявить ряд симптомов, а возможно, целый симптомокомплекс, который можно описать следующими словами: «патологическое влечение, потеря игрового контроля, абстинентный синдром (синдром лишения), повышение игровой толерантности (устойчивости), продолжительное участие в азартных играх вопреки явным признакам вредных последствий» [11].

Стойкое желание победы, либо реванша, характерны для формирования влечения к процессу игры. Также могут возникать иллюзии о собственной всесильности, увеличение тревоги в ожидании начала игры, все это сопровождается иллюзией контроля ситуацией, а реальная жизнь в свою очередь уходит на второй план. Как следствие появляется подмена ценностей, настоящие дела и обязанности становятся наименее значимыми, потому что в обыденной жизни человек не чувствует себя значимым, всесильным, контролирующим процесс, в виртуальном пространстве контролировать ход действий гораздо проще. Идея о пребывании в процессе игры становится сверхценной, может навязчиво возникать в мыслях, человек стремится отложить все дела и заняться любимым делом. Но когда наступают периоды вынужденного воздержания от процесса игры в компьютер, воспоминания об этом процессе все равно заставляют чувствовать человека счастливым [39].

Прекращение взаимодействия с компьютерными играми способно спровоцировать у лиц, страдающих игровой зависимостью, эмоциональные и поведенческие расстройства, такие как раздражительность, тревожность и апатия. Также могут наблюдаться нарушения сна, физическое недомогание и симптомы, схожие с абстинентным синдромом. Несмотря на это, тяга к играм остается высокой. Люди, подверженные такой зависимости, часто

испытывают чувство внутренней опустошенности, страдают от заниженной самооценки, а в некоторых случаях у них возникают суицидальные мысли или даже попытки самоубийства. Среди других возможных последствий – трудности с засыпанием, ночные кошмары, сновидения, связанные с игровым процессом, снижение продуктивности, изменения в аппетите и частые головные боли [16].

Современные научные статьи, эмпирические и теоретические исследования в большом количестве посвящены изучению ощущений человека. Исследователи выдвигают следующее значение: «Игровая зависимость являет собой форму сильной психологической привязанности к игре – в компьютерном варианте вплоть до желания жить в виртуальном мире». В период наиболее частого стремления уйти от реальности человек возвращается в «здесь и сейчас» только по зову естественных потребностей, а общение с другими людьми, как правило, минимизируется [31].

Всемирная сеть затягивает, мало кто подозревает, что их близкий может оказаться зависимым от компьютерных игр. В интернете можно заводить новых друзей, при этом не раскрывать собственную личность, либо представляться кем-то другим. Данный феномен заставляет человека все больше погружаться в виртуальную реальность, где создается иллюзия собственной силы, а реальная личность, таким образом, не развивается характерологически, в связи с избеганием прямого контакта с людьми. Опять же, появление новых терминов в этой области обусловлено ускоренным ростом интереса к изучению данной области зависимости, к примеру, по-разному называют статус нахождения в сети Интернет [11].

Наиболее знакомы формы зависимости, такие как наркомания, токсикомания, алкоголизм, ничуть не уступают в актуальности зависимости от компьютерных игр. Данная форма зависимости также влияет на соматическое и психическое здоровье, заставляет человека тратить деньги, мешает построению продуктивной коммуникации. Но разница в том, что цифровая форма зависимости является достаточно молодой формой

аддикции, что вызывает растерянность в момент диагностики, лечения и коррекции последствий. В данной форме зависимости скорее присутствует «опьянение» иллюзией власти над ситуацией, превосходства над другими, также имеется соревновательный компонент [18].

Цифровые компьютерные технологии в наше время достигли такого развития, что игра обладает яркой графикой, замысловатым сюжетом, где каждый может почувствовать себя в роли воина, создателя, правителя, бизнесмена, врача, продавца и так далее, обычно людей, увлеченных играми в компьютер, называют «геймерами» (от английского «game» – игра) [60]. По мнению В.В. Зайцева, «основной деятельностью этих людей является игра на компьютере, круг социальных контактов у них очень узок, вся другая деятельность направлена лишь на выживание, на удовлетворение физиологических потребностей, а главное – на удовлетворение потребности в игре на компьютере» [11].

Личностный компонент во время игры в компьютер учитывается редко, в основном участники онлайн игр оценивают друг друга через навыки персонажа за которого играет игрок. Мало кому интересно о реальных увлечениях и взглядах оппонента или сокомандника. Для подростка виртуальный мир и компьютер становятся своеобразным убежищем, позволяющим избежать сложностей взрослого мира, с которым он еще не готов справляться [27].

Но стоит различать, что не все люди фанатично и бесконтрольно увлекаются компьютерными играми, в данном случае речь идет скорее о тех, кто имеет психологические проблемы. Если отталкиваться от мысли о том, что «человек уходит в зависимость, чтобы избежать реальных проблем», то это скорее те личности, кто не хочет, либо не может решить собственные проблемы самостоятельно. Речь может идти как об инфантильных проявлениях, так и о серьезном психическом нарушении. Большинство людей в этой группе страдают от психологических проблем. Чаше всего в источниках отмечают следующие симптомы «фанатичного» увлечения

компьютером и пребыванием в сети: неуверенность в себе, ажитация, комплексы, замкнутость, сложности в построении отношений, соматоформные расстройства [40].

Условия, которые указывает на зависимость от компьютерных игр, вне зависимости от возраста, принято считать:

- беспричинное возбуждение или вялость, резкие перепады настроения;
- болезненная и неадекватная реакция на критику;
- нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение внимания и памяти;
- снижение успеваемости, пропуски занятий, работы, встреч;
- ограничение общения с родственниками, друзьями, любимым человеком;
- ухудшение когнитивных функций;
- отказ от ранее актуальных занятий;
- общая внешняя растерянность;
- неопрятность, неряшливость (не характерные ранее);
- приступы тревоги, страха, депрессии [50].

Стоит отметить мнение М.Е. Купцовой «в этой области, подростка привлекает в игре:

- отсутствие ответственности;
- полный уход от реальности при наличии спецэффектов;
- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать (любые) в рамках игры решения вне зависимости от того, к чему они могут привести» [36].

Конкретно для личности в подростковом возрасте компьютер становится

проводником в новый мир, где можно отвлечься от реальности, переключиться на других людей, раскрыть собственный потенциал, не взирая на комплексы. Согласно научным данным, «компьютерная зависимость проявляется как психологическая неспособность противостоять стремлению к постоянному получению новой информации». Хотя многие считают, что увлечение компьютерными играми безвредно, современные исследования и зафиксированные клинические случаи демонстрируют, что такая зависимость может быть столь же серьезной, как и пристрастие к алкоголю или наркотикам [47].

Исследования указывают, что данный вид зависимости ведет к патологическому формированию личности, инфантилизму, нарушает естественное развитие, лишает человека способности к адекватной коммуникации, развивает тревогу, провоцирует несформированность собственного «Я» [1].

По мнению Е.А. Шайкиной: «Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютерных игр – это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности». То есть, имеется в виду, что существует необходимость познакомить ребенка с разнообразием деятельности, научить каким-то хобби, сопроводить в мир поиска новых увлечений, ведь стоит помнить, что с возрастом они могут меняться [4]. Ребенок должен понимать, что жизнь состоит из разных ощущений, не только острых и экстремальных, но и из грусти, разочарования, скуки, что является неотъемлемой частью жизни.

По данным Н.В. Власовой, «в России число детей, проводящих время перед монитором компьютера дома или в компьютерном клубе, с каждым днем становится все больше и больше». В настоящее время мало подростков знают о местах, где проводятся различные занятия, как на платной, так и на бесплатной основе, необходимо создание обучающих кружков для знакомства ребенка с различными секциями. Но подросток чаще выбирает

посещать компьютерные клубы, сидеть одному дома в сети, не контролируя время [7].

Провести параллель с другими формами зависимости, конечно, возможно, но в случае с зависимостью от компьютерных игр стоит учитывать факторы не органического воздействия. Методологический аппарат психодиагностики позволяет широко изучить свойства личности, но сопоставлять их с формой и уровнем зависимости личности требуется с помощью корреляционных методов статистики. Также стоит учитывать разницу критериев формирования данной формы аддикции [12].

Продолжительность проведения исследования, а также выборка мало влияют на достоверность исследования, это связано с высоким темпом появления новых игр, усовершенствование старых, а также меняющееся число игроков [10]. Каждый раз стоит опираться на свежие данные, которых иногда может не хватать для описания полной картины исследования, так как стоит учитывать три основных критерия: психологический, медицинский и социальный.

Также период и степень зависимости может быстро меняться, ведь в начале увлечение имеет низкий спрос у зависимого, далее спрос стремительно растет, а формирование глубокой стадии зависимости происходит достаточно ускоренно. Уровень зависимости может меняться, но по данным многих исследований он фиксируется на одном уровне. Пик патологии увлечения компьютерными играми может сформироваться не у всех, чаще встречаются исследования о стойко увлечении, уже встроенном в процесс жизни. Уменьшение степени взаимосвязи может быть обусловлено различными причинами. По многим данным «сами игроки расценивают это как нечто связанное с процессом созревания, становления как личности, повышением образовательного уровня и жизненного опыта» [56].

Многие, кто страдал от зависимости от компьютерных игр, отмечают, что этап взросления помогает пережить «виртуальная реальность», где наименее остро ощущаются возрастные кризисы, моральные искания,

комплексы и трудности в общении со сверстниками и взрослыми. То есть, скорее данную зависимость можно пережить, но изменения в личности, которые наступают в связи с нарушением темпа и форм её естественного формирования, могут послужить причиной развития психических недугов, например, таких как нарушение адаптации, тревожные и депрессивные расстройства, расстройства личности [29].

Стоит разграничивать патологическое увлечение игрой в компьютер, наркоманию и алкоголизм, у данных форм зависимости, конечно, есть схожие компоненты, но стойкость и серьезность последствий у них разная. А также необходимо обращать внимание на последующее наличие и формирование органической патологии, что является наиболее серьезным последствием наркомании [14].

Но отказ от взаимодействия с окружающими является крайней формой проявления зависимости, как правило, человек ещё долгое время удерживается в минимальном взаимодействии с близкими и знакомыми, но мысли о возвращении в виртуальную реальность уже фоном существуют. На следующем и более тяжелом этапе зависимости уже появляется желание избегать живого общения, человек находит друзей в сети среди таких же игроков, но часто темы для обсуждения крутятся вокруг компьютерной игры, таким образом, не происходит настоящего сближения. Крайний вариант данного симптома может быть полный уход из реальности, увлеченный игрой, может перестать выходить из дома, пренебрегать естественными потребностями (не соблюдать гигиену, забывать поесть, не спать) [11].

Существует так называемая «стадия привязанности». Она может длиться всю жизнь, симптомом данного этапа может быть внедрение игры в компьютер в жизнь человека как обязательного ритуала. С помощью такого времяпрепровождения человек может снижать уровень тревоги, выражать агрессию, при этом другие способы пережить негативные переживания становятся недоступны. [57].

Зависимость наличия всех стадий зависимости от компьютерных игр от

сложности выздоровления от этого имеет связь. Если у игрока есть все три уровня формирования зависимости, то естественным будет тот факт, что процесс выздоровления будет проходить медленнее. Поэтому необходимо обращаться за помощью к специалисту на ранних этапах [33]. При появлении новых актуальных игр уровень спроса может повышаться, также повышается степень зависимости у ведущего большинства игроков. Но после прохождения игры, либо ознакомления с ней, интерес может угаснуть [25].

Необходим полный анализ процесса формирования зависимости у испытуемого, для чистоты клинического эксперимента, к которому можно обращаться на этапе коррекции. Изучая этапность формирования зависимости от компьютерных игр можно проследить тенденцию личности к ее формированию, таким образом, можно предположить, не уйдет ли человек в другую форму зависимости. Это важно учитывать, в связи с тем, что важным этапом психологической коррекции является проработка слабых черт личности, которые влияют на формирование разных форм зависимости [23].

Во многих работах делается упор на изначальную причину формирования зависимости от компьютерных игр. Личность, которая стремится уйти от реальности, примерив на себя роль другого человека или существа, не выносит реальных переживаний. Предположительно такие люди до начала формирования зависимости имеют тревожные черты. Таким образом увлечение компьютерными играми может помочь им избежать тревожных переживаний или отвлечься от них. Но в силу того, что в реальности причины тревоги остаются, человек возвращается к этим причинам, испытывает новое и более усиленное чувство тревоги и стремится вернуться в виртуальную реальность [63].

Тот факт, что наиболее подвержены зависимости от компьютерных игр все-таки тревожные люди, указывает на то, что они находятся в зоне риска. Подросток, как формирующаяся личность, теряет возможность прожить тревожное состояние и повысить уровень собственных адаптивных

возможностей, формирует у себя представление «Я виртуального», что в последствии значительно мешает взрослению. Основные переживания становятся знакомы человеку как раз в подростковом возрасте, человек учится опираться на поддержку окружающих, познает свой потенциал, знакомится с разными способами пережить сложную ситуацию, зависимость от компьютерных игр мешает же полноценному формированию этих навыков, затормаживая переживание возрастного кризиса [27].

Отношение человека к окружающему миру как к опасному и малопонятному, подкрепляет развитие тревоги у личности. В силу того, что личность стремится побороть эту тревожность, показать собственное превосходство, она начинает уходить в виртуальный мир, где пережить тревожное состояние гораздо проще [35].

Сюжет компьютерных игр часто построен на жестокости, агрессии. Подросток, патологически увлекающийся данным видом занятий, начинает думать, что реальный мир несет такие же угрозы, в связи с этим начинает занимать оборонительную или агрессивную позицию [61].

Можно предположить о том, что если личность изначально имеет в собственном характере тревожные черты, то её предрасположенность к более высокому и стойкому уровню зависимости гораздо выше. Если же изначально уровень тревоги у личности был незначительный, то и уровень зависимости также может оставаться незначительным, либо не сформироваться вовсе [53].

Но в научных работах мало представлено сведений о процессе становления зависимости, или затягивания в зависимость, большой упор ведется на причину формирования зависимости, опираясь на изучение личностных особенностей. Но не стоит забывать и про возрастной компонент в силу того, что гармонично развивающаяся личность будет отличаться собственными характеристиками в разном возрасте. Также стоит отметить, что, когда речь идет о компьютерных играх, мы должны понимать, что влечение формируется к возможности примерить чужую роль, тем самым

познать для себя те характеристики, которые в реальности у человека могут отсутствовать [17].

Часто реальность бывает невыносима для человека, он может испытывать серьезные переживания, неуверенность в себе, иметь низкую самооценку, которые мешают ему находиться среди людей. Таким образом, может произойти некоторый побег из процесса «здесь и сейчас». Настоящая жизнь становится такой невыносимой, что любой человек, в том числе и подросток может совершать попытки изменить реальность путем злоупотребления психоактивных веществ, либо намеренное привлечение внимания с фокусировкой на конкретной деятельности, такой деятельностью могут быть компьютерные игры [24].

Таким образом, этот процесс можно назвать ошибочным восприятием реальности, но только с намеренным уходом из неё. Человек, играющий в компьютерные игры, имеет возможность попробовать себя в роли героя, который ему импонирует [17]. Данную тенденцию можно расценивать своеобразный механизм защиты личности. Когда реальность становится невыносимой и человек теряет контроль над некоторыми вещами, людьми, проблемами, он замещает свою значимость через «виртуальный мир».

Именно ролевая компьютерная игра создаёт для человека иллюзию о существовании другого мира, где он может быть умнее, сильнее, красивее других людей, возможно его обидчиков или близких. Иллюзорное чувство собственного превосходства и компетентности создает ощущение нужности виртуальным партнерам, таким образом, человек даже может бороться с одиночеством [46].

Есть предположение, что игра в компьютер может стать неким психотерапевтическим инструментом, где можно прожить сложности, возникающие в реальном мире [22]. Но, к сожалению, в связи с тем, что такой способ «терапии» легко затягивает человека, формируя зависимость. К тому же, сами разработчики компьютерных игр больше заинтересованы в том, чтобы человек чаще и больше возвращался к компьютерной игре.

В начале 21 века, как в раз на пике появления различных компьютерных игр, А.Г. Шмелев разработал классификацию компьютерных игр [32]:

- ролевые компьютерные игры – в данном случае отмечается большое влияние на психику человека, ввиду наличия возможности примерить на себя роль, если роль не подходит, её также с легкостью можно поменять;
- руководительские игры – этот тип игр чаще выбирают люди, стремящиеся к власти и руководству, такой тип можно встретить в играх симуляторах, где пользователю предлагают исполнять обязанности директора, начальника, предпринимателя, руководителя страны. Но, как правило, сюжет гораздо проще настоящей жизни, что дает понимание человеку о том, что он справится с руководящей должностью, хотя в действительности этого может и не быть;
- игры от первого лица – в данном случае у игрока повышается мотивацию к процессу, он чувствует себя непосредственным участником;
- игры от третьего лица – данный тип, скорее имеет отличия от предыдущих, имеет низкий порог вовлеченности, но все-таки игрок испытывает эмоциональную привязанность к персонажу;
- неролевые компьютерные игры – в данном случае мотивация игрока строится на азарте, этот тип игр реже формирует зависимость, у игрока чаще бывают промежутки перерывов.

В свою очередь каждый тип игр может различать по подтипу, например, игры от первого лица могут иметь разную направленность: головоломки, аркады, также элементы азартных игр. Про каждый подтип также была выделена классификация:

- игры на быстроту реакции – как правило, эти игры не имеют сюжета, они лишь позволяют человеку подкрепить его азарт и ускоренно проявлять реакцию на стимулы;

- аркады – данный вид игр чаще всего подразумевают управление каким-либо видом техники, прохождение уровней с повышением сложности, но без особого расширения локации, по мнению большинства исследователей, данный тип игр реже вызывает зависимость;
- головоломки – данный тип игр чаще является цифровой версией многих печатных или физически реальных игр, например, содоку, маджонг, кроссворд, поиск предметов, различные ребусы и другие.

Существует такой тип игр, как много ролевые, сетевые игры, в которых каждый участник может выбрать персонажа, поменять его, если не понравится. Соответственно примерить для себя какую-то силу [57]. Чтобы заинтересовать пользователя и обеспечить его полное погружение в процесс, многие игры наполнены различными аудиальными и визуальными эффектами, к тому большое количество дополнительных цифровых технологий позволяют этот эффект повысить (например, имитация автомобильного руля, наушники, различные очки для усиления графики) [44].

Некоторые игроки сами осознают опасность частого пребывания в сети. Актуальным в данном случае будет поминание о личном опыте одного из игроков: «Несмотря на то, что я провел за игрой большое количество времени, я все равно хочу к ней вернуться, я чувствую усталость, раздражаюсь, но все равно возвращаюсь к игре». Человек описывает феномен постоянного стремления включиться в игровой процесс, реальность его уже не привлекает разнообразием деятельности, он становится будто чужим среди нормального мира, таким образом, все глубже уходя в зависимость, сравнимую с алкоголизмом и наркоманией [28].

Если снова вернуться к рассуждениям о более экологичном использовании компьютерных игр, то точно можно отметить их терапевтическую особенность. Но, к сожалению, точка, когда польза от такого времяпровождения станет вредом, формируясь в зависимость,

предположить сложно. Часто люди, злоупотребляющие игрой в компьютер, начинают возвращаться в реальный мир только удовлетворением естественных потребностей [25].

Также можно рассмотреть ролевые игры как один из способов для подростка примерить какую-то роль. Феномен ролевой игры в младшем возрасте становится ведущей деятельностью для ребенка, это обязательный компонент развития его личности. Но роли, которые представлены в компьютерных играх, часто могут быть искажены и значительно отличаться от реальности [16].

Компьютерные игры можно использовать как способ реализации тайных желаний. Так называемые бессознательные процессы могут глубоко вытесняться, но их можно заметить с помощью анализа игр, которыми увлекается игрок. Также и с подавленными эмоциями, например, если подросток выбирает игры с агрессивным сюжетом, то скорее всего он подавляет в себе злость к окружающим, а с помощью жесткого сюжета ему удастся это проявить. Также бывает и наоборот, лица, в чьей жизни происходит много событий, жестокости, могут увлекаться играми более монотонным, без особого сюжета, с яркими персонажами, в более спокойной цветовой гамме. Таким образом, игрок бессознательно привносит в свою жизнь те эмоции, которых не достает в реальности [2].

Познавательная потребность является одной из важнейших для человека, она служит механизмом защиты от многих факторов. В начале мы движимы инстинктами, далее мы становимся более разумными, и совершенно нормальным процессом является познание новых технологий, новых возможностей, испытание собственного тела, разума. Но часто процесс познания заходит не в ту область, формируя зависимость на конкретном объекте [54].

В силу естественной ограниченности человеческих способностей, разработчики компьютерных игр стремятся создать персонажей с так называемыми «сверхспособностями», например, супермен, бессмертный

воин, Бетмен, Человек-паук. Обычного пользователя интересует не только сам персонаж, но и его силы, которыми в реальной жизни человек никогда не сможет обладать. Таким образом он примеряет на себя роль этого персонажа, присваивает его качества и тем самым формирует у себя ложное чувство превосходства над другими [39].

Каждому человеку необходимо понимать свои чувства и характеристики. Излишняя увлеченность компьютерными играми искажает восприятие себя, формирует и усиливает комплексы, социофобию. Человек перестает понимать себя, свои навыки, становится неадаптивным. Нарушается естественный процесс самопознания, рефлексии, нарушается эмпатия [4].

В связи с вышеуказанными данными, важность изучения феномена зависимости от компьютерных игр остается несомненной. Для гармоничного формирования личности важно проживать все сложности жизни наяву. Реальная жизнь, конечно, обусловлена многими трудностями, возрастными кризисами, их необходимо пережить каждому, получить новый опыт, соответственно повысить уровень адаптации. Деструктивное использование компьютерных игр опасно нарушением формирования собственного Я.

Все-таки в современной науке мало исследований, которые доказывают конкретно пользу или вред от компьютерных игр. Но точно было выявлено, что феномен зависимости от пагубного использования данного вида свободного времяпрепровождения, имеется. Зависимость от компьютерных игр сравнивали с алкогольной, наркотической зависимостью, но приравнять её к данным формам сложно. Изменение психики именно через фокусировку внимания на конкретной детальной составляющей является одним из значимых отличий компьютерной игровой зависимости от других форм [58].

Сравнить зависимость от компьютерных игр можно разве что с медитацией, ведь в данном случае также может происходить фокусировка на конкретном объекте. Также отличительной чертой процесса погружения в компьютерную игру является перенос собственных качеств на качества

героя, вместо которого игрок может себя воображать. Таким образом происходит ложное приписывание себе не характерных черт. Ввиду активного развития разных видов игр на рынке, каждый человек может найти для себя ту игру, которая заинтересует его и компенсирует недостающие элементы в его повседневной жизни. Именно поэтому люди с зависимостью от компьютерных игр будут появляться в обществе. Остается важным и актуальным изучение данного феномена, а также учет тех черт личности, которые могут повлиять на формирования зависимости от компьютерных игр.

## **1.2 Феномен агрессии и агрессивности у подростков с компьютерной игровой зависимостью**

В современном мире все больше регистрируются случаи проявления агрессии, как у подрастающего поколения, так и взрослых. Взрослые чаще всего проявляют агрессию ввиду психологических травм, либо стрессов, но феномен проявления подростковой агрессии менее объясним. Часто так бывает, что подросток, даже из внешне социально приемлемой семьи, может выдать агрессивную реакцию как по отношению к сверстникам, родителям, так и по отношению к себе. Такие социально опасные проявления обычно связаны с понятиями агрессии и агрессивности и вызывают серьезное беспокойство.

Культ жестокости и насилия часто демонстрируют в фильмах, сериалах, средствах массовой информации. Новости о совершении преступлений, недовольства общества в связи с изменениями порождает большое количество тревоги, напряженности, растерянности, что впоследствии накладывается на несформированное мировоззрение подрастающего поколения, а также, влечёт за собой последствия масштабного характера [36].

Современное общество пропитано агрессивными тенденциями, например, шутки в интернете, обсуждения на форумах, литература, стали строиться на порождении раздражения в человеке, соответственно подтверждая тот факт, что испытывать это чувство нормально. Но, к сожалению, часто данный феномен выходит из-под контроля, особенно у людей со слабым типом высшей нервной деятельности, они не выдерживают, могут впасть в депрессивную реакцию, а как следствие совершить действия агрессивного характера. Люди же с сильным типом высшей нервной деятельности в порыве агрессии могут совершить агрессивные действия, направленные на другого человека [25].

Э. Фромм под агрессией понимал любые действия, которые причиняют, или намерены причинить ущерб другому человеку, группе людей или животному [49]. Другие авторы, к примеру, Л. Бендер, характеризует агрессию как «тенденцию приближения к объекту или удаления от него». Ф. Алан описывает его «как внутреннюю силу, дающую человеку возможность противостоять внешним силам». «Агрессия как «реакция», в результате которой другой организм получает болевые стимулы», так ее определяет А. Басс, он же трактует ее как «физическое действие или угрозу такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи». Н.Д. Левитов описал агрессивное состояние как переживание гнева с потерей самоконтроля [36].

Направленность агрессивного действия может носить различный характер, человек может проявлять агрессию с разной целью, например, чтобы доказать собственную власть, превосходство, чтобы достичь большего количества материальных ценностей, самоутвердиться, получить сексуальное и физическое удовлетворение за счет другого человека. В целом, проявление агрессии может быть нормальной реакцией на изменяющиеся условия среды, в период недовольства происходящим, человек действительно может проявить агрессию, что будет уместно [18]. Но в некоторых случаях

агрессивное поведение становится бесконтрольным и не поддается логическому объяснению, в следствии могут страдать ни в чем не повинные люди, близкие, посторонние люди. Агрессия других людей пугает обывателей и порождает ответную реакцию, чаще всего тоже агрессивную, таким образом, запуская череду событий, направленных на ответный удар агрессору [19].

Такие ученые, как Р. Бэрн и Д. Ричардсон, считают, что «агрессивные действия могут служить средством достижения различных целей, некоторые из них:

- средства достижения значимой цели;
- способа психологической разрядки;
- способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении» [4].

Агрессия и агрессивность являются немного разными понятиями. Чаще агрессивность рассматривают как свойство личности, когда она предпочтительно выбирает деструктивные, часто насильственные, методы в достижении собственных целей. Агрессия же является конкретным действиям по отношению к конкретному лицу, либо группе лиц. Степень агрессии у каждого человека отличается, каждый имеет различный рубеж в проявлении собственной враждебности [21].

Отсутствие агрессивности делает человека чрезмерно пассивным, лишая его инициативности и активности в жизни. Однако, если агрессивность выражена слишком сильно, она начинает доминировать в личности, делая ее конфликтной и затрудняя взаимодействие с окружающими. Таким образом, важно найти баланс: умеренная агрессивность может быть полезной для достижения целей и защиты своих интересов, но ее избыток или полное отсутствие негативно сказываются на социальной адаптации и личностном развитии.

Потребности, связанные с личностным ростом и участием в общественной жизни, должны мотивировать человека преодолевать

трудности и, при необходимости, физически устранять то, что препятствует его развитию. Это не только способствует индивидуальному прогрессу, но и развивает способность адаптироваться к сложным обстоятельствам, находить эффективные решения и действовать ради собственного совершенствования и блага общества. Это становится для личности привычным способом поведения, проявляясь в неоправданной враждебности, злобности, жестокости, негативизме [6].

В настоящее время существует множество различных классификаций агрессии. Большую популярность у отечественных психологов нашли работы И.К. Заградовой, Н.Д. Левитова и А.К. Осинского, в которых были описаны следующие виды агрессии: «Физическая (нападение) агрессия понимается как прямое применение силы на другого, аутоагрессия – какие-либо действия или слова, негативного характера, направленные на самого себя, вербальная агрессия – обычно проявляется без прямых действий физического характера, больше проявляется в форме криков, ругани, оскорблений, насмешек, косвенная агрессия – проявленная через третьих лиц, например, сплетни, инструментальная агрессия – здесь речь скорее про способ достижения желаемого, когда агрессия намеренно используется для достижения цели, прямая агрессия – направленная на конкретное лицо, враждебная агрессия – агрессию с целью причинения вреда» [18].

Р. Бэрн и Д. Ричардсон делят агрессию на два полюса [4]. Первый полюс агрессии заключается в ее применении как способа достижения определенных целей. Эти цели могут быть связаны как с личными интересами, так и с общественной пользой, а также могут иметь конструктивную направленность. В таком контексте агрессия перестает быть разрушительной и превращается в инструмент для преодоления трудностей, отстаивания своих интересов или реализации значимых задач. К примеру, общественное порицание человека в очереди в поликлинике, который намеренно не уступил свое место в ней пенсионеру, либо человеку с острой болью.

То есть, в первом случае агрессия служит способом достижения конкретной цели и не направлена на объект, объект в данном случае обезличен. Так же можно выделить следующий вид агрессии, Ричардсон и Бэрн считали: «Враждебная агрессия – это ответ на реальную, предполагаемую или вымышленную угрозу для преднамеренного причинения вреда». В данном же случае объект агрессии становится конкретной личностью, которой планируется нанесение вреда. Человек, который выбирает данный вид проявления агрессии наносит ущерб конкретному лицу. Например, если один человек испытывает ненависть к другому, то он может причинить ему вред, но иногда даже не нападая конкретно на него, например, убить его близкого, либо домашнее животное, лишиться какого-то имущества, причинить вред имуществу [4].

Но не все теории направлены на объект проявления агрессивных действия, например, по мнению А. Бандуры, «несмотря на различия в целях, как инструментальная, так и враждебная агрессия направлены на решение конкретных задач, а поэтому оба типа можно считать инструментальной агрессией». Процесс нанесения вреда может доставлять удовольствие субъекту, таким образом, он удовлетворяет собственные потребности в получении положительных для него эмоций, а не в нанесении вреда конкретному человеку [49].

В связи с тем, что вышеупомянутые теории имеют недостаточную классификацию агрессии, можно выделить более последовательную, автором которой является А. Басс, её название во многих источниках звучит как «концептуальная рамка, включающей три оси». На противоположных концах каждой оси расположены виды агрессии [11]. Его теория показывает феномен изменения формы агрессии, ведь личность в процессе тех или иных событий может выбирать тип агрессивной реакции. А. Басс разделяет агрессию по определенным критериям: «по направленности на объект, по причине появления, по целенаправленности, по открытости проявлений, по форме проявления». Следующая классификация агрессии строится исходя из

вопроса: «На кого направлена агрессия?», таким образом выделяют аутоагрессию (она направлена на себя) и гетероагрессию (она направлена на кого-то) [54].

Если же человек умеет замечать собственную злость и раздражение, но направляет её на какой-то объект, часто не связанный с этими чувствами, то такой вид агрессии принято называть «гетероагрессия». В таком случае человек может совершать насильственные действия, например, издевательства над животными, избивание мирных лиц, насилие. В современной психиатрической практике все чаще встречаются пациенты подросткового возраста с тенденциями к самоповреждению, такие лица наносят себе порезы, синяки, ссадины для того, чтобы снять напряжение или «сгладить душевную боль» [42].

Данная тенденция характерна для лиц, которые подавляют свою злость внутри себя, не направляя её на объект, злость копится и человек таким образом её выплескивает, как правило, без суицидальных намерений. В крайних случаях это проявляется как самоуничужение, которое может доходить до саморазрушающего поведения, включая суицидальные действия. Такая внутренняя агрессия также может выражаться через психосоматические заболевания, когда негативные эмоции и конфликты с самим собой находят выход в физических недугах. Это подчеркивает важность внимательного отношения к своему психическому здоровью и необходимости своевременной помощи в таких ситуациях. [41].

Аутоагрессия по-разному трактуется многими авторами. Но существует единое представление о том, что это агрессия, направленная на самого себя. Бывает, что проявление аутоагрессии заканчивается завершённым суицидом, ввиду неоднократных попыток себе навредить. Аутоагрессивные действия могут начинаться с самоуничужительных мыслей, самообвинений, даже с психосоматических расстройств, где человек намеренно вводит себя в болезненное состояние. Аутоагрессия является способом ухода от реальности, где индивид не выдерживает какие-либо события [24].

Агрессия разделяется по направленности, существует агрессия с заранее понятной целью нанести ущерб кому-то по понятным соображениям. Единственной целью (или потребностью) в данном случае является причинение физического или морального ущерба оппоненту, будь то человек, животное или даже неодушевленный предмет. Такая форма агрессии не преследует каких-либо других задач, кроме как нанесение вреда, что делает ее особенно разрушительной и неконструктивной. Это может быть выражено в прямом физическом насилии, словесных оскорблениях или других действиях, направленных исключительно на причинение боли или ущерба.

Косвенная агрессия заключается в том, что негативные эмоции переносятся на объекты, не имеющие прямого отношения к источнику раздражения, но являющиеся более удобными и менее рискованными для выражения гнева. В отличие от этого, прямая агрессия предполагает открытое воздействие на объект, который стал причиной раздражения, тревоги или эмоционального всплеска. Таким объектом может выступать человек, ситуация или предмет, непосредственно вызвавшие негативную реакцию. В свою очередь, инструментальная агрессия отличается от мотивационной тем, что агрессивные действия здесь служат не конечной целью, а инструментом для достижения других задач. Например, человек может вымещать злость на близких или неодушевленных предметах, хотя настоящая причина его недовольства кроется в другом. Такой подход помогает избежать прямого конфликта, но может негативно сказаться на отношениях с окружающими и создать дополнительные проблемы [33].

Также агрессия делится по форме. Часто для самоутверждения люди используют вербальную агрессию, проявленную в виде оскорбительных слов, унижений, даже сарказма. Данный вид агрессии является одним из самых распространенных. Таким образом, человек точно может избавляться от напряжения, но часто это происходит не в экологичной форме, ведь, редко бывает так, что человек рассуждает о своём раздражающем объекте наедине

с собой, чаще слова и ругань направлены на конкретное лицо.

Наука, изучающая речь и её влияние на психику человека утверждает: «Вербальный агрессивный акт можно рассматривать как интериоризацию поступка, то есть переход, в результате которого внешние по своей форме процессы преобразуются в процессы, протекающие в умственном плане, в плане сознания; при этом они подвергаются специфической трансформации – обобщаются, вербализуются, сокращаются и главное – становятся способными к дальнейшему развитию» [14].

Форма, в которой человек предьявляется во время акта вербальной агрессии, отличается отсутствием прямого физического воздействия на объект, то есть, человек не бьет, не убивает, а словесно, либо жестами проявляет недовольство. Это может выражаться в виде оскорблений, обвинений, размахивании кулаками, без нанесения физического вреда. Х. Хекхаузен говорит о том, что «в подростковом возрасте экспрессивная агрессия может выражаться в запугивании окружающих» [51].

Но другой вид агрессии, физическая агрессия выражается в виде прямого воздействия на объект. Но при этом человек может самостоятельно применять физическое насилие по отношению к другому лицу, либо привлекать посредников [2].

Такими «посредниками» могут быть инструменты нанесения вреда, например, ловушки, взрывные устройства. «Физическая – пассивная – прямая» – это форма поведения, при которой человек стремится физически препятствовать другому в достижении целей или осуществлении желаемой деятельности. Примеры такого поведения включают бойкот, когда люди сознательно игнорируют или изолируют кого-либо, или сидячую демонстрацию, когда участники блокируют доступ к определенному месту или ресурсу, чтобы помешать другим действовать. Такие действия направлены на создание препятствий и часто используются как метод протеста или давления. Но физическая агрессия может проявляться и в пассивной форме, например, когда человек отказывается выполнять чьи-либо

действия, оставаясь в одном положении, тоже считается проявлением пассивной физической агрессии [48]. Вышеупомянутая классификация может служить инструментом исследования проявления многих видов агрессии, изучая этот феномен в различных культурах.

Таким образом, сейчас агрессия стала характеристикой, присущей практически каждому человеку на земле. Научно-технический и культурный прогресс, а также нововведения в этих областях, способствуют не только расширению человеческого кругозора, но и прогрессивности насилия и агрессии в обществе.

Итак, целевая задача агрессивного действия может быть совершенно разнообразной, например, захват чужого имущества, нанесение вреда ввиду конкретной личной ненависти к индивиду, доказательство собственного превосходства, желание продвинуться по карьерной лестнице и многое другое. Выделяется несколько видов классификации агрессии, вот некоторые авторы: И.К. Заградова, Н.Д. Левитов, Д. Ричардсон, А.К. Осинский; А. Басс; Р. Бэрн [36].

В истории многих стран зафиксировано большое количество случаев, когда подростки совершают уголовные преступления, часто это бывает под влиянием каких-либо тенденций, либо конкретных лиц и группировок. Ещё не сформированное мировоззрение подростка становится уязвимой мишенью для преступных группировок, компаний с тенденцией к алкоголизации и наркомании. Собственно, поэтому подростки находятся в группе риска по совершению агрессивных действий, навязанных извне. Но также бывают случаи, когда в семье родители полностью подавляют процесс отстаивания собственных границ у ребенка, они могут сами относиться к нему агрессивно, тем самым увеличивая напряжение внутри него, что может когда-то вылиться в акт насилия. Эти условия создают благоприятную среду для развития негативных тенденций среди молодежи, что подчеркивает необходимость тщательного изучения проблемы и принятия эффективных мер для ее решения [37].

Агрессивное поведение может исходить из желания контролировать ситуацию. Многие психологи, изучающие возрастную психологию, уверены, что проявление агрессии является нормальной формой взаимодействия ребенка с обществом, так проявляется ответ к раздражающим условиям среды. Но ввиду наличия большого количества информации о способах и целях проявления агрессии со стороны обывательского взгляда, субкультурных особенностей, может формировать у подрастающего поколения ложное представление о формах и необходимости совершения агрессивных действий.

Агрессия определяется как тенденция причинения вреда, она бывает направлена на конкретный объект, вызывающий раздражение, но также может быть и следствием внутреннего напряжения без конкретного лица, которое это раздражение спровоцировало. Но все же, чаще причина агрессии может прятаться в бессознательном процессе. Формирование враждебности и методы ее проявления во многом зависят от особенностей социальной среды, в которой развивается личность. Если агрессия не находит прямого выхода, она может выражаться в символических формах, среди которых особое место занимает увлечение компьютерными играми. Символическими способами выражения агрессивности можно считать интерес к агрессивной литературе, фильмам, а в современных реалиях – также и к компьютерным играм [46]. Компьютерные игры, перегруженные сюжетом с насильственными действиями, могут иметь влияние на создание негативного и деструктивного способа проявления агрессии. Подростку может казаться, что проявления агрессии уместно, хотя на самом деле это может быть не так.

Можно также порассуждать о пользе взаимодействия с цифровыми технологиями, а именно с компьютером. Во многом это упрощает жизнь, позволяет виртуально путешествовать, познавать новое. Но такое упрощение жизни приводит к потере адаптивных способностей. А если речь идет о компьютерных играх, то это и вовсе может спровоцировать представление о норме насильственных действий. Также нередко в клинической практике

зарегистрированы случае обострения, либо развития психических заболеваний с позитивной симптоматикой в виде галлюцинаций и бреда. Слабая психика, склонная к расстройствам эндогенного характера может не выдержать просмотра или участия в насильственном контенте. Реальность при таких условиях искажается и у человека возникает путаница в понимании нормы проявления агрессивных действий [29].

Кроме появления открытых негативных действий, у подростка нарушается привычный для него способ коммуникации со сверстниками, либо коммуникативные навыки могут нарушиться вовсе. Подрастающая личность перестает видеть смысл в живом общении, затрудняется решать конфликты и разногласия, начинает бояться прямого контакта. Для такого подростка более безопасной формой общения становится общение в сети с другими игроками. Все популярнее становятся так называемые «стримы», где игрок снимает себя на камеру, при этом ему приходят анонимные сообщения от других игроков, часто с оскорбительным содержанием [49].

Сегодня в обществе становится все более важным заботиться о физическом и психическом здоровье молодежи, укрепляя и сохраняя его. В мировой литературе (как в отечественной, так и в зарубежной) большое количество исследований посвящено изучению формирования зависимости, с учетом её новых форм (С.Н. Буранов, А.Е. Войскунский, Л.А. Журавлева, М.С. Иванов, А. Фернхейм, Л.К. Фортова, В.Н. Чернышова, М. Коллинз, К. Янг и другие) [41].

Популяризация компьютерных игр является частой темой для обсуждения многих специалистов: начиная от того, кто эту игру создает, заканчивая теми, кто разбирается с последствиями влияния на неё. По мнению В. Гриффита: «Существует два типа мотивов, заставляющих детей и подростков вновь и вновь обращаться к компьютерной игре». В одном из случаев пользователь включается в игру с целью получения удовольствия, азарта, выигрыша. А для другого типа игроков важным становится уход в

мир иллюзий. Как раз таки второй тип игроков более подвержен формированию зависимости от компьютерных игр.

Если ребенок не может справиться с повседневными проблемами, учебной или сложными отношениями с родителями и сверстниками, он может начать увлекаться компьютерными играми. Для него игра становится способом справиться со стрессом, убежать от реальности и выразить чувство беспомощности. В таких случаях игры становятся главным занятием, а все остальное теряет значение. Ребенку в этой ситуации нужна поддержка взрослых, а иногда и помощь психолога, чтобы научиться преодолевать трудности более здоровыми способами.

Изучением содержания игр, анализом сюжета, а именно его агрессивные тенденции изучают многие психологи и социологи (А. Андерсон и Д. Бушмен, С. Шапкин, И. Бурлаков, К. Бютнер, Ф. Скотт) [55]. В процессе анализа литературы, было выделено две основных точки зрения, которые являются скорее противоречивыми. В первом случае ряд ученых утверждают, что излишнее увлечение компьютерными играми с агрессивным сюжетом формируют у ребенка ложное представление о взаимодействии с внешним миром [43]. Вторые же считают, что увлечение играми с агрессивными ролями помогают ребенку прожить внутренние комплексы и неразрешимые кризисы без психологического вмешательства, данный взгляд больше присущ приверженцам психоаналитического подхода.

Для подростка выделяют два способа проявления агрессии (по В.С. Мухиной):

- не сдерживаться в проявлении, например, затевать драки, открыто заявлять о недовольстве, как следствие нарушать закон;
- либо полностью сдерживать или подавлять агрессию, боясь показаться плохим, неудобным, как следствие вытеснять многие переживания, а возможно, перейти к аутоагрессии [11].

Существует несколько мнений о причинах проявления агрессии, например, Е.С. Наумова считает, что «основными причинами проявлений агрессии

являются: стремление привлечь к себе внимание сверстников; стремление получить желанный результат; стремление быть главным; защита и месть; желание ущемить достоинство другого с целью подчеркнуть свое превосходство» [14]. По мнению Н.А. Дубинко существуют некоторые причины, которые заставляют проявлять агрессию, например, недостаточное развитие когнитивных функций, недостаточный самоконтроль, низкая самооценка, а также повышенная возбудимость нервной системы [8].

Ряд авторов условно называет несколько причин агрессивного поведения: «Недовольство собой и заниженная самооценка – люди, недовольные собой часто бывают склонны к агрессивному поведению, особенно к внутренней агрессии (аутоагрессии); чувство вины – агрессивное поведение может быть вызвано чрезмерным чувством вины; недоверие – если человек имеет негативный опыт общения с людьми, он может заранее защищаться, стараясь предупредить ситуации, чем-то напоминающие ему то, что с ним уже было, человек как бы заранее занимает оборонительную позицию, отсюда и агрессивное поведение; плохое самочувствие и переутомление, например, недосып или физическое недомогание, повышают склонность человека к агрессивному поведению; неуверенность в себе может проявляться через агрессивное поведение: такие люди часто стремятся доминировать над другими и заставляют их уступать, чтобы компенсировать свои внутренние сомнения и страхи; социальное окружение подростка и сфера его взаимодействия; алкоголь, наркотические вещества, медицинские препараты – они постепенно расшатывают нервную систему, что приводит к неадекватной агрессивной реакции на, казалось бы, не стоящие внимания ситуации; детские психические травмы и дефекты воспитания» [32].

Агрессия может возникать под влиянием различных факторов, таких как возраст, личные особенности, внешние условия и социальная среда. Однако большинство исследователей сходятся во мнении, что наибольшее влияние на развитие агрессии оказывает ближайшее окружение человека.

Зафиксировано множество случаев убийств и попыток убийств, которые были связаны с чрезмерным увлечением компьютерными играми. Статистические данные нашей страны указывает на высокую тенденцию использования компьютерных игр среди подростков (основной возраст подростков, которые принимали участие в исследовании 14-17 лет). Из них также был проанализирован процент тех, кто играет в онлайн-игры, их меньшее количество [3, с. 13].

Утверждать, что все виды компьютерных игр влияют на формирование деструктивной агрессии у подростка, нельзя. Существует ряд мнений о том, что игры, в том числе с агрессивным сюжетом, могут положительно сказываться на процессе становления подростковой психики. Например, по мнению В.А. Попова: «Особую опасность для неокрепшей психики подростка представляют игры насильственного характера [35].

Насильственная природа компьютерных игр и их влияние на психику и поведение подростка стали предметом внимания многих ученых. Исследования представляют собой лабораторные эксперименты и непосредственные наблюдения». В своих исследованиях А. Бандура писал: «Можно утверждать, что персонажи, характер, которых игрок хотел бы перенять себе, все-таки встраиваются в его «Я», таким образом, игрок перенимает на себя некоторые качества своего персонажа» [3].

Агрессия, которая часто встречается в современных компьютерных играх, может повлиять на поведение подростков в реальной жизни. Видя, как игровой персонаж добивается успеха с помощью насилия, подросток может начать считать, что агрессия – это нормальный способ достижения целей. Важную роль играет повторение: чем чаще в игре используются агрессивные методы, тем больше они кажутся оправданными. В результате у подростка притупляется естественная негативная реакция на конфликты, агрессию и насилие, что может привести к их повторению в реальности. Это способствует формированию искаженного восприятия социальных норм, где агрессивное поведение начинает восприниматься как допустимое.

### **1.3 Возможности психологической коррекции агрессии у подростков с компьютерной игровой зависимостью**

Для современных ученых и практикующих медиков уже давно известны формы борьбы с химическими зависимостями. Но ввиду развития цифровых технологий, ускоренной урбанизации, множества взглядов, появляются новые формы зависимости, которые пока еще плохо изучены. Например, зависимость от компьютерных игр, является достаточно опасной формой пристрастия. В силу того, что компьютерные игры достаточно молодое явление, то и целевая аудитория пользователей тоже юная. В настоящее время большое количество подростков увлекаются компьютерными играми, у некоторых такое увлечение переросло в форму зависимости.

Такие черты как раздражительность, агрессивность, равнодушие, незаинтересованность общением, а также процессом учебы наиболее характерны многим подросткам, увлекающимся игрой в компьютер. По мнению главного врача «Костанайского областного центра проблем формирования здорового образа жизни» Н. Жарковой: «Дети, увлекающиеся игрой в компьютер, превращаются в безликий людской» [29].

Как и мнения подростков, мнения ученых имеют две полярности, многие спорят и во вреде, и пользе игр с агрессивным сюжетом. С одной стороны, ученые утверждают, что таким образом ребенок может получить эмоциональную разрядку, снять напряжение, а с другой стороны, многие психологи и социологи опасаются перехода мировоззрений, которые несут игры в настоящий мир [30].

Мнения ученых о разрушительных функциях компьютерных игр представлены следующим образом: «Учат детей стрелять, убивать, насиловать». Американский психолог Давид Гроссман считает: «Открыто продавая жестокие игры, мы приучаем детей убивать, так же как армия муштрует солдат. Телевидение скоро приравняет страдание и смерть к таким

удовольствиям, как любимая газированная вода, шоколадка или духи. А видео- и компьютерные игры довершат злое образование, научат прицеливаться и стрелять, как учатся военные, тренируясь на мишенях». Подросток перенимает опыт, полученный в виртуальной реальности в настоящую жизнь, и совершает противоправные поступки, не думая о чувствах других людей.

Исследователи, занимающие более осторожную позицию, указывают на то, что компьютерные игры могут способствовать повышению уровня агрессивности у подростков и склонять их к выбору агрессивных моделей поведения (К. Дилл, А. Сакамото, К. Матиак, Л. Ловелле, К. Андерсен) [62].

Детский врач-психиатр Костанайской областной психиатрической больницы Т. Андрющенко о данной проблеме говорит следующее: «Я, как психиатр, могу сказать об однозначном вреде компьютерных «войнушек» для детской психики. Разве эта монотонная стрельба, погони могут вызвать у мальчишек другие чувства, кроме тяготения к культу насилия, жестокости, агрессии? Раньше дети воспитывались на добрых сказках с принцами, сегодня – на воинственных батальных» [26]. В начале нашего века часто были представлены сведения о преступлениях, совершенных молодыми людьми под влиянием сюжета компьютерных игр, которыми они увлекались. Подростки могли оказаться в нервном состоянии, либо в психозе, что заставляло усилить собственные переживания и совершить убийство.

К сожалению, разработчики игр все чаще создают сюжет на фоне агрессивных действий, такие игры хорошо продаются, потому что имеют высокий спрос. В работе А. Федорова «Школьники и компьютерные игры с экранном насильем» был проведен анализ игр с жестокостью [60]. Выяснилось, что большее количество игр все-таки имеют трансляцию жестокого обращения (порядка 80 %), в меньшей степени распространены игры по типу автогонок, соревнований, без насильственных действий. «Из числа игр, где транслируется жестокость, было представлено порядка 50 % игр со сценами убийств (например, («Doom», «Young Blood», «Final Doom» и

другие), порядка 30 % игр транслируют сцены драк (например, «Kensei», «Hercules»)), а остальные игры имеют интерактивные сцены катастроф или стихийных бедствий (например, «X-COM», «Resident Evil»). По данным источника: «В целом 82,75 % (72 из 87) компьютерных игр обязательно содержали хотя бы один из видов экранного насилия (убийства, драки, катастрофы). В итоге, 80-90 % игр содержат виртуальное насилие» [54].

Между учеными ведется смысловая борьба, те, кто изучает негативное влияние игр на психику молодежи, освящают проблему с точки зрения дальнейшего вреда обществу, но при этом не учитывают дополнительные причины проявления интереса к данному виду деятельности. Их оппоненты считают, что необходимо смотреть на проблему шире.

Опасаясь негативного влияния компьютерных игр на психику пользователей, общественность выступила с просьбой писать предупреждения при продаже, но один из создателей игр, С. Макдениел прокомментировал данную ситуацию: «Любой продукт нужно использовать с умом. Важно знать меру, а родителям стоит следить за тем, чем занимаются их дети». Плюсы в увлечениях компьютерными играми отмечают многие ученые (Т. Райт, П. Бриденбах, С. Шимаи) [52]. Но все же большинство исследователей ссылаются на тот факт, что многое зависит от самого пользователя, если изначально личность была склонна к какой-либо патологии, то игра послужит катализатором в изменении психических процессов [17].

Но часто научные исследования в защиту или обвинение пользы компьютерных игр могут быть заказными. Одним из маркетинговых ходов компаний, производящих и распространяющих компьютерные игры, является найм ученых, которые проводят и публикуют исследования о пользе игр, а их конкуренты могут заказать обратную версию исследования о вреде конкретной игры, которая стала наиболее продаваемой в сезоне. Конечно, большинство пользователей это не остановит, но основной целевой аудиторией таких «разоблачений» являются родители подростков, которые

покупают данные игры детям по запросу.

Проблема в том, что мнения по поводу пользе и вреда компьютерных игр стали довольно полярными, стоит учитывать тот факт, что многие исследователи стремятся раскрыть проблему однобоко [65]. Конкретных данных не существует, нельзя четко утверждать, что компьютерные игры вредят психике, ровно также нельзя утверждать, что они приносят пользу. Стоит учитывать, что в данных исследованиях важно изучать каждую личность игрока отдельно.

Стоит признать, что обе точки зрения могут существовать, тогда необходимо проводить исследования об эмоциональных особенностях игроков с зависимостью от компьютерных игр. Это позволило бы более объективно оценить влияние игр на человека, учитывая как их потенциальные риски, так и возможные преимущества [17].

Но, тем не менее, существуют данные, которые указывают на взаимосвязь некоторых психических и физических недугов и количеством времени, проводимого за игрой в компьютер, так, например, американский ученый Н. Йи выявил, что «игроки, которые тратят большое количество времени за игрой, больше подвержены неврастении» [41]. Симптомы неврастении он называет такие как раздражительность, апатия, упадок сил, депрессия. Главный вывод его исследования заключается в том, что игры могут оказывать как вредное, так и полезное влияние. Но в собственной работе он указывает противоречивые сведения о ряде игр, которые, по его мнению, имеют положительный эффект на становлении личности подростка, помогают ему раскрепоститься, поупражняться в общении.

Видеоигры не обладают четко определенными положительными или отрицательными характеристиками, как предполагают сторонники двух первых подходов. Агрессивное поведение у подростков часто формируется глубоко заранее, а компьютерные игры могут лишь усугубить проявление агрессии. Однако важно понимать, что видеоигры не являются единственным или главным фактором, приводящим к преступлениям. Их роль следует

рассматривать в комплексе с другими социальными, психологическими факторами [36].

Но не стоит отрицать существования мнений о вреде частого использования компьютерных игр [20]. Компьютерные игры служат стимулятором мозговой активности, заставляя игрока большое количество времени быть погруженным в сюжет. Эти данные подтверждают влияние участия в компьютерной игре на сознание игрока. В настоящее время оценка этого влияния ещё ведется, условного мнения не существует.

Во многих источниках пишут о том, что проявление агрессии является полезной проработкой вытесненных эмоций [34]. Создается большое количество тренинговых программ, направленных на это. Использование компьютерных игр является одним из доступных способов эти эмоции проработать. Ш. Грин, Д. Бейвелир и Т. Райт) утверждали: «У тех, кто играет в жестокие компьютерные игры, отмечалось улучшение зрения и повышение навыка социализации».

Рассуждая о том, что компьютерные игры вредят психике подростка, стоит учитывать, что они являются усилителем уже имеющегося уровня агрессии. В рамках этой теории изучается, как игры с элементами насилия влияют на эмоциональное состояние и поведение, а также исследуется возможная связь между увлечением такими играми и риском совершения противоправных действий. Основной акцент делается на понимании того, каким образом виртуальное насилие может отражаться в реальной жизни, и на оценке роли игр в формировании агрессивных паттернов поведения.

По мнению А. Асмолова существует некий «Синдром Вельда», который имеет свои этапы в формировании. Для непосредственного совершения правонарушения (убийства), подросток вначале длительное время формирует образ объекта неприязни через пребывание в виртуальном пространстве. Данный объект подвергается иллюзорному насилию со стороны игрока. Игрок длительное время насыщается собственными представлениями о превосходстве над противником, затем формируется его

искаженное восприятие действительности в плане того, что совершение реального убийства возможно. Только после этого он может его совершить [30].

Для совершения реального убийства человеку необходимо преодолеть внутренний психологический барьер, который удерживает его от таких действий. Жестокие видеоигры могут играть роль своеобразного «тренажера», помогающего преодолеть этот барьер. Они создают иллюзию допустимости насилия, пусть даже в виртуальном пространстве, и постепенно приучают сознание к мысли, что агрессивное поведение – это нормальный способ решения проблем.

В процессе игры подросток многократно сталкивается с ситуациями, где насилие представлено как эффективный и оправданный метод достижения целей. Это может привести к снижению эмоциональной чувствительности к агрессии и размыванию границ между виртуальным и реальным миром. В результате человек начинает воспринимать насилие как менее травмирующее и более допустимое, что облегчает преодоление психологического барьера в реальной жизни. Таким образом, жестокие игры могут косвенно способствовать формированию установок, оправдывающих агрессивное поведение.

Можно выделить следующий алгоритм формирования «Синдрома Вельда», в первую очередь у подростка появляется конкретный объект, на который направлена агрессия, далее происходит подмена персонажа игры, на объект агрессии. Подросток в дальнейшем большое количество времени проводит за игрой в компьютер, таким образом, его сознание деформируется, соответственно происходит процесс снижения самоконтроля, как следствие совершается действие агрессивного характера, направленное на конкретный субъект [19]. Данная теория объясняет процесс формирования мотивации к совершению убийства, но теория не носит фактического характера, то есть, на данный момент это объяснение феноменов, которые уже происходили. Сложно утверждать, что каждый подросток с конкретным объектом, на

которого направлена его агрессия впоследствии сублимации через компьютерные игры, совершит убийство.

Существует мнение, которое было предложено психиатрами, они предложили такой термин как «Синдром патологических игровых перевоплощений» [16]. Чаще данный синдром проявляется у больных шизофренией. Он отличается тем, что человек бесконтрольно встраивает в собственное «Я» вымышленного персонажа, то есть, идентифицирует себя с ним. Но данный феномен встречается реже остальных. И.В. Макаров описывал этот синдром: «Для больных этой группы характерно наличие утверждений, что они являются каким-либо животным, сказочным персонажем или, реже, неодушевленным предметом. Подобная симптоматика, прежде всего, должна рассматриваться как бредоподобная в структуре патологического фантазирования и бредоподобных игровых перевоплощений» [36].

Кроме социолога, психологов, педагогов, психиатров, изучением влияния компьютерных игр на становление агрессии подростка, занимаются журналисты. Они в свою очередь пытаются доказать прямую взаимосвязь компьютерных игр и агрессии, в литературе это называется «Эффект Лары Крофт» [7]. Сначала негативный опыт формируется в виртуальном мире, например, в компьютерных играх, где насилие часто изображается как обычное или даже необходимое действие. Со временем этот опыт может переходить в реальную жизнь. Когда журналисты говорят об «эффекте Лары Крофт», они, скорее всего, имеют в виду, что дети, которые часто видят жестокость в играх, начинают считать насилие нормальным способом решения проблем и воспринимают агрессию как приемлемую. Как указывает Конгресс США, в таких ситуациях агрессия становится следствием научения: модели поведения, усвоенные в играх, постепенно переносятся в реальность, влияя на то, как человек воспринимает мир и взаимодействует с другими.

Отмечают также еще один феномен, который можно обозначить как «феномен послеигровой жестокости». Исследователи считают: «Агрессивное

поведение игрока обусловлено сочетанием его личностных качеств, которые могли сформироваться или усилиться в процессе игровой практики, и благоприятных внешних условий». Для проявления агрессии необходимо два ключевых условия: внутреннее и внешнее [54].

Внутреннее условие связано с личностными особенностями игрока, такими как повышенная склонность к агрессии, импульсивность или сниженная эмпатия, которые могли развиться или укрепиться благодаря регулярному взаимодействию с жестокими играми. Внешнее условие – это ситуация, которая создает подходящую среду для проявления агрессии, например, конфликт, провокация или отсутствие контроля.

Таким образом, внутренние факторы формируют готовность к агрессивному поведению, а внешние обстоятельства выступают в роли катализатора, запускающего этот процесс. Вместе они создают условия, при которых агрессия становится вероятным и даже ожидаемым результатом [48].

Одним из факторов внутреннего формирования агрессивного поведения является изначальная предрасположенность к агрессии, как черта характера. Про это в своих работах пишет М. Чабанянц. Он говорит о том, что жестокие компьютерные игры являются катализатором агрессии подростка. Он отмечает, что «самовлюблённость, негативизм, сниженный порог фрустрации, обидчивость» могут быть факторами, которые в сочетании с компьютерными играми с агрессивным сюжетом формируют высокий уровень агрессии. Много статей и исследований проводятся среди игроков популярной игры «GTA», сюжет которой строится на безграничном количестве возможностей, например, по сюжету можно совершить расстрел мирных граждан, убить незнакомого человека, угнать автомобиль. По итогам исследований были сделаны выводы о том, что большинство игроков в реальной жизни часто участвовали в драках, в том числе провоцировали их [36].

Д.К. Постникова и Б.М. Коган считают, что высокий уровень

социальной фрустрированности свидетельствует о том, что подростки, склонные к виртуальной зависимости, часто сталкиваются с глубоким чувством неудовлетворенности в социальной сфере. Это особенно проявляется в их отношениях с родителями, сверстниками, одноклассниками и романтическими партнерами. Они могут ощущать себя одинокими, непонятыми или отвергнутыми, что подталкивает их к поиску утешения в виртуальном мире, где они находят временное чувство комфорта и уверенности [37].

Но были также и исследования, в которых экспериментатор испытывал компьютерные игры на себе. Т. Миллер ставил эксперимент с помощью игры «Diablo II», в своих работах он сделал следующие выводы: «За каждой достигнутой целью появляется новая, и вам все время приходится принимать серьезные решения. Вы вкладываете массу времени и творческой энергии в создание персонажа и не можете оторваться, пока не достигнете очередной цели. Это засасывает как болото. В данном случае я был хорошо подготовлен к осознанию проблемы. И все же мне пришлось предпринять усилие, чтобы совладать с этим. Можно вообразить, как трудно приходится тем, кто знает об этих проблемах гораздо меньше» [51].

Чаще всего агрессивное поведение провоцируют сюжетные игры, которые имеют название «ролевые», где игрок погружается в процесс более глубоко. «Выделение ролевых компьютерных игр из всего многообразия игр делается потому, что только при игре в ролевые компьютерные игры мы можем наблюдать процесс «вхождения» человека в игру, процесс своего рода интеграции человека с компьютером, а в клинических случаях – процесс утери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем» [18].

Далее изучая феномен зависимости от ролевых компьютерных игр, появился термин «heroin-ware» (виртуальный героин) и означала «феномен психологической зависимости человека от программного обеспечения. В большей степени это обвинение вменяли компьютерным играм типа

3DAction, а в особенности Doom» [39].

При нарушении контроля времени соответственно повышается и уровень привыкания, а как следствие зависимости. Человек может в начале замечать негативные последствия такого бесконтрольного пребывания за компьютером, но не прекращает этим заниматься. Т. Миллер считал, что «Одним из симптомов привыкания может быть активная и настойчивая деятельность, направленная на продолжение игры. Там, где нормальный человек откажется от нее, предпочтет отложить, игрок, напротив, предпримет все возможное, чтобы играть дальше». Если игрок сталкивается с ситуацией, где продолжение игры невозможно, например, наказание родителей, нехватка денежных средств для покупки онлайн амуниции или самого компьютера в связи с его допустимой поломкой, то он может прибегнуть к противозаконным действиям ради того, чтобы вернуться к игре.

Ключевым фактором, который может провоцировать агрессивное поведение после игр, является наличие предыдущего успешного опыта, когда игровые модели поведения были воспроизведены в реальной жизни и принесли положительный результат. Такой опыт укрепляет связь между виртуальными и реальными действиями, делая агрессивные стратегии более вероятными в повседневных ситуациях. Это напоминает эксперимент, где виртуальное Я пытается утвердиться в реальности. Подобные действия часто принимают форму воспроизведения игровых ситуаций в реальной жизни [45].

Также на фоне развития и модернизации исследований влечений появился термин Прайминг. Э. Аронсон описывал это как «процесс, в результате которого недавний опыт усиливает доступность тех или иных черт личности». Согласно данному определению можно связать проявление активной агрессии у игроков в компьютерные игры с их изначальной скрытой предрасположенностью к этому [32].

Если же игрок станет крайне увлечен конкретным героем, в роли которого он пребывает в компьютерной игре, то в связи с подвижностью его

психических процессов, может возникнуть встраивание новой личности, при сохранности старой. Игрок начинает идентифицировать себя с персонажем игры, у него появляется что-то вроде «Альтер-эго», которое может пробуждаться в похожих ситуациях реальности, которые напоминают ему процесс игры [9].

Также может происходить феномен «виртуализация сознания» – это специфическое состояние, при котором игрок начинает отождествлять себя с персонажем игры, воспринимая виртуальное Я как часть своей личности. Это состояние характеризуется тем, что человек временно "сливается" с ролью, которую он играет, включая связанные с ней модели поведения, эмоции и даже агрессивные установки.

Во время игры виртуализация сознания проявляется в полном погружении в виртуальный мир, где игрок действует в соответствии с правилами и логикой игры, часто принимая на себя черты своего персонажа. После завершения игрового сеанса это состояние может сохраняться некоторое время, влияя на восприятие реальности. Человек начинает смотреть на мир через призму своего виртуального Я, что может выражаться в склонности к агрессивным реакциям, переносу игровых стратегий в реальные ситуации и временном размывании границ между виртуальным и реальным миром.

Этот феномен особенно заметен в случаях, когда игры предполагают активное участие в насильственных или конфликтных сценариях. Виртуализация сознания может усиливать склонность к агрессии, так как игрок привыкает к тому, что агрессивные действия в виртуальной среде приносят успех или одобрение. В результате эти модели поведения могут неосознанно переноситься в реальную жизнь, особенно если человек испытывает стресс или находится в состоянии эмоционального напряжения.

Таким образом, виртуализация сознания – это не просто временное увлечение игрой, а глубокое психологическое состояние, которое может оказывать значительное влияние на поведение и восприятие реальности,

особенно у подростков и молодых людей, чья психика более подвержена внешним воздействиям.

Принято выделять ряд признаков изменения сознания в ходе злоупотребления компьютерными играми. К примеру, одним из признаков может быть «гиперкомпенсация комплекса неполноценности». В этом случае ряд пользователей используют игровую среду как место для общения. При этом коммуникация строится не лично, а виртуально, что дает преимущества тем людям, кто имеет комплексы своей внешности, собственного проявления. В чатах, либо в голосовых обсуждениях собеседник не видит своего оппонента, что дает возможность представить внешность, нафантазировать. Такой формат общения становится более расслабленным и равным для собеседников [3]. В. Морозова в своих работах подчеркивает: «Компьютер – это мир фантазий. А для любого нормального человека, который чувствует себя успешным, реальность важнее и нужнее любой самой привлекательной иллюзии» [46].

Кроме этого, возникает повышение дестабилизирующих чувств, таких как повышенная тревожность и страх. Это модернизируется через восприятие настоящего мира, рождается убеждение, что «мир небезопасный». Как отметил С. Лэмсон, «дети приучаются к мысли, что насилие в обществе – это нормально, боятся стать жертвой преступника» [4]. Результатом такого мировоззрения может стать склонность ребенка к применению предупреждающей агрессии не только в ситуациях, где существует реальная угроза, но и в тех случаях, когда опасность отсутствует. Это происходит из-за того, что ребенок, привыкший к агрессивным моделям поведения в виртуальной среде, начинает воспринимать мир как враждебный и склонен реагировать на потенциальные угрозы, даже если они мнимые. Такое поведение может привести к неоправданным конфликтам, недопониманию и проблемам в социальных взаимодействиях.

Также существует следующий признак, называемый «десенсибилизация агрессии». При данном феномене игрок будто начинает

обладать «иммунитетом» в отношении сцен агрессии. Чем больше пользователь наблюдает сцены насилия, тем менее эмпатичным он становится. Таким образом, формируется безразличие к тем, кто подвергался насилию, человек теряет сочувствие, становится более устойчивым к жестокости [41].

Жестокость после игры в компьютер условно имеет внешние и внутренние признаки. Внешние признаки обусловлены не зависящими от подростка обстоятельствами, например, конфликты, унижения, разногласия. К внутренним признакам принято относить особенности характера и темперамента, но, кроме этого, важно учитывать опыт внутреннего восприятия от первого процесса игры [44].

Психолог Д. Гроссман пишет, «что механизм воздействия электронных игр схож с боевой подготовкой, во время которой солдаты учатся преодолевать врожденный барьер перед совершением убийства». Проблема в том, что персонаж, к которому была развернута агрессия, обезличивается, соответственно, переходя в реальный мир, окружающие подростка люди также воспринимаются им обезличено [59].

Опираясь на данные ученых, важно учитывать тот пласт знаний, который указывает на агрессию, являющуюся причиной формирования зависимости. Дж. Кэнтон в своих исследованиях писал: «Из общего числа преступников, 22% несовершеннолетних преступников, совершивших тяжкие преступления, увлекались жестокими видеоиграми» [13]. Кроме того, Высшая школа социологии провела опрос среди 770 школьников, чтобы изучить их отношение к играм. Их данные указывают на то, что подросток становится агрессивным и раздражительным после игры в компьютер, а также периодически испытывает желание нанести кому-то вред, в том числе и физический [25].

Проблема агрессивного поведения подростков, увлеченных компьютерными играми, привлекает внимание многих специалистов – психологов, педагогов и социологов. Однако понять причины такой агрессии

непросто, так как само понятие «агрессия» трактуется по-разному, и эти трактовки часто противоречат друг другу.

Эта неоднозначность существует не только в обыденных представлениях, но и среди профессионалов, а также в научных теориях. Разные точки зрения на природу агрессии, ее причины и проявления затрудняют не только ее изучение, но и разработку мер по профилактике и коррекции. В итоге исследователям и практикам приходится учитывать множество факторов: особенности личности подростков, влияние окружения и специфику самих игр, чтобы найти эффективные способы снижения агрессии и помочь зависимым подросткам [20].

Если рассуждать о способах корректировки тех или иных форм зависимости, а как следствие и агрессии, то стоит разграничить несколько терминов, например, психологическая коррекция, более ясно объяснила этот термин В. Дубровина: «Форма психолого-педагогической деятельности, направленная на исправление таких тенденций психического развития, которые не соответствуют гипотетической оптимальной модели нормального развития» [9]. А.А. Осипова рассматривала психокоррекцию как набор методов, которые помогают исправить проблемы в психике или поведении человека, применяя специальные психологические техники. Задачами же коррекционной работы зависимости от компьютерных игр в подростковом возрасте могут быть:

- помочь подростку осознать неконструктивность и неэффективность его агрессивного поведения;
- развить у подростка навыки выражения агрессии в социально приемлемых формах;
- развить способность ставить себя на место другого человека, стремиться к сопереживанию;
- познакомить подростка с разными способами разрешения конфликта;
- повышение уровня самоконтроля и саморегуляции;
- проведение консультативной и коррекционной работы с родителями

и учителями, направленной на снятие провоцирующих агрессию факторов [23].

Поскольку агрессия может быть связана с высокой агрессивностью, так как готовность к агрессии играет немаловажную роль в проявлении самой агрессии, данная коррекционная программа направлена на коррекцию агрессии, связанную с агрессивностью.

В процессе реализации групповой психотерапевтической работы, будет использоваться метод группового тренинга, в ходе которого будут использоваться бихевиоральный подход для решения таких задач, как выработка умения выражать агрессию в приемлимых формах, формирование навыков конструктивного решения межличностных конфликтов. Также в процессе группового тренинга, будет использован психодраматический подход, в виде разыгрывания тематических жизненных ситуаций, под руководством тренера, для осознания неконструктивности и непродуктивности агрессивного поведения [38].

Многие психологи, занимающиеся изучением возрастных особенностей, утверждают, что познанием себя в подростковом возрасте происходит через другого. Обычно в естественной среде такое познание себя через другого никто не регулирует и не направляет собеседников. Специально созданная безопасная среда под руководством специалиста могла бы более экологично помочь подросткам прожить этот процесс. Данной средой можно назвать тренинг, который является одним из популярных форм групповой работы. Тренинг чаще состоит из блоковых занятий, наполненных конкретными упражнениями под направленность группы [7].

Во время участия в тренинге можно потренироваться выходить из конфликтных ситуаций, путем искусственного создания их через упражнения. Данный формат взаимодействия внешне может носить характер игры, но с учетом обязательной рефлексии внутри группы и провокации собственных рефлексивных процессов участников, он носит психотерапевтический характер, по мнению Р.В. Овчарова считает: «Тренинг

может быть эффективно применен в работе, направленной на преодоление тревожности, конфликтности, неуверенности в себе, агрессивности, а также наиболее полно удовлетворяет потребности подростков в общении со сверстниками и самовыражении» [55].

И.А. Вачков определяет основные аспекта достигаемые в психологическом воздействии в процессе тренинга: «тренинг как тренировка, как форма активного обучения, как метод самораскрытия».

Одно из основных достоинств тренинга состоит в том, что во время занятий старшеклассник чувствует себя принятым и активно принимающим других. Он чувствует полное доверие группы и, самое главное, не боится доверять свои мысли и чувства, переживания и сомнения другим. Процесс тренинговой работы не только позволяет посмотреть на себя со стороны, получив обратную связь, но и раскрыть потенциал собственных навыков, получить новые, натренировать умение противостоять в конфликтных ситуациях, не используя деструктивные способы выражения чувств.

Во время выполнения коррекционной работы обязательно необходимо учитывать основные принципы коррекции, в противном случае, коррекционные мероприятия не будут оказывать необходимого коррекционного эффекта:

- один из принципов выделили Д.Б. Эльконин и И.В. Дубровина, в котором они указывали на взаимосвязь коррекции и психодиагностики. От правильности проведенной диагностики зависит более полное понимание психолога или психотерапевта о мишенях воздействия. Также необходимо помнить об отслеживании динамики состояния во время проводимой психокоррекции;
- принцип Л.С. Выготского, который звучит: «коррекция сверху в низ», суть которого заключается в постепенной и последовательной коррекции, в этом случае желательно соблюдать план психокоррекционной работы, не забывая о гибкости во время терапевтического процесса;

- принцип коррекции «снизу-вверх» базируется на поведенческом подходе и предполагает, что в ходе коррекционной работы основное внимание уделяется развитию и укреплению уже имеющихся у человека психологических навыков и способностей. Главная цель этого принципа заключается в поощрении и закреплении моделей поведения, которые считаются социально приемлемыми, а также в подавлении или устранении тех моделей, которые воспринимаются как нежелательные или вредные. Таким образом, акцент делается на практической отработке поведения, что позволяет человеку адаптироваться к социальным нормам и требованиям;
- принцип системности развития психической деятельности акцентирует важность включения в коррекционную работу не только задач, направленных на исправление, но и профилактических, а также развивающих аспектов. Следование этому принципу помогает устранять не только внешние проявления отклонений, но и их коренные причины, что обеспечивает более глубокий и всесторонний подход к коррекции психического развития;
- деятельностный принцип коррекции устанавливает основу для приложения коррекционных усилий, определяет методы достижения целей, тактику работы и пути реализации поставленных задач. Согласно этому принципу, ключевым направлением коррекционной работы является формирование у клиента навыков ориентировки в межличностных отношениях и, в конечном счете, в социальной ситуации развития [5].

Таким образом, цели, которые преследует подросток в момент проявления агрессии могут быть разными. Подростковая агрессия может быть вызвана внутренними факторами, такими как неуверенность в себе, гормональные изменения и психологические травмы, а также внешними обстоятельствами, включая конфликты в семье, давление в школе, влияние сверстников и воздействие медиа с элементами насилия.

Сочетание этих факторов создает почву для проявления агрессивного поведения, которое часто становится способом справиться с эмоциональными перегрузками или выразить протест против окружающей действительности. в настоящее время существует множество различных классификаций агрессии: классификации Н.Д. Левитова, А.К. Осинского; И.К. Заградовой, А. Басса; Р. Бэрона и Д. Ричардсона.

Старшеклассники могут проявлять агрессию по разным причинам. Это может быть связано с внутренними проблемами, такими как неуверенность в себе или недовольство собой, а также с внешними факторами, например, переутомлением, плохим самочувствием или употреблением алкоголя и наркотиков.

Кроме того, на их поведение могут влиять детские травмы, ошибки в воспитании, слишком строгие методы воспитания, а также просмотр фильмов, игр или телепередач, где много насилия. Все это вместе может способствовать появлению агрессивного поведения.

## **Глава 2 Исследование возможности коррекции агрессии подростков с компьютерной игровой зависимостью**

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

Одним из самых доступных способов примерить на себя различные роли, может стать сюжетная компьютерная игра. Но многие исследования подтверждают, что возрастает феномен зависимости от компьютерных игр среди подростков. Они используют данное время препровождения как способ ухода от реальных проблем. Пагубное увлечение компьютерными играми негативно влияет на психику подростка и усугубляет предрасположенность к обострению негативных чувств. Например, повышение уровня агрессии может быть следствием сформировавшегося влечения к компьютерным играм.

Цель исследования: изучение возможностей коррекции агрессии у подростков с компьютерной игровой зависимостью.

Объект исследования: агрессия.

Предмет исследования: агрессия у подростков с компьютерной игровой зависимостью.

Гипотеза исследования: специально организованная групповая психокоррекционная работа способствует снижению уровня агрессии у подростков с компьютерной игровой зависимостью.

Для достижения поставленной цели будет сформулирован ряд задач:

- изучить литературу по вопросу агрессии у подростков с зависимостью от компьютерных игр;
- выбрать и обосновать диагностический аппарат для исследования данной проблемы;
- экспериментально изучить агрессию и зависимость от компьютерных игр у подростков;
- разработать и апробировать программу коррекции агрессии для подростков с компьютерной игровой зависимостью;

– сравнить полученные результаты, сформулировать выводы.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, методы математической статистики.

База исследования: муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №12 поселка Прогресс»

Выборка исследования: 24 подростка в возрасте 13-16 лет.

Для достижения поставленной цели будет проведено исследование в три этапа:

На первом этапе проводится анализ литературы по теме исследования, определены цель и задачи исследования, подобраны методики для изучения форм агрессии и компьютерной игровой зависимости у подростков.

На втором этапе осуществляется исследование респондентов. Исследование проводится очно. С целью диагностики формы и уровня агрессии, а также компьютерной игровой зависимостью, будут протестированы 24 подростка в возрасте от 13 до 16 лет. Из полученных результатов будут выявлены показатели у подростков с зависимостью от компьютерных игр и высоким уровнем агрессии (в различных формах), а также будут разделены на 2 группы – контрольную, где коррекционная программы проводиться не будет, и экспериментальную, где в течение месяца подростки будут участвовать в специально разработанной психокоррекционной программе.

Во время третьего этапа, на основании статистической обработки данных будет установлено влияние специальной психокоррекционной программы на уровень агрессии подростков с компьютерной игровой зависимостью.

Для проведения исследования будут использованы четыре методики: шкала игровой зависимости для подростков (Game Addiction Scale for Adolescents; GASA) [64], Скрининговый опросник компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот, а также методики: «Диагностика

агрессивности» (А. Ассингер) и Методика «Диагностика состояния агрессии (А. Басс и А Дарки).

Для выявления конкретно уровня зависимости был проведен скрининговый опросник компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот. Данная методика позволяет дифференцировать исходные данные между стадиями «зависимости», «увлечения» и «риска возникновения», что информирует о повышении объективности результатов диагностики. В основном исследование этапов и форм зависимости начали проводиться за рубежом. Но первые методики были сформулированы с ответами по типу односложных и закрытых, испытуемый подтверждал или опровергал наличие тех или иных симптомов. Данные методики позволяли подтвердить наличие зависимости, но не могли указать на этап её формирования, к примеру, сложно было выявить начинающееся увлечение, либо же форму зависимости. Поэтому в данных исследованиях стоит опираться на методики, которые позволяют выявить стадии формирования зависимости.

Для этого была использована русская версия Шкалы игровой зависимости для подростков (GASA). Она проста и доступна в использовании, состоит из семи пунктов, где упор идет на выявление нарушений в поведении у подростков, которые связаны с использованием компьютерных игр [66]. Конечно, в первую очередь важно обозначить играл ли подросток в игры, опросник начинается со следующего вопроса: «Вы играли в online компьютерные игры (на стационарном компьютере, ноутбуке, планшете, смартфоне) в течение последнего месяца?» Если ответ был отрицательным, то далее отвечать на вопросы нет необходимости. Но при положительном ответе, предлагается отвечать далее. Каждый из вопросов оценивается по 5-балльной шкале Лайкерта: «никогда» (1 балл), «редко» (2 балла), «иногда» (3 балла), «часто» (4 балла), «очень часто» (5 баллов). Согласно рекомендациям разработчиков оригинального опросника GASA наличие игровой зависимости может оцениваться в двух вариантах: А)

Жесткие критерии зависимости (монотетическая модель, по интерпретации авторов анкеты, – monothetic format). Критерии: на любые 4 или более из 7 вопросов подросток ответил – часто или очень часто. Б) Мягкие критерии зависимости (политетическая модель, по интерпретации авторов анкеты, – polythetic format). Критерии: на любые 4 или более из 7 вопросов подросток ответил – иногда, или часто, или очень часто.

Американские психологи А. Басс и А. Дарки создали «опросник на определение состояния агрессии». Ученые четко разделили два понятия, которые часто можно спутать: агрессия и враждебность. Под понятием агрессии он подразумевал некую форму ответной реакции на раздражитель, в которой содержались причины причинить урон другому. А для враждебности было определено, что это конкретно реакция, в которой содержатся оскорбительные, либо уничижительные формулировки в оценивании посторонних событий или людей. Потом формулировка шкал была сформулирована между этими двумя понятиями. Как итог, авторы сошлись на двух видах враждебности: «подозрительность» и «обида», а также на пяти видах агрессии: «косвенная», «физическая», «раздражение», «вербальная агрессия» и «негативизм».

Косвенная агрессия определяется не целенаправленностью, она проявляется в виде обсуждений за глаза или сарказмом, а также лабильность настроения в виде проявления злобы, например, крик, нецензурные выражения, которые направлены ни на кого.

Физическая агрессия понимается как прямое применение силы на другого.

Под раздражением понимают проявления грубости или вспыльчивости при самом малом возбуждении.

Вербальная агрессия же проявляется через прямое послание.

Негативизм – это позиция против чего-либо или кого-либо, как поведение активного или пассивного рода против сложившихся норм.

Подозрительность в свою очередь определяется настороженностью к другим людям, с убеждением и ожиданием вреда.

Обида может выглядеть как ненависть или зависть, а также все вместе, по отношению к людям, часто без особой на то причины.

Вопросы в методике соотносятся только с одной формой агрессии. При составлении вопросов стояла цель предотвратить влияние социальных норм, также, в том числе, снизить защитные механизмы респондентов, которые могут использоваться для сокрытия истинной агрессивности. Цели при составлении были следующие: А. поведение, обусловленное агрессией, уже существует, необходимо выявить только форму его проявления; Б. для этого в вопросах и утверждениях было объяснение проявления агрессии; в) применены устойчивые и логичные выражения, с описанной причиной такого поведения. Методика предполагает односложные ответы по типу да \ нет.

Еще один опросник, который был применен – это методика А. Ассингера. Конкретно он позволяет исследовать агрессивность человека в общении.

Проявляет ли человек доброжелательность и корректность во взаимоотношениях также выяснить с помощью этого опросника, а также отсутствие трудностей и легкость в коммуникациях, сопоставляя с уровнем агрессии. Опросник достаточно ёмкий, он состоит из двадцати вопросов, где представлено три варианта ответа. Каждый ответ имеет свою ценность, по результатам этого подсчитывают баллы.

По результатам тестирования можно рассмотреть один из трех портретов личности. Также итоги позволяют рассчитать предрасположенность подростка к ссорам, конфликтам, предположить его дальнейшее поведение.

Исследовательский этап был реализован: проведена первичная диагностика, обработаны результаты, выборка разделена на две группы (контрольная и экспериментальная).

Далее будут использованы непараметрические статистические критерии. При оценке эффективности коррекционной программы оцениваются следующие параметры: изменения показателей внутри групп и различия экспериментальной и контрольной групп до и после экспериментального воздействия.

Для оценки изменений внутри групп используется Т-критерий Вилкоксона, так как у него минимум ограничений, он позволяет сопоставить показатели измерений в двух разных условиях на одной и той же выборке, а также установить направленность и выраженность изменений. Для выявления динамических показателей внутри групп использовался критерий Вилкоксона.

Для сопоставления экспериментальной и контрольной групп между собой используется критерий U-критерий Манна-Уитни, так как в критерии минимум ограничений, он подходит для равных по количеству малых выборок и предназначен для выявления различий между двумя выборками по уровню количественно измеренного признака. Для сравнения показателей методик между контрольной и экспериментальной группами был использован критерий Манна-Уитни.

Тренинговый формат групповой работы позволяет создать экологичную и доверительную атмосферу для участников. Подростки часто переживают стыд и неуверенность при взаимодействии со сверстниками, ощущают конкуренцию, а также могут агрессивно высказываться в сторону других участников. Ведущий может регулировать данный процесс с помощью заранее подготовленных заданий и упражнений.

Программа тренинга включает упражнения, направленные на работу с эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферами личности. Такой подход позволяет эффективно воздействовать на основные цели коррекции: снижение тревожности, устранение фрустрации, уменьшение агрессивности и изменение моделей агрессивного поведения. Цель коррекционной

программы – снизить уровень агрессии подростков с зависимостью от компьютерных игр.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- дать подростку возможность осознать неконструктивность его агрессивного поведения;
- развить эмпатию у подростка;
- выработать умение выражать агрессию в приемлемых формах;
- сформулировать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов;
- повысить уровень самоконтроля и саморегуляции;
- сформировать положительную адекватную самооценку.

Цикл коррекционной программы состоит из 12 тренинговых занятий. Время проведения одного занятия 2 часа, частота занятий 2 занятия в неделю.

Оптимальным временем для проведения этого цикла являлось время после уроков у учащихся. Такая периодичность в проведении занятий обусловлена возрастными особенностями испытуемых, наличием достаточно плотного расписания учебных занятий, психологической готовностью к тренинговой работе, добровольностью и желанием посещать тренинг.

Психокоррекционная программа имеет свой тезис в плане того, что состоит из понятной схемы три этапа: вводная, основная и заключительная часть. Также составляется каждое задание для того, чтобы процесс погружения был плавным.

Вводная часть программы включает одно занятие, цель которого – не только знакомство, но и обсуждение и предложение правил групповой работы, среди которых: уважение к участникам, без оценочных ответов, соблюдение сеттинга, обращение напрямую к участнику. Правила могут меняться в процессе работы.

В основную часть программы входит 10 занятий. Они имеют одинаковую цель, но разную тему, например где-то делается больший упор на проработку агрессии, где-то на расслабление, но в силу того, что часто

групповой процесс является динамичным, темы групповой работы могут меняться в зависимости от запроса. Также стоит учитывать обучающий компонент занятий, который включает объяснение и обсуждение более продуктивных форм проявления эмоций. В заключительную часть программы входит одно занятие, целью которого является подведение результатов и оценка произошедших изменений; получение обратной связи от участников группы, рефлексия.

## 2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Проведен исследовательский этап научно-исследовательской работы. Проведена первичная диагностика, обработаны результаты, составлен список участников контрольной и экспериментальной групп, всего в выборку составили 24 подростков от 13 до 16 лет.

Разделение на контрольную и экспериментальную группы было проведено поровну: по 12 человек в каждую группу. Для выявления уровня агрессии, подросткам была предложена методика «Диагностика состояния агрессии» (Опросник «Басса-Дарки»), рисунок 1.

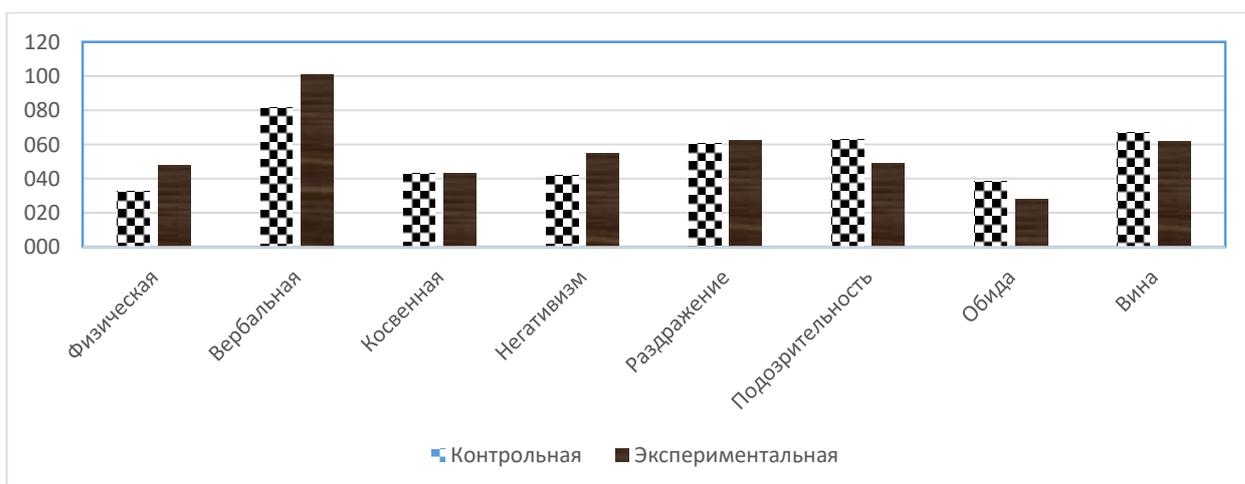


Рисунок 1 – Средние значения шкал по тесту Басса-Дарки

Согласно анализу данных, представленных на рисунке 1, видим, что для подростков из контрольной группы наиболее характерно наличие высокого уровня вербальной агрессии, подозрительности, раздражительности и чувства вины. По остальным шкалам показатели на среднем уровне.

У старшеклассников из экспериментальной группы, выявлены высокие показатели по таким шкалам как «косвенная агрессия», «раздражение», «подозрительность», «обида» и «чувство вины». Показатели по остальным шкалам находятся в пределах среднего уровня.

Полученные данные можно объяснить тем, что подростки, обучаясь в средней общеобразовательной школе в поселке, довольно отдаленном от города, редко вовлекаются в психологическую работу. В основном школьный психолог проводит тесты на профориентацию, интеллект или беседы с родителями, опыта участия в тренингах у них также отсутствует.

Это доказывает высокий уровень подозрительности у обеих групп. Также высокий уровень вербальной и косвенной агрессии и низкий у физической можно объяснить тем, что, находясь в образовательном учреждении, подростки не используют физическую силу для проявления агрессии, поскольку это чревато различными дисциплинарными санкциями, вплоть до уголовного преследования. Вместо этого они предпочитают вербальные и косвенные формы агрессии, которые менее заметны и не влекут серьезных последствий. Это позволяет им выражать эмоции, избегая наказания и конфликтов с администрацией.

Однако другие (вербальные или косвенные) формы проявления агрессии хоть и порицаются социумом, никаких серьезных дисциплинарных санкций не предполагают. Именно поэтому такие формы проявления агрессии используются учениками. Уровень шкалы «раздражение» также подтверждает это, эта шкала отражает склонность к проявлению различных негативных эмоций, таких как гнев, раздражение, обида или враждебность. Она помогает оценить, насколько человек предрасположен к выражению

отрицательных чувств в разных ситуациях, что важно для понимания его эмоционального состояния и поведения.

Высокие показатели по шкалам «обида» и «чувство вины» могут указывать на то, что человек испытывает разочарование из-за неоправданных ожиданий от окружающих, включая семью, а также испытывает негативные чувства как к другим, так и к себе за реальные или воображаемые поступки и события, а также о наличии чувства вины.

Результаты исследования агрессии у подростков из контрольной и экспериментальной групп до коррекционного воздействия отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели агрессии у подростков из контрольной и экспериментальной групп до коррекционного воздействия

Уровень агрессии	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	16,6	0
Средний	41,6	41,6
Повышенный	16,6	0
Высокий	16,6	16,6
Очень высокий	8,3	41,6

В результате проведенного исследования, можно проследить, что показатели агрессии контрольной группы распределились следующим образом: 49,8 % участников контрольной группы, имеют низкий, повышенный и высокий уровень агрессии, распределенный поровну. 41,6 % и 8,3 % участников – средний уровень и очень высокий соответственно.

В экспериментальной группе, 41,6 % участников имеют средний и очень высокий уровень агрессии, остальные участники (16,6 %) имеют высокий уровень.

Результаты исследования враждебности у подростков из контрольной и экспериментальной групп до коррекционного воздействия отображены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели враждебности у подростков из контрольной и экспериментальной групп до коррекционного воздействия

Уровень враждебности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	8,3	8,3
Средний	16,6	33,3
Повышенный	41,6	58,3
Высокий	0	0
Очень высокий	33,3	0

Показатели враждебности у участников контрольной группы распределены следующим образом: 41,6 % и 33,3 % участников имеют повышенный и очень высокий уровни соответственно, 8,3 % имеют низкий уровень, а 16,6 % средний.

В экспериментальной группе большая половина (58,3 %) участников имеют повышенный показатель враждебности, а 8,3 % и 33,3 % имеют низкий и средний уровни соответственно.

Данные показатели агрессии и враждебности объясняются тем, что, находясь в коллективе, подростки стремятся реализовать свои основные социальные потребности, такие как привлечение внимания сверстников, достижение желаемых результатов, стремление к лидерству, защита своих интересов, а иногда и желание подчеркнуть свое превосходство за счет ущемления достоинства других. Это может быть связано с их возрастными особенностями и желанием выделиться, показать свою уникальность, добиться определенных успехов в профессиональной самореализации. Также можно предположить, что проявление агрессии и враждебности связаны с фрустрируемыми потребностями подростков.

Для выявления статистически значимых различий показателей методики «Диагностика состояния агрессии», между экспериментальной и контрольной группами был использован U-критерий Манна-Уитни. Полученная величина  $U_{эмп}$  по всем восьми шкалам попала в зону незначимости, то есть статистически достоверные различия в показателях между группами отсутствуют. Это означает эквивалентность опрошенных

групп.

Для диагностики уровня агрессивности, была проведена методика «Диагностика агрессивности», разработанная А. Ассингером. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели агрессивности у подростков из контрольной и экспериментальной групп до коррекционного воздействия

Уровень агрессивности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	8,3	25,0
Средний	91,6	75,0
Высокий	0	0

Согласно полученным данным, подавляющее большинство участников контрольной группы (91,6 %) и экспериментальной группы (75,0 %), имеют средний уровень, что свидетельствует об умеренной агрессивности. Оставшиеся участники контрольной и экспериментальной групп (8,3 % и 25,0 % соответственно) имеют низкий уровень. Высокий уровень не имеет ни один человек в обеих группах.

Эти результаты характерны для возрастной группы данной выборки. Умеренная агрессивность является стимулятором для реализации экзистенциальных потребностей человека, таких как, достижение целей при профессиональной самореализации, обеспечение физической и психологической безопасности, достижение комфорта. Отсутствие высоких показателей, также является преимуществом, поскольку можно сделать вывод об отсутствии патологически деструктивных проявлений агрессии в обеих группах.

Для выявления статистически значимых различий показателей методики «Диагностика агрессивности», между экспериментальной и контрольной группами был использован U-критерий Манна-Уитни. Полученная величина  $U_{эмп}$  попала в зону незначимости ( $U_{эмп} = 64,5$ , при

$U_{кр} = 42,0$ ), то есть статистически достоверные различия в показателях между группами отсутствуют. Это означает эквивалентность опрошенных групп.

Также участники данной выборки были диагностированы на наличие критериев зависимости с помощью шкалы игровой зависимости для подростков (GASA). Данная шкала позволяет вывить 2 критерия: мягкий и жесткий, что позволяет оценить серьезность и степень сформировавшейся увлеченности. По результатам было выявлено, что за последние 6 месяцев большая часть респондентов подтверждают наличие потери контроля времени во время игр в компьютер, также отмечают повышение значимости компьютерных игр в системе ценностей, но при этом практически все респонденты отрицают негативное влияние избыточной игры в компьютер. Но большинство респондентов все-таки находятся на стадии увлечения. Данные представлены в рисунке 2 и разделены на два критерия зависимости.

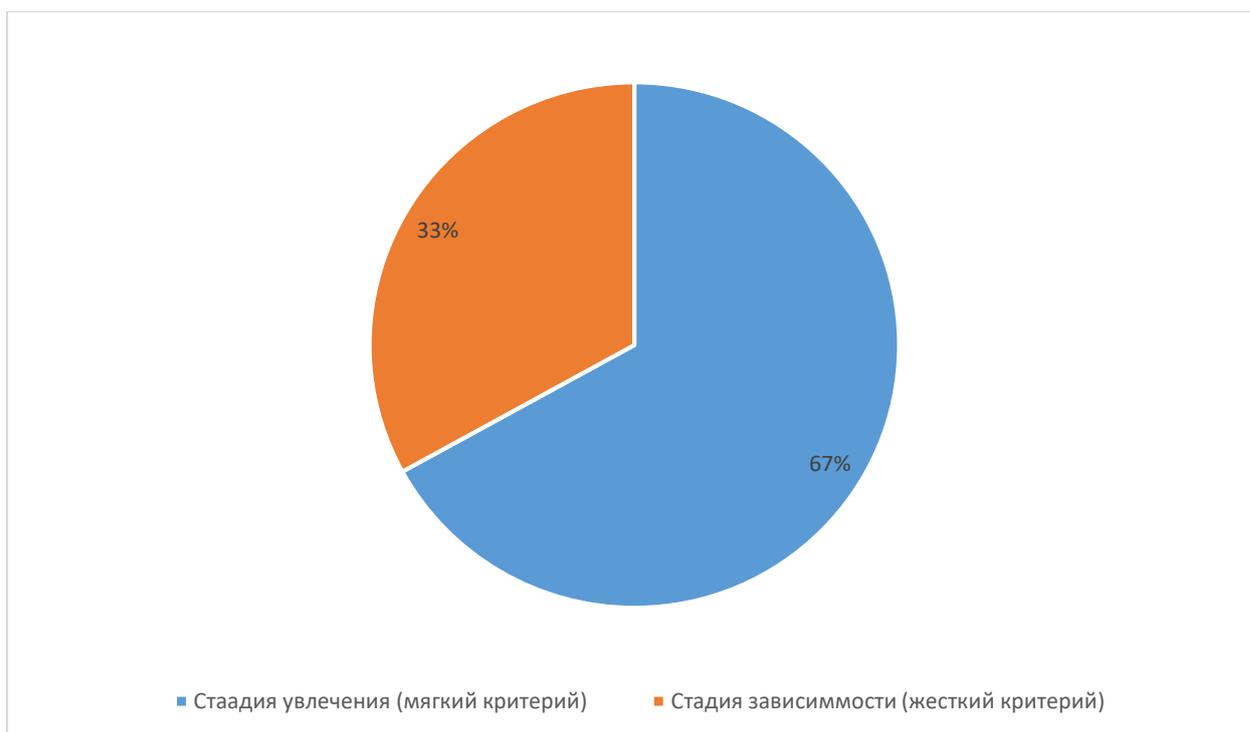


Рисунок 2 – Критерии зависимости по шкале GASA

Также для выявления конкретно уровня зависимости был проведен

скрининговый опросник компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот. Данная методика позволяет дифференцировать исходные данные между стадиями «зависимости», «увлечения» и «риска возникновения», что информирует о повышении объективности результатов диагностики.

По результатам выяснилось, что 28% подростков из общего числа выборки не имеют риска развития компьютерной зависимости. У 53 % респондентов стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. В этом случае реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект. У 17 % выявлена первая стадия зависимости, – необходимо проведения реабилитационных мероприятий. Вторая стадия зависимости, при которой необходимы лечебные мероприятия, проявлена лишь у 2 % респондентов (рисунок 3).



Рисунок 3 – Средние значения по опроснику компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот

Таким образом, по результатам проведения первичной диагностики (до

коррекционного воздействия) вида агрессии, уровня агрессивности, а также уровень выраженности и стадию развития зависимости от компьютерных игр, было выявлено, что большинство подростков из общего числа выборки имеют легкий уровень зависимости, находясь на стадии «увлечения». Для большинства также характерен вербальный тип агрессии. В связи с тем, что большинство подростков, тем более играющих в компьютерные игры, на многих онлайн платформах используют оскорбительные выражения, оскорбления при взаимодействиях с другими игроками. Такая реакция может заменять и превосходить физическое проявление агрессии, в связи с тем, что в устной форме проявление агрессии более доступно и менее травмоопасно для подростков, они выбирают его, а также в онлайн формате это единственный доступный способ её проявить. Уровень агрессии при этом определяется – средний, а также повышенный уровень враждебности («Диагностика состояния агрессии» Басса-Дарки).

Враждебность – это состояние, которое формируется в характере с течением времени и приобретаемым опытом. Зависимость от компьютерных игр напрямую связана с формированием враждебности в подростковом возрасте. Понятие враждебности и агрессивности во многих источниках часто используют как синонимы, но в диагностике данные понятия разделены. Агрессивностью принято считать более устойчивую черту, проявляющуюся в поведении субъекта, где основной целью является нанесение вреда окружающим. При повышенном уровне враждебности, уровень агрессии, характерный для подростков, выявляется средний («Диагностика агрессивности» А. Ассингер).

По итогу полученных результатов можно убедиться в необходимости коррекции агрессии у подростков, зависимых от компьютерных игр. В процессе тренинговой работы планируется научить подростков не только выражать агрессию в приемлемой форме, но и контролировать, замечать её. В связи с тем, что зависимость от компьютерных игр формируется у подростков по нескольким причинам, одни из которых – это уход из

реальности, способ коммуникации со сверстниками, возможность самоутвердиться, тренинговая работа будет направлена на формирование связи подростка с его внутренним миром, а также научение коммуникативным навыкам со сверстниками в безопасной среде (тренинговой группе).

После проведения этапа исследования в экспериментальной группе была апробирована коррекционная программа. Данная программа осуществлялась в форме группового тренинга. Она включает в себя 12 занятий по 2 часа 2 раза в неделю и способствует снижению уровня агрессии у старшеклассников. Затем было произведено повторное тестирование обеих выборок. Методики и количество участников психологического исследования не изменились. После проведенной психокоррекционной программы снова было проведено обследование уровня и форм агрессии, повторны скрининг уровня зависимости от компьютерных игр у подростков проведен не был, так как задача психокоррекционного тренинга была снизить уровень агрессии, а не проявление зависимости от компьютерных игр.

После повторного тестирования по методике «Диагностика состояния агрессии», были получены следующие результаты, демонстрируемые на рисунке 4.

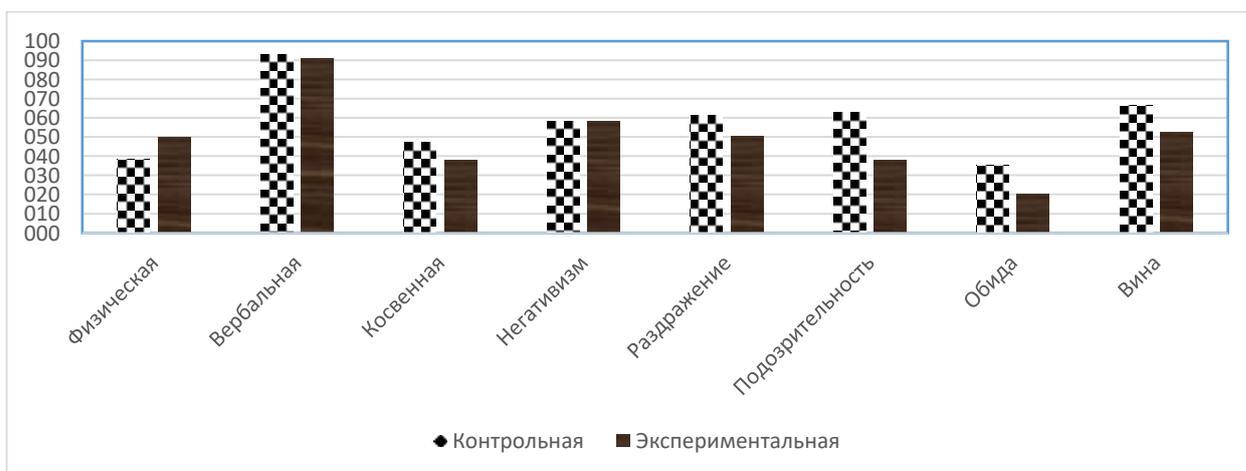


Рисунок 4 – Средние значения шкал по тесту Басса-Дарки после коррекционного воздействия

Согласно анализу данных, представленных на рисунке 4, у подростков из экспериментальной группы показатели стали ниже, чем были до коррекционного воздействия. Сохранившиеся высокие результаты по шкалам «вербальная агрессия», «негативизм», «раздражение» можно интерпретировать тем, что подростки, еще не полностью смогли избавиться от вербальных проявлений агрессии и враждебности, используя слова, крики и брань, как форму проявления агрессии. В этом можно убедиться, проанализировав уровень шкалы «раздражение».

Высокие показатели по шкалам «раздражение» и «негативизм» свидетельствуют о том, что подростки продолжают использовать вербальные методы для выражения негативных эмоций, таких как крики, грубость или сарказм. Это связано с их эмоциональной незрелостью и недостаточным развитием навыков самоконтроля, что затрудняет переход к более конструктивным способам взаимодействия. Кроме того, такие проявления могут быть обусловлены влиянием среды, где вербальная агрессия часто воспринимается как норма или способ самоутверждения среди сверстников. Это указывает на важность работы с эмоциональными состояниями подростков и поиска альтернативных способов выражения негативных эмоций. Результаты исследования агрессии подростков после коррекционного воздействия отображены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели агрессии подростков (после коррекционного воздействия)

Уровень агрессии	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	0	16,6
Средний	33,3	25,0
Повышенный	33,3	25,0
Высокий	0	0
Очень высокий	33,3	33,3

Из таблицы 4 видно, что в контрольной группе, все участники поровну (33,3 %) имеют средний, повышенный и очень высокий уровень.

В экспериментальной группе, участники поровну имеют средний и повышенный уровень, а 33,3 % имеют очень высокий уровень и 16,6 % низкий.

Результаты исследования враждебности подростков после коррекционного воздействия отображены в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели враждебности подростков (после коррекционного воздействия)

Уровень враждебности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	8,3	8,3
Средний	25,0	58,3
Повышенный	16,6	33,3
Высокий	50,0	0
Очень высокий	0	0

Показатели враждебности у участников контрольной группы распределены следующим образом: 50,0 % и 25,0 % участников имеют высокий и средний уровни соответственно, 8,0 % имеют низкий, 17,0 % – повышенный.

В экспериментальной группе большая половина участников (58,3 %) имеет средний показатель враждебности, а 8,0 % и 33,0 % участников соответственно, имеют низкий и повышенный уровни.

Изменения показателей агрессии и враждебности можно объяснить тем, что, после проведения коррекционного тренинга, подростки в определенной мере смогли научиться социально приемлемой форме реализации своих основных социальных потребностей: защита своих интересов и личного пространства путем проявления конструктивных, а не деструктивных методов, что ведет к конструктивным решениям и межличностному взаимодействию; сформировать адекватную самооценку.

Результаты повторного тестирования контрольной и экспериментальной групп по методике «Диагностика агрессивности», разработанная А. Ассингером, для оценки уровня агрессивности личности по

отношению к окружающим, представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Показатели агрессивности подростков (после коррекционного воздействия)

Уровень агрессивности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	50,0	33,3
Средний	50,0	66,6
Высокий	0	0

Анализируя полученные данные, видим, что в экспериментальной группе, произошли небольшие изменения. Участников группы, имеющих низкий уровень агрессивности стало больше (было 25,0 %, стало 33,3 %). В контрольной группе произошли сильные изменения, хотя с ними коррекционной работы не проводилось. Это можно объяснить тем, что, поскольку вне тренинга участники обеих групп все еще общались, снижая уровень агрессивности путем проведения психокоррекционного тренинга в экспериментальной группе, общий фон агрессии в группах также снижался, оказывая не прямое воздействие и на участников контрольной группы.

Для определения значимости воздействия коррекционной программы в процессе группового тренинга использовался Т-критерий Вилкоксона. Выбор данного критерия обусловлен тем, что он позволяет сравнить результаты двух этапов исследования по изучаемому признаку и оценить достоверность сдвига в значении измеряемого показателя.

С помощью Т-критерия Вилкоксона было произведено сравнение показателей выраженности уровня агрессии подростков по методике «Диагностика состояния агрессии». Статистически значимые различия в контрольной группе отсутствуют.

Значимые изменения произошли по шкалам «подозрительность», «косвенная агрессия», «раздражение», что подтверждает предположение о снижении подозрительности к экспериментатору, членам группы и исследованию, в ходе проведения тренинга. Можно предположить, что

участники после проведенного психокоррекционного мероприятия стали менее раздражительными и уменьшили такие косвенные проявления агрессии как грубые шутки, сплетни и другие. Также, значимые изменения были выявлены по шкалам «обида» и «чувство вины», из этого следует, что испытуемые стали менее негативно настроены к себе и окружающим.

Также, с помощью Т-критерия Вилкоксона было произведено сравнение показателей выраженности уровня агрессивности по методике «Диагностика агрессивности». Было выявлено, что значимые различия в контрольной группе отсутствуют ( $T_{эмп} = 22,5$ , при  $p < 0,05$ ,  $T_{кр} = 17$ , при  $p < 0,05$ ). В экспериментальной группе значимые различия присутствуют ( $T_{эмп} = 12$ , при  $p < 0,05$ ,  $T_{кр} = 17$ , при  $p < 0,05$ ). Анализируя данные показатели, можно предположить, что в экспериментальной группе, после проведения психокоррекционной программы произошли значимые изменения в лучшую сторону, что является одним из критериев ее эффективности.

Для выявления различий показателей между выборками после коррекционного воздействия исследования был использован U-критерий Манна-Уитни. Статистически значимых различий в показателях выборок не выявлено, это значит, что в ходе тренинга произошли существенные изменения.

Для выявления статистически значимых различий показателей методики «Диагностика агрессивности», между выборками после коррекционного воздействия исследования был использован U-критерий Манна-Уитни. Полученная величина  $U_{эмп}$  попала в зону незначимости ( $U_{эмп} = 68$ , при  $p < 0,05$ ,  $U_{кр} = 42$ , при  $p < 0,05$ ), то есть статистически достоверные различия в показателях между группами отсутствуют. Это означает эквивалентность опрошенных групп.

Таким образом, в ходе работы, на первом этапе исследования поставлены задачи, сформирована гипотеза, выбраны методики. На основе соблюдения необходимых критериев выборки, наличия удобного помещения для проведения психологического тренинга, была выбрана база

исследования. Исходя из целей исследования, были выбраны необходимые методики. Было произведено разделение на контрольную и экспериментальную группы.

На втором этапе исследования был проведен первый диагностический срез, проанализированы результаты и сделан вывод, что для старшеклассников из контрольной группы наиболее характерно наличие высокого уровня вербальной агрессии, подозрительности, раздражительности и чувства вины, а у старшеклассников из экспериментальной группы, выявлены высокие показатели по таким шкалам как «косвенная агрессия», «раздражение», «подозрительность», «обида» и «чувство вины».

После проведения этапа исследования в экспериментальной группе была апробирована коррекционная программа. Данная программа осуществлялась в форме группового тренинга. Затем было произведено повторное тестирование обеих выборок. Методики и количество участников психологического исследования не изменились. После анализа результатов, были сделаны вывод о том, что у старшеклассников из экспериментальной группы показатели стали ниже, чем были до коррекционного воздействия.

На втором этапе исследования, для выявления статистически значимых различий показателей методик, между выборками после коррекционного воздействия исследования был использован U-критерий Манна-Уитни. Полученная величина  $U_{эмп}$  всегда была в зоне незначимости, то есть статистически достоверные различия в показателях между группами отсутствовали. Это означает эквивалентность опрошенных групп.

На третьем этапе исследования были обработаны и проанализированы все полученные результаты и сделан вывод о том, что данная коррекционная программа способна скорректировать уровень агрессии у старшеклассников, это доказывает наличие значимых изменений по шкалам «подозрительность», «косвенная агрессия», «раздражение», «обида» и «чувство вины». Также было выявлено, что значимые различия

присутствуют в экспериментальной группе, после сравнения показателей выраженности уровня агрессивности по методике «Диагностика агрессивности».

Однако, поскольку при определении значимости воздействия коррекционной программы в процессе группового тренинга, значения Т-критерия Вилкоксона, при сравнении остальных шкал попадали в зону незначимости, возможно необходимо увеличение времени продолжительности программы, корректировку отдельных ее частей.

Таким образом, групповая работа помогает в коррекции уровня агрессии у подростков, возможно, но необходимо проводить большее количество занятий, либо растягивать периодически встречи тренинга на весь учебный год, что, предположительно, даст большую эффективность. Ввиду большой изменчивости жизни у подростка, ускоренного формирования новых ценностей и смена круга общения, работа должна вестись непрерывно, также можно добавить индивидуальную консультативную работу, так как стоит учитывать, что некоторым подросткам может быть дискомфортно высказываться о своих переживаниях во время групповой работы. Все же эффективность настоящего тренинга была доказана.

## Заключение

Проблема агрессии у подростков с зависимостью от компьютерных игр не имеет конкретного объяснения, многие материалы носят гипотетический характер. Агрессия – это поведение, которое направлено на то, чтобы причинить вред другому человеку, будь то физически или эмоционально. Она включает в себя три основные составляющие: мысли (как человек воспринимает ситуацию), действия (что он делает) и эмоции (что он чувствует). Проявляться агрессия может по-разному: через грубость, драки, злые шутки, жестокое обращение с животными, неумение сдерживать гнев, подозрительность, раздражение и другие подобные действия.

Зависимость от компьютерных игр есть непреодолимое желание уходить от реальности путем использования цифровых технологий. Компьютерные игры полны сюжета, где каждый игрок может выбрать для себя подходящую роль, чаще всего компьютерные игры связаны с пропагандой насилия. Все чаще становятся популярны игры, где необходимо убить, захватить или уничтожить врага. В лице врага школьник может воображать собственных обидчиков, учителей, родителей, в цифровом пространстве он чувствует себя неуязвимым, даже всемогущим. К тому же площадки для обсуждения хода игровых действий также переполнены нецензурной бранью, обвинениями, унижениями, даже склонением к суицидальным действиям. Форма зависимости от компьютерных игр позволяет сублимировать агрессию на внешние факторы, но одновременно подкрепляет дозволенность актов насилия, что тем самым усугубляет развитие агрессии у подростков с компьютерной игровой зависимостью.

Причинами агрессии подростков могут выступать: неуверенность в себе, чувство вины, недоверие к окружающим, физическое недомогание, усталость, употребление алкоголя, наркотиков или лекарств, детские психологические травмы, недостатки в воспитании, излишняя строгость

родителей, а также просмотр фильмов, игр и телепередач, где присутствуют сцены насилия.

Если учесть все особенности подростковой среды, например, повышенный уровень агрессии, неуверенность в себе, застенчивость, конкуренция. Чтобы побороть данные чувства и расслабиться среди сверстников, необходимо создать комфортную атмосферу. Одним из психотерапевтических методов, который наиболее подходит для подросткового возраста является тренинг. В тренинговой работе используется игровой формат работы, заранее подготовленные упражнения на определенную тематику, могут помочь формированию новых навыков участникам, достигнуть осознания собственных несовершенств.

Групповой формат работы отличается высокой эффективностью, что доказано многими исследованиями. Во время работы срабатывает феномен микросреды, где создаются свои правила, которые обсуждаются в начале, происходит процесс адаптации, модернизации процесса коммуникаций.

Было проведено 3 этапа исследования, в которых рассматривалась степень выраженности агрессии и агрессивности у подростков, а также диагностирован уровень зависимости от компьютерных игр. В ходе исследования была реализована коррекционная программа, направленная на коррекцию агрессии подростков с зависимостью от компьютерных игр. В результате исследования обеих выборок на втором этапе были получены следующие результаты:

- у подростков выявлены средневысокие показатели агрессивности и враждебности, что можно связать с возрастными особенностями, но также было выявлено, что большинство опрошенных подростков имеют риск развития зависимости, либо находятся на первой стадии зависимости. Также многие отмечают, что в последнее время перестают контролировать время, уделенной играм в компьютер, также отмечают значительное увеличение значимости такого досуга в их жизни;

– у большинства подростков выявлена умеренная агрессивность, которая является стимулятором для реализации экзистенциальных потребностей человека, таких как, достижение целей при профессиональной самореализации, обеспечение физической и психологической безопасности, достижение комфорта.

В результате воздействия на экспериментальную группу с помощью коррекционной программы, направленно на обучение старшеклассников конструктивным поведенческим реакциям, снятие деструктивных элементов в поведении; обучение навыкам контроля и управления собственным гневом, изменения произошли лишь по некоторым показателям, были отмечены сдвиги в сторону уменьшения выраженности агрессии. Таким образом, данная коррекционная программа способна скорректировать уровень агрессии у старшеклассников, однако, возможно необходимо увеличение времени продолжительности программы, корректировку отдельных ее частей. Гипотеза о том, что специально организованная групповая психокоррекционная работа способствует снижению уровня агрессии у подростков с компьютерной игровой зависимостью подтверждена.

## Список используемой литературы

1. Азарова Е. А. Психология девиантного поведения. М. : ООО «Кредо», 2021. 172 с.
2. Алфимова Н. В. Психогенетика агрессивности // Вопросы психологии. 2008. № 6. С. 112–114.
3. Ананина Л. В. Проблема тревожности у детей в подростковом возрасте // Теоретические и практические аспекты развития научной мысли в современном мире : сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С. 143–147.
4. Анисимов Е. Г. Психологическая работа с компьютерной игровой зависимостью // Актуальные проблемы науки и техники: материалы национальной научно-практической конференции. 2020. С. 1113–1116.
5. Аптикиева Л. Р. Различия подростков «группы риска» и типичных подростков: психолого-педагогический аспект // Вестник Оренбургского государственного университета. 2019. № 3 (221). С. 6–14.
6. Ахмадулина Л. Р. Четыре стадии компьютерной зависимости // Сборники научных конференций НИЦ Социосфера. 2022. № 14. С. 68–70.
7. Барденштейн Л. М. Патологическая агрессия подростков. СПб. : Питер, 2005. 260 с.
8. Бергис Т. А. Взаимосвязь интернет-зависимого поведения и особенностей межличностного общения личности раннего юношеского возраста // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 1 (10). С. 46–49.
9. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль. М. : Магистр, 2001. 512 с.
10. Богданова Е. В. Подросток и семья: опыт исследования отношения подростков к семье // Школа ответственного родительства: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 14–18.
11. Бозаджиев В. Л. Электронные аддикции, их виды и

психологические характеристики: монография. М. : Магистр, 2020. 149 с.

12. Болучевская В. В. Исследование актуальных страхов у женщин с алкогольной зависимостью // Форум. Серия: гуманитарные и экономические науки. 2020. № 2 (19). С. 105–109.

13. Борисов Д. И. Развитие метакогнитивной способности в подростковом возрасте // Аллея науки. 2018. № 4 (20). С. 286–292.

14. Булуева Ш. И. Влияние на психическую сферу студентов компьютерных технологий // Актуальные проблемы чеченской и общей филологии в России: Международная научная конференция. 2020. С. 235–240.

15. Бэрн Р. Агрессия. СПб. : Питер, 2001. 352 с.

16. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М. : Ось -89, 2014. 256 с.

17. Власова Н. В. Психологические детерминанты интернет-аддикции // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сборник научных статей и материалов международной конференции. 2018. С. 67–71.

18. Гайнуллина Э. Н. Ценностные ориентации студентов с игровой компьютерной аддикцией // Вестник Башкирского университета. 2018. № 2. С. 395–396.

19. Герасимова В. В. Психологические аспекты профилактики агрессивного поведения у обучающихся образовательных организаций: методическое пособие. Казань : ИРО РТ, 2015. 56 с.

20. Глебова М. М. Влияние виртуальной среды на агрессивность нормотипичных подростков и подростков с ЗПР: сравнительный анализ // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 7 (58). С. 185–189.

21. Данильченко Е. А. Влияние родителей на предотвращение компьютерной зависимости детей // Развитие науки и образования: новые подходы и актуальные исследования : сборник научных трудов по

материалам XXIII Международной научно -практической конференции. 2021. С. 88–97.

22. Долгова В. И. Агрессивное поведение подростков // Концепт. 2015. № 31. С. 16–20.

23. Долгова В. И. Формирование эмоциональной устойчивости личности. СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2014. 167 с.

24. Доронина В. Ф. Интернет-зависимость и осмысленность жизни молодежи // Молодёжь в меняющемся мире: вызовы современности: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. 2017. С. 62–70.

25. Дубинко Н. А. Влияние когнитивных процессов на проявление агрессивности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 2016. № 1. С. 53–57.

26. Дутова С. А. Мотивационно-смысловая сфера личности у склонных к зависимости студентов // Компаративный анализ зарубежных и отечественных исследований цифровой образовательной среды в контексте сохранения здоровья участников образовательного процесса: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2021. С. 53–61.

27. Елизарова Е. Б. Влияние компьютерной игры как формы игровой деятельности на развитие личности // Международный журнал экономики и образования. 2016. № 2. С. 77–93.

28. Ермаков П. Н. Психологические защиты пользователей социальной сети с разным уровнем осмысленности жизни // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2021. № 4. С. 406–415.

29. Жукова М. В. Преемственность между начальным общим и основным общим образованием в системе профилактики аддиктивного поведения учащихся // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2018. № 26. С. 174 –180.

30. Журавлев В. С. Почему агрессивны подростки? // Педагогика. 2017.

№ 3. С. 109–110.

31. Зимина И. С. Детская агрессивность как предмет педагогических исследований // Педагогика. 2015. № 5. С. 14–18.

32. Змановская Е. А. Девиантология: учеб. пособие. М. : Приор, 2004. 640 с.

33. Кудрявцева А. В. Типология агрессии у подростков // Народное образование. 2015. № 8. С. 193–195.

34. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. СПб. : Питер, 2003. 345 с.

35. Нелидова В. В. Особенности самоотношения взрослых людей, склонных к игровой компьютерной зависимости // Научные исследования. 2017. № 1 (12). С. 109–111.

36. Осипова А. А. Общая психокоррекция. М. : Сфера, 2015. 508 с.

37. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология: Словарь. СПб. : Питер, 2012. 246 с.

38. Петрусь Н. Я. Агрессивный ребенок : особенности педагогического взаимодействия // Педагогика. 2017. № 3. С. 117–120.

39. Пилюгин А. Е. Зависимость от видеоигр как следствие переживаемого подростком дефицита субъектности // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2017. № 5 (95). С. 115–118.

40. Попов П. М. Кибераддикция как вид зависимого поведения // Знание. 2016. № 3–4 (32). С. 127–132.

41. Прокофьева А. М. Особенности эмоционального интеллекта несовершеннолетних старшего подросткового возраста // Психологический Vademesum: Психологическая феноменология в образовательной среде: мультидисциплинарный подход: сборник научных статей. 2019. С. 221–225.

42. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. 1996. № 5 С. 3–18.

43. Румянцева Т. Г. Агрессия: проблемы и поиски в западной философии и науке. М. : Высшая школа, 1991. 320 с.

44. Самоукина Н. В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М. : Издательство Института Психотерапии, 2015. 244 с.

45. Семенова Ф. О. Влияние мировоззренческих установок на особенности формирования аддиктивного поведения в юношеском возрасте // Актуальные проблемы науки и техники: материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. Ростов н/Д.: Донской государственный технический университет, 2021. С. 442–443.

46. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М. : Прима, 1996. 168 с.

47. Степанов В. Г. Психология трудных школьников. М. : Академия, 2015. 456 с.

48. Султанова И. В. Ценностно-смысловые ориентации студентов с интернет-аддикцией // Психологическая служба учреждений высшего образования: интеграция молодёжи Республики Крым в социокультурное пространство РФ. Ялта : Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, 2019. С. 109–132.

49. Сухарев А. А. Виртуальная среда как фактор имплицитной социализации несовершеннолетних (психолого-криминологический аспект) // Право. Экономика. Психология. 2019. № 2 (14). С. 3–10.

50. Телепова Н. Н. Диагностика аддиктивного поведения: интегрированный тест // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2015. № 1 (31). С. 47–58.

51. Тесленко А. Н. Молодежная интернет-аддикция как экзистенциальная проблема // Социальный мир человека: материалы VII Международной научно-практической конференции «Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация». 2018. С. 259–264.

52. Тормосина Н. Г. Психологическая профилактика деструктивного поведения в подростковом возрасте // Психологическое образование. 2014. № 10. С. 44–46.

53. Трафимчик Ж. И. Проблема «Я-концепции» в мире современных компьютерных технологий в фокусе зарубежных теорий личности // Философия и социальные науки. 2010. № 2. С. 83–87.

54. Тропина Л. Б. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков // Концепт. 2015. № 8. С. 71–75.

55. Усова Е. Б. Психология девиантного поведения. Минск : МИУ, 2010. 180 с.

56. Фадеева С. В. Педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательном учреждении: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: автореф. дис. канд. пед. наук С. В. Фадеевой. Смоленск, 2015. 25 с.

57. Хапачева С. М. Склонность к различным видам зависимостей как фактор, препятствующий личностно-профессиональному становлению студентов // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 58. С. 88–92.

58. Шайдуллина Ч. Р. Кибераддикция у мужчин от 25 до 30 лет // Молодежный научный форум: сборник статей по материалам LVII студенческой международной научно-практической конференции. М. : Международный центр науки и образования, 2019. С. 10–16.

59. Шайкина Е. А. Технологии профилактики компьютерной зависимости личности // Педагогика и психология: теория и практика. 2015. № 2 (2). С. 30–38.

60. Шаталина М. А. Особенности переживания внутриличностного конфликта интернет-аддиктами и лицами, страдающими никотиновой зависимостью // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. № 2 (23). С. 437–440.

61. Шишкина К. И. Зависимость от компьютерных видеоигр у младших школьников // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 433–436.

62. Anderson P., Williams J. Identity and difference in higher education:

«outsiders within». Aldershot, Hampshire, England; Burlington. VT: Ashgate. 2001. P. 117.

63. DeNeui D. L., Dodge T. L. Asynchronous Learning Networks and Student Outcomes: The Utility of Online Learning Components in Hybrid Courses // Journal of Instructional Psychology. V. 33, N. 4. P. 256–259. Dec, 2006. Project Innovation, Inc. Mobile, AL.

64. Keirse D., Bates M. Please Understand Me: Character and Temperament Types. Delmar. CA. 1984. P. 201.

65. Miheuah D. A., Wilson A. C. Indigenizing the academy: transforming scholarship and empowering communities. Lincoln: University of Nebraska Press. 2004. P. 179.

66. Yin-Poole W 18-year-old dies after playing Diablo 3 for 40 hours straight [Электронный ресурс] : URL: <http://www.eurogamer.net/articles/2012-07-18-18-year-old-dies-after-playingdiablo-3-for-40-hours-straight> (дата обращения 19.12.2024).