

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. Астафьева  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

Харламова Наталья Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Профилактика компьютерной зависимости у подростков в условиях центра  
семьи и детей

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) образовательной программы:  
Социальная работа в системе социальных служб

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой социальной педагогики и  
социальной работы,  
д-р пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

26.05.2020

(дата, подпись)

Руководитель : канд. пед. наук, доцент,  
Дорошенко Е.Г.

26.05.2020

(дата, подпись)

Дата защиты 09.06.2020

Обучающийся:  
Харламова Н.А.

09.06.2020

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск, 2020

## Содержание

Глава 1. Теоретико-методологические основы формирования компьютерной зависимости у подростков .....	6
1.1 Понятие «компьютерная зависимость»: сущность, виды .....	6
1.2 Психологические особенности подростков с компьютерной зависимостью .....	14
1.3 Методы профилактики компьютерной зависимости .....	20
Выводы по 1 главе.....	27
Глава 2. Разработка и реализация программы профилактики компьютерной зависимости у подростков в условиях Краевого центра семьи и детей.....	28
2.1 Организация исследования по выявлению компьютерной зависимости у подростков, временно проживающих в Краевом центре семьи и детей.....	28
2.2 Разработка и реализация программы профилактики компьютерной зависимости у подростков в условиях Краевого центра семьи и детей.....	36
2.3 .Оценка эффективности программы профилактики компьютерной зависимости у подростков в условиях Краевого центра семьи и детей.....	45
Выводы по 2-ой главе .....	46
Заключение .....	48
Библиографический список.....	50
Приложение 1 Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость .....	53
Приложение 2 Пример занятия развивающего модуля .....	57

## Введение

Одно из самых впечатляющих событий последних десятилетий – это компьютеризация всех сфер общественной жизни. Компьютер, на сегодняшний момент стал неотъемлемой частью современной жизни и всецело завладел умами современных детей и подростков.

В настоящее время, когда компьютерные технологии активно развиваются, вопросы изучения компьютерной зависимости детей и подростков в России приобретают особую значимость. Компьютеры и всевозможные гаджеты оказывают особое влияние на развитие личности современного подростка. Мощный поток новой информации, который постоянно обрушивается на подростков из всемирной сети серьезно влияет на формирование воспитательного пространства, в котором существуют современные дети и подростки. Создание качественного воспитательного пространства – необходимое условие успешного становления личности подростка.

Ежегодно растет количество детей и подростков, осваивающих работу на компьютере на уровне профессионального пользователя и активно пользующихся Интернетом. И это, несмотря на множество положительных моментов этих умений, приводит к негативным последствиям, оказывающим существенное влияние на социально-психологическое здоровье подростков. И одно из серьезнейших последствий – это компьютерная зависимость. Этот термин стал известен ещё в конце 90-х гг. XX века. Психологи определяют «компьютерную зависимость» как разновидность эмоциональной наркомании, вызванной желанием уйти от реальности, в виртуальный мир, используя возможности компьютера.

Учитывая вышеизложенное, была сформулирована проблема исследования: как организовать профилактику компьютерной зависимости у подростков, состоящих на обслуживании в Краевом центре семьи и детей.

**Объект исследования:** Процесс профилактики компьютерной зависимости у подростков.

**Предмет исследования:** Преодоление компьютерной зависимости у подростков в профилактической работе в условиях « Центра семьи и детей».

**Цель исследования:** разработка и реализация программы профилактики компьютерной зависимости у подростков группы риска

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть понятие «компьютерная зависимость», охарактеризовать виды компьютерной зависимости;
2. Выявить психологические особенности подростков с компьютерной зависимостью.
3. Рассмотреть методы профилактики компьютерной зависимости
4. Изучить уровень компьютерной зависимости у подростков группы риска, состоящих на обслуживании в Краевом центре семьи и детей.
5. Разработать и реализовать программу профилактики компьютерной зависимости у подростков группы риска.
6. Оценить эффективность реализации программы

**Методы исследования:**

- теоретические: анализ научной, психолого-педагогической и методической литературы;
- эмпирические: наблюдение, тестирование, анализ опыта работы.

**Гипотеза исследования:** Снижению уровня компьютерной зависимости у подростков группы риска будут способствовать следующие условия: выявление характера их компьютерной зависимости, а также разработка на основании результатов диагностического изучения специальной профилактической программы и ее реализация в условиях центра семьи и детей.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют научные труды М. Коул, А.В. Беяева, С.Л. Новоселова, Ш. Текла, Л.И. Божович, Р.С. Немова, Л.С. Выготского, В.А. Караковского, А.Н. Леонтьева, Л.С. Рубенштейна, В.А. Крутецкого, В.А. Беяева, Е.В. Бондаревской.

База исследования: краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Краевой центр семьи и детей».

Практическая значимость: теоретические и практические материалы работы могут быть использованы специалистами учреждений социального обслуживания, организующими деятельность с детьми и подростками группы риска.

Цели и задачи исследования определили его структуру. Работа состоит из введения, двух глав, включающих шесть параграфов, заключения и библиографического списка.

# Глава 1. Теоретико-методологические основы формирования компьютерной зависимости у подростков

## 1.1 Понятие «компьютерная зависимость»: сущность, виды

В современном мире стремительно увеличивается использование компьютерной техники. Положительные аспекты её применения совмещены с возрастающей динамикой негативного влияния современных компьютерных технологий на сознание человека. В научной литературе появилось такое понятие, как «компьютерная зависимость».

Американские ученые в 80-е гг. XX века впервые заговорили о таком явлении как «компьютерная зависимость». Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к времяпрепровождению (или работе) за компьютером или другим гаджетом. В настоящее время особую интенсивность приобретает формирование патологической связи между человеком и компьютером.

Компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера (или другого гаджета). Компьютерная зависимость в итоге приводит к значительному сокращению других видов деятельности, с целью максимального высвобождения свободного времени для взаимодействия с компьютером. Один из первых дефицитов, который обостряет компьютерная зависимость – это ограничение общения с другими людьми. Именно так и рассматривается компьютерная зависимость в энциклопедическом словаре - «пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми» Особенно часто компьютерная зависимость проявляется в детском и подростковом возрасте (и как утверждают исследователи - чаще у мальчиков) [6].

В различных источниках дается схожее понимание компьютерной зависимости; многие авторы определяют эту зависимость как патологическую и способствующую изменениям поведения и жизни подростка.

По мнению Е. Н. Проценко, компьютерная зависимость выражается в двух основных формах:

- 1 Зависимость от компьютерных игр;
- 2 Интернет-зависимость.

В. Н. Друзин под зависимостью от компьютерных игр понимает «вид девиантного поведения с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния по средством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями при помощи этих программ» [5,10]. Компьютерные игры — «разновидность игр, при которых игровое поле полностью или частично находится под управлением компьютера и (или) воспроизводится на экране дисплея либо телевизора» [6].

Впервые определение интернет-зависимости дал И. Голберг; под Интернет-зависимостью он понимал расстройство поведения в результате неоправданно долгого пребывания в Интернете. Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет зависимость является широко обсуждаемым вопросом.

Выделяя признаки компьютерной зависимости, важно замечать то количество времени, которое ребенок проводит за компьютером, а также особое внимание уделять отказам ребенка от любых других видов деятельности, кроме занятий за компьютером, то есть когда все интересы ребенка сосредотачиваются только вокруг компьютера.

В конце XX в. компьютерная зависимость приобрела широкое распространение в промышленно развитых странах, а в последние годы с проблемой компьютерной зависимости столкнулась и Россия.

У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старшем возрасте она начинает включать такие содержательные занятия как: поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, интерес к программированию и усовершенствованию собственного компьютера. И именно дети с высоким уровнем развития интеллекта склонны к попаданию в зависимость от компьютера, так как у таких детей часто возникают нарушения общения со сверстниками, а компьютер и нерегламентированное общение с ним приводит, в свою очередь, приводит к закреплению и дальнейшему прогрессированию этих нарушений. С другой стороны, компьютер дает возможность виртуального общения (в частности, в социальных сетях), что несколько смягчает нарушения реальных межличностных отношений. [11]

Данная зависимость, как, впрочем, и другие виды зависимости (алкогольная, наркотическая), повышает вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте. К таким правонарушениям можно отнести незаконный «взлом» компьютерных программ, страниц, сайтов и т.п. Вместе с тем, повышенный интерес к компьютеру и качественное владение им нередко становится источником успешного выбора профессиональной деятельности в будущем, связанной с областью компьютерных технологий [6].

Анализируя теоретическую базу по компьютерной деятельности условно выделить три основных вида:

- познавательная деятельность, заключается в увлеченности познанием программирования и телекоммуникаций, крайний вариант познавательной компьютерной деятельности – хакерство.
- игровая деятельность, заключается в увлеченности компьютерными играми, в частности, он-лайн играми посредством Интернета, крайний вариант игровой деятельности - игровая наркомания;
- коммуникативная деятельность заключается в увлечении сетевой коммуникацией, крайний вариант коммуникативной деятельности - Интернет-аддикция. (в том числе зависимость киберсексуальная) [7].

Современные исследователи среди видов компьютерной зависимости отдельно выделяют кибераддикцию, которая зависит от характера той или иной игры.

Кибераддикция делится на:

- ролевою – максимальный уход от реальности;
- неролевою – стремление к достижению цели (азарт пройти игру, набрать максимальное количество очков).

Вне зависимости от того какой тип игры выберет подросток, на его сознание, в итоге, оказывается определенное воздействие. Именно поэтому, компьютерные игры так привлекательны для подростков. Они дают ни с чем несравнимое ощущение всестороннего контроля над происходящим в виртуальной реальности, избавляют от необходимости решать насущные реальные проблемы и думать о них, позволяют отложить важные дела на неопределенный срок, но в то же время подросток чувствует себя очень занятым и ему кажется, что он не впустую тратит время.

Пока подросток занят игрой, мозг его может расслабиться. В итоге, подросток привыкает жить по заранее подготовленным правилам, а когда в реальной жизни возникают сложные ситуации, он теряется и не может самостоятельно эти сложности разрешить [10].

Со временем уход от реальности в компьютерный мир порождает безразличие к жизни, настоящие эмоции теряют свою яркость, стирается грань между чувствами. Компьютер создает иллюзию комфорта и стабильности, отношения с ним становятся все более интимными и приобретают эмоциональные черты. Круг интересов подростков сужается, трудности в общении усиливаются, падает работоспособность и в разы возрастает потребность в компьютере (планшете, телефоне) или игровых приставках. Потребность становится практически непреодолимой, она создает конкуренцию голоду, жажде, потребности в сне и отдыхе, живом общении [10].

Проведенные профессором питсбургского университета Кимберли Янг исследования, связанные с компьютерной зависимостью позволили ему выделить пять основных категорий. Эти категории представлены в таблице:

Киберсексуальная	Киберотношения	Чрезмерная сетевая вовлеченность	Информационная перегрузка	Навязчивое желание проверить e-mail
Выражается в зависимости от интерактивных комнат общения для «взрослых» или же от киберпорнографии	Выражается в зависимости от товарищеских (дружеских) отношений, завязанных в комнатах общения, в интерактивных играх и конференциях, которые заменяют и семью и реальных друзей	Выражается в вовлечении в азартные онлайн и сетевые игры, зависимости от интерактивных аукционов, акций (продаж) и навязчивом состоянии торговли через Интернет	Выражается в чрезмерной вовлеченности в посещение веб-сайтов и поиск различной информации по базам данных	Выражается в постоянном ожидание следующего выхода в Интернет, в социальные сети, жалобах окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в сети Интернет, на страницах в соц. сетях, претензиях окружающих на то, у человека уровень денежных затрат на Интернет высок

По мнению мастеров психологии, есть несколько стадий компьютерной зависимости.

Первая стадия это лёгкая увлечённость. На данной стадии дети, как правило, ассоциируют себя с ключевым супергероем, они получают наслаждение от игры: им нравятся графика, рисунки, музыка. Подростки сравнивают виртуальную вселенную и реальный мир. И виртуальный мир становится более предпочтительным для него, чем реальный.

«Реальность» виртуального мира позволяет почувствовать выполнение заветных желаний и близость исполнения мечты. Один хочет быть сильным и крепким, «чтобы все его боялись», в этой игре он избивает, грабит или даже убивает «врагов». Другой грезит участием в гонках, покупкой «крутой» гоночной машины - и игра даёт ему такой шанс, причем без всяких усилий и материальных затрат с его стороны.

Многие современные исследования показали, что люди постоянно стремятся к получению положительных эмоций, они готовы ещё и ещё раз повторять действия, доставляющие им удовольствие. Например, игра за компьютером становится целенаправленной, и подросток, к сожалению, этого не осознает. На этом этапе стабильная потребность в игре еще не сложилась.

Вторая стадия - это страсть, патологическое влечение. Желание играть на данном этапе – есть мотивация, объясняющаяся необходимостью уйти от реальности к «виртуальной» роли. Игра становится систематической.

Третья стадия - это зависимость. На данном этапе возникают нешуточные проблемы изменений в ценностно-смысловой сфере ребенка: изменяется самосознание, самооценка и самомнение, игра всецело вытесняет настоящий, реальный мир.

Зависимость проявляется в двух формах: социализированной и индивидуализированной.

Социализированная форма компьютерной зависимости выражается в поддержке подростком социального контакта с социумом, в основном, через таких же игроков, как он сам. Эти подростки предпочитают играть совместно, в сети. В данном случае мотивация игры соревновательная. Социализированная форма зависимости менее пагубна для психики подростков, так как они не исключены из социума, не уходят в себя.

Индивидуализированная форма зависимости нарушает не только нормальное понимание мира, но и разрушает непосредственное взаимодействие с окружающим миром, с социумом. Угнетается основная функция психики: виртуальный нереальный мир, вытесняет реальный. Эти дети долгое время

играют в одиночестве, без свидетелей. Их потребность в игре стабильна, она не меняется, не пропадает даже тогда когда удовлетворяются базовые физиологические потребности.

Компьютерная игра, для них - разновидность наркотика. В случае, если в течение какого-то времени эта потребность ничем не заменяется, то подростки находятся в состоянии «ломки», испытывают спектр негативных эмоций и чувств, становятся агрессивными, раздражительными, враждебно настроенными, впадают в прострацию.

Всё воздействие компьютера на человека было поделено на две больших группы: позитивные и негативные. В научных трудах исследователей выделены следующие позитивные влияния игрового процесса:

- релаксация (отдых);
- повышение самооценки;
- совершенствование координации движений;
- обучающие эффекты (появление новых навыков);
- психологическая (психическая) реабилитация;
- расширение сферы социальных (личных) контактов.

Игра (в разумных объемах) совершенствует зрительно-моторную координацию, мысленное оперирование предметами в пространстве, развивает креативность, исследовательское и логическое мышление, способность принимать ответственность и решать проблемные задачи. Также игра позволяет подростку повышает чувство уверенности в обращении с компьютером. Кроме того, компьютерные программы (и программное обеспечение) активно используются психологами для коррекции, терапии и реабилитации [8].

Негативным последствием увлеченности компьютерными играми является игровая зависимость. По мнению ученого, А. А. Максимова, можно выделить два аспекта последствий компьютерной зависимости. С одной стороны, последствием компьютерно-игровой зависимости становится нарушение общения играющих с окружающими, кругозор существенно ограничивается компьютерной информацией, возникают проблемы в обучении,

профессиональной деятельности и т. п. С другой стороны, люди с компьютерно-игровой зависимостью, приобретают специфические особенности личностного и психического развития [9].

Автор, И. Голдберг в своих исследованиях резюмирует, что Интернет-зависимость сформирована, если у человека наблюдается наличие трех и более пунктов из предложенных. И. Голдбергом выделены общие черты компьютерной зависимости (характерные психолого-физиологические симптомы, тесно связанные между собой) [11].

К ним относятся:

*Психологические симптомы:*

- самочувствие за компьютером улучшается или возникает эйфория;
- не за компьютером - ощущения пустоты, депрессии, раздражения;
- невозможность остановиться;
- увеличение временных промежутков, проводимых за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ложь членам семьи или работодателям о своей деятельности;
- трудности в обучении или на работе.

*Физиологические симптомы:*

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с долгим перенапряжением мышц);
- сухость в глазах, покраснения;
- головные боли (по типу мигрени);
- боль в спине, пояснице, сколиоз;
- нарушение режима питания (пропуск приемов пищи);
- пренебрежение санитарно-гигиеническими процедурами;
- расстройство сна, бессонница, изменение режима сна (смена дня и ночи).

Таким образом, мы делаем вывод, о том, что компьютерная зависимость влияет не только на психическое здоровье подростка, но и в состоянии значительно ухудшить его физическое здоровье [10].

## **1.2 Психологические особенности подростков с компьютерной зависимостью**

В нашей стране, начиная с 90-х гг. прошлого века, процессы компьютеризации происходили очень бурно. Это повлекло за собой развитие различных форм взаимодействия с компьютером, в частности, увлечение пользователей компьютерными играми. У некоторых людей это взаимодействие приобрело формы, схожие по своему содержанию с психологической зависимостью.

Учитывая тот факт, что компьютерная индустрия в будущем будет только развиваться, а компьютерные технологии становятся все более доступными для широких слоев населения можно предположить, что проблема компьютерной зависимости будет приобретать все большую остроту.

Подростковый возраст является наиболее восприимчивым к внешним влияниям, подростки стремятся к проведению времени за компьютером. Некоторые авторы (М. Гриффитс, Д. Майерс, С. Элиссон) акцентируют внимание на особенностях подросткового возраста в качестве предпосылки развития игровой компьютерной зависимости.

Современные подростки всесторонне информированы. Чаще всего именно подростки попадают в число людей, которые могут характеризоваться той или иной степенью зависимости от компьютерных игр. Чрезмерное увлечение компьютерными играми вызывает значительные проблемы, связанные с успешной социализацией детей, влияет на физическое и даже психическое здоровье [6].

Феномен зависимости от компьютерных игр пока имеет не большую историю исследований. Компьютерные игры являются свободной деятельностью. Собственное желание человека является обоснованием

обращения к компьютерной игре. Интерес именно к этой игре является условием обращения к ней, если интереса нет, то человек обычно просто прекращает игру.

Для увлеченности компьютерными играми, чаще всего, характерна изолированность, если только игра не происходит в сети. Так же как и обычная игра, компьютерная - не является самостоятельной реальностью, каждый играющий осознает, что все происходящее в ней не реально. У компьютерной игры есть ограничения: место, пространство и время. Этот момент определяет отличие компьютерной игры от традиционной, т.к. масштабные визуальные возможности компьютерной игры делают ее пространство продуктом умственной деятельности не игрока, а разработчика, придумывающего её правила. И тогда место игры постепенно утрачивает свое значение. Время игры имеет сходное значение со временем в традиционной игре. Сыгранная компьютерная игра сохраняется в памяти как факт и может быть повторена при наличии желания, если восстановить первоначальные условия игры. В компьютерной игре также обязательно соблюдение правил, что заложено в ее алгоритме.

Ребенок, вступая в подростковый возраст, обнаруживает неготовность управлять собственными переживаниями и своим бурным развитием. Эти волнения сами по себе не считаются предпосылкой отклонений в поведении. Негативные изменения в поведении подростка вызваны, чаще всего, промахами, допущенными родителями (законными представителями) в процессе воспитания. Чаще всего это случается из-за неведения или игнорирования родителями (законными представителями) возрастных и индивидуальных особенностей подростков [4].

Восприятие подростка организовано, целенаправленно и осознанно в большей степени, чем восприятие ребенка младшего школьного возраста, но при этом, восприятие подростка носит весьма избирательный характер. Подростки склонны принимать наиболее заманчивые для них предметы и проявления.

Избирательность в данном возрасте также свойственна вниманию подростков. Они внимательны к тому человеку (или явлению), которое интересует их лично. Интересной деятельностью подростки могут увлекаться сосредоточенно и долгое время, не испытывая усталости. Вместе с тем старшим школьникам присуще неустойчивое внимание, основанное на большой возбудимости.

Подростковая память качественно меняется, совершенствуется. У подростков активно развиваются способности логического запоминания (запоминания закономерностей).

Стремясь стать самостоятельными подростки нередко уходят от проверки уровня знаний со стороны взрослых: они не желают повторять школьный материал вслух, заверяя взрослых, что все знают (или выучили), но эти уверения зачастую не правда. А в итоге может появиться непрочность, и даже запущенность учебных знаний.

У подростков становится более совершенным мышление и развитой речь. Преобладающим становится логическое мышление, круг усваиваемых абстрактных понятий расширяется и обогащается качественно. Совместно с этим расширяется и круг определенных образов и представлений, обогащается их сущностное содержание. Более абстрактными становятся понятия и представления.

Речь подростков характеризуется усложнением структуры высказываний и не редким употреблением абстрактных выражений. У подростков возникает потребность мыслить самостоятельно, они стремятся отстаивать свое мнение.

Новообразованием их мышления считается критичность. Особенно критично подростки относятся к тому, что говорят взрослые. Теперь подростки стремятся самостоятельно разобраться в жизни. Такая особенность мышления содействует появлению взглядов и убеждений, что имеет особое значение для процесса становления личности [4].

В подростковом возрасте расширяется круг интересов, обостряется любознательность. Это происходит под влиянием обучения (накопления знаний), имеющегося социального опыта и источников информации.

В подростковом возрасте такие чувства как дружба, товарищество отличаются осознанностью. Дружба возникает чаще всего на основе общей деятельности - учебной, игровой, спортивной, общественной, на основе одних и тех же интересов и склонностей. Подросток очень дорожит дружбой, готов постоять за товарища в любых обстоятельствах. Дружба благотворно сказывается на формировании его личности, на воспитании и развитии высоких нравственных качеств: чуткости, доброжелательности, отзывчивости, правдивости, честности, взаимопомощи и взаимовыручки. Особенно остро у подростков проявляется чувство коллективизма: их характеризует повышенная потребность в общей коллективной деятельности, стремление найти свое место в коллективе сверстников. Подросток дорожит мнением одноклассников и старается заслужить одобрение коллектива своим поведением, то есть самоутвердится в социально значимой группе [2].

Если у подростка наблюдается неумение найти свое место в коллективе сверстников, то в итоге это приводит к замкнутости, одиночеству и поискам деятельности вне коллектива сверстников.

В современном обществе подростки присваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, Интернета, телевизионных передач (СМИ), фильмов и других средств массовой коммуникации. Глубокое воздействие на процесс социализации оказывает символическое содержание, представленное в этих медиа. Это содержание способствует формированию определенных ценностей и образцов поведения подростков. Каждый раз подросток «с головой» уходит в игру. Он изучает в деталях все время новый, ежедневно обновляющуюся «вселенную» игры, сталкиваясь, порой с внезапными явлениями в рамках конкретных законов этого мира. В основном его любимые персонажи или объекты «живут», чтобы, изменяясь в бесконечных сочетаниях и вариациях, доставлять ему удовольствие. Среди них есть «плохие»

и «хорошие», «добрые» и «злые», «умные» и «глупые». Прежде всего, игра дает все те эмоции, которые не всегда подросток имеет возможность испытать в жизни. А в игре широчайший спектр эмоций (не только положительных, но и отрицательных) можно испытать, не сдвигаясь с места! Это восторг, увлеченность, удовольствие, гнев, досада, раздражение [11].

В игре подросткам хорошо: в ней они сильные, смелые, успешные. Есть и другой важный аспект: подросток в игре получает власть над миром, практически не прикладывая усилий, используя лишь компьютерную мышь в качестве аналога волшебной палочки, у него создается иллюзия овладения этим миром. Если игра проиграна, её можно переиграть, вернуться назад, что-то изменить, переделать, заново прожить неудавшийся фрагмент игры. Это особенно захватывает подростков, болезненно ощущающих свою неуспешность. В игре подростков привлекает возможность избавления от своих комплексов, сиюминутное получения удовольствия, представление себя в различных образах.

Сформированная компьютерная зависимость выбивает подростка из привычной жизни, причем выбивает так, что у подростка не остается ни чего кроме игры, ни каких других интересов. Подростку уже невозможно существовать без игры, она становится наиважнейшей. В связи с вышесказанным можно констатировать, что компьютерная зависимость - разновидность наркомании.

Излишняя увлеченность компьютерными играми стала одной из важных проблем начала XXI века. У подростков возникает желание играть в компьютерные игры, с которым они сами очень часто не способны справиться. Особенностью поведения «зависимых» подростков является неадекватность реакций на различные социальные (или жизненные) ситуации, так как в реальном мире не существует возможности управлять ими с помощью нажатия кнопок на клавиатуре или «мышке». Появляется раздражительность, враждебность, импульсивность, стихийная утомляемость, неспособность переключаться на другие виды развлечений, ощущение надуманного

превосходства над окружающими, нарушается сон, исчезает желание общаться с кем-либо. В случае если подросток находится в состоянии зависимости от компьютерных игр, то, как правило, он не имеет возможности контролировать время, проводимое за компьютером (причем родителям или близким людям он постоянно обещает уменьшить количество времени проводимого за компьютером, выйти из программы, но в итоге не в состоянии это сделать), обманывает, скрывает деятельность, которую выполнял, переоценивает роль компьютера в собственной жизни. И достаточно быстро подростки ощущают депрессию, тревогу и страх, когда внешние обстоятельства начинают мешать их планам «посидеть за компом». В ситуациях отсутствия доступа к компьютеру подросток мысленно погружен в виртуальную активность, например, думает о том, как пройти следующую ступень (уровень) в игре игры, переживает из-за невыполненных важных дел реальной жизни. И снова используют компьютер как способ избавиться от «реальных» проблем или избежать ощущения неадекватности в повседневной жизни [3].

В обществе всегда находятся люди, предпочитающие «убегать» от проблем, а компьютерные игры (особенно ролевые) - это способ так называемой «аддиктивной реализации», то есть ухода от действительности. «Выныривая» из виртуального мира в реальный, у подростков возникает дискомфорт, они ощущают себя маленькими, слабыми и незащищенными во враждебной среде, и стремятся как можно скорее вернуться туда, где ощущение победы и лидерства гарантировано. Их компьютерный герой и огромный виртуальный мир удовлетворяет те потребности, которые не удовлетворяются в реальной жизни. Такого героя уважают, его мнение имеет вес, он «крутой», супермен. Подросток в игре входит в роль такого героя, ощущает себя им. Чем больше времени он играет, тем в большей степени возникает осознание контраста между «Я-реальным» и «Я-виртуальным», и это еще сильнее тянет его к компьютерной игре, исключая из реальной жизни. Игра - средство компенсации жизненных трудностей. Реализация личности происходит в игровом мире, вместо реального [7, 9].

Зависимостям чаще всего подвержены подростки с неадекватной самооценкой (заниженной или завышенной). Подростки с заниженной самооценкой находят в «виртуальном» мире понимающих собеседников и друзей, а также находят возможность преуспеть в компьютерной жизни, быть лидером, то для подростков с завышенной самооценкой важно достигнуть результата, прикладывая минимум усилий.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод, что основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков можно считать недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми. На первых порах компьютер компенсирует общение, потом окружающие становятся вовсе неважны. Подростковый возраст - это период формирования жизненных ценностей, расширения социальных контактов. А «зависимый» подросток ограничивает свой круг общения компьютером. Компьютерные игры сегодня стали для многих подростков важнее учебы и даже прогулки с друзьями. Они привязывают подростка к несуществующим объектам, мешая получать удовольствие от общения с окружающими людьми. В результате у некоторых подростков отмечается отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации. И это притом, что интеллект у таких детей, как правило, высок [9].

Таким образом, подростковый возраст в силу психолого-педагогических особенностей является наиболее подверженным компьютерной зависимости.

### **1.3 Методы профилактики компьютерной зависимости**

В современных условиях родителям и педагогам нельзя недооценивать возможность возникновения компьютерной зависимости у подростков. И родители, и педагоги должны реально осознавать степень опасности компьютерной зависимости. Особенно пагубно сказывается это пристрастие на подростках, потому что именно в подростковом возрасте психика человека активно формируется. Если подросток вместо того чтобы всесторонне развиваться (физически, интеллектуально, психологически и социально),

целыми днями просиживает за компьютером, то существует риск не получить своевременно новые знания (отстать в учебе) и не освоить новые навыки, которые необходимы подростку для полноценной жизни в социуме. Компьютерная зависимость провоцирует некоторые физиологические заболевания, такие как:

- искривление позвоночника (сколиоз);
- проблемы со зрением (снижения остроты);
- гастрит, проблемы ЖКТ;
- гипертонию и др.

Современные психологи и психотерапевты не могут оставаться в стороне от проблемы компьютерной зависимости и поэтому разрабатывают методы, позволяющие избавиться от компьютерной зависимости. Однако, эффективность этих методов обусловлена участием близких «зависимого» подростка. А для этого близкие должны подойти к делу со всей серьезностью, и не пускать его «на самотек» [6].

В настоящее время многие родители сталкиваются, что без игры на смартфоне (планшете, любом другом гаджете) детям становится скучно. И родители спешат спасти ребенка от скуки – дают ему вновь и вновь смартфон. И получают, возможно, избавить себя от детского нытья и истерик. У ребенка не формируется переносимость к такому состоянию. Ему становится сложно придумать игру, развлечь себя, чтобы избавить себя от скуки. Ребенок может долго нудить, но в голову ему не приходят идеи, что-то сделать своими руками, создать из бумаги, построить из конструктора самолет или слепить фигурку из пластилина. Даже если кто-то и предложит альтернативу создать игру в не онлайн – для него это будет скучно. Особенно показательна такая ситуация в очереди в детской поликлинике. Все малыши увлеченно смотрят в телефоны мам и пап. А если попробовать отобрать гаджет, то с ребенком случается настоящая истерика [7]. И родителей вполне устраивает ситуация, когда малыш увлечен гаджетом, зато молчит, зато не требует внимания.

Игровая зависимость или интернет зависимость очень легко формируется с раннего детства, пока мозг ребенка восприимчив и пластичен. В смартфоне картинки быстро меняются, в игре много ступеней сложности и много поощрений, достиг, выиграл и получил удовольствие.

В интернете много не полезной для ребенка информации. Мозг усиленно питается и съедает все, то чем питается мозг ребенка родители чаще всего не в состоянии проследить. У родителей просто не хватает на это времени. А потом ребенок, сталкиваясь с жизненными трудностями, все больше и больше хочет оставаться в он-лайн. Там хорошо и интересно. Там есть виртуальные друзья (которые никогда не придут в гости), отношения, совместные игры, там хочется жить! И дети живут в искусственном и красочном мире, где ложным способом удовлетворяются их потребности. А с реальностью все становится плохо, общения мало, друзей тоже, учиться не хочется, многое не интересно, в общем, вновь «скучно» [8].

Мама и папа заняты, и с ними также «скучно». Ничего не хочется. Хочется получить свою дозу дофамина, а проще всего это сделать, взяв «в руки смартфон». И ради этого ребенок готов побыстрее убрать в своей комнате, сделать уроки, сделать что угодно, чтобы только получить возможность взять в руки смартфон. Как часто рассказывают психологи о своей практике работы у подростков были и истерики, и демонстрация суицида, когда его лишали смартфона.

Причина проста, полученный опыт жизни в он-лайн и играх создает определенные изменения в мозге, формируются нейронные связи: где и как можно получить удовольствие. Пластичный мозг ребенка, играя в компьютерные игры или живя онлайн получает большую дозу дофамина - гормона удовольствия. В реальной жизни, возможно, получить такую дозу только лишь принимая наркотики. Когда дети живут в онлайн от 3 до 5 часов, доза становится настолько сильной, что пропадает интерес к жизни, к хобби, к кружкам, к обучению и даже к самому себе. Реальность становится мрачной и серой – и вновь подпитывается желание убежать от реальности. Создается

замкнутый цикл. Были случаи - ребенок ждал, когда родители уснут, и до утра играл неделями (родители про это даже не знали), пока психика не дала сбой. Уже вмешалась психиатрия. Дофамин - это гормон, отвечающий за поощрение от какой-либо деятельности. Организм получает награду в виде дофамина всякий раз, когда ребенок набирает уровень в игре. Гормон дофамин относится к широкому классу под названием «катехоламины», он повышает внимательность, создает хорошее настроение, создает привязанность и когда его много приводит часто к переутомлению. Ребенок, играя, устает, по-настоящему устает. Потом у него не хватает сил, чтобы делать уроки. Ребенок проживает жизнь в Инстаграм, в ютуб и в компьютерных играх. Его мозг, который в процессе формирования, настолько пересыщается дофамином, что ему становится сложно правильно определять, что хорошо и плохо. Цвета виртуальности становятся насыщенными и яркими. Мозгу становится все тяжелее переключиться на впечатления, приходящие из реального мира. Из ребенка формируется «дофаминовый наркоман». Нужна доза и он ее требует, а родители дают!

Последствия, которые происходят с ребенком, проводящего много времени он-лайн:

- раздражительность, излишняя эмоциональность;
- капризны;
- агрессивность (особенно при фрустрации);
- бессонница;
- снижение успеваемости в обучении (притупляются познавательные интересы);
- рассеянность;
- не развито воображение (сложно придумать что-то свое);
- потеря интереса к жизни (реальность становится черно-белая);
- интерес к занятиям в кружках теряется, другие увлечения в реальности не привлекают;
- не умеет общаться;

- становится не интересным для других;
- появляются проблемы со зрением, осанкой и позвоночником;
- не умеет преодолевать трудности (быстро сдается);
- мало двигается (гиподинамия);
- ослаблен иммунитет;
- формируется сильное «Я-виртуальное» и слабое «Я-реальное»;
- формируется зависимость.

Для родителей, которые обнаружили, что их ребенок много времени проводит за компьютером – играет или сидит в социальных сетях, специалисты рекомендуют срочно предпринять следующие шаги:

1. Необходимо ограничить время, которое подросток проводит за компьютером.

Сделать это можно несколькими способами:

- посредством запретов и контроля;
- установив «родительский контроль» за использованием компьютера (или другого гаджета), который будет отключать доступ к всемирной паутине по истечении определенного времени;

2. Максимально загрузить подростка различной деятельностью, чтобы ему было чем занять себя в то время, которое он ранее проводил за компьютерной игрой. Если просто запретить подростку сидеть за компьютером и при этом предоставить его самому себе, то в конце концов он найдет новую возможность играть. Поэтому важно организовать подростку интересное и продуктивное времяпрепровождения, а это уже прямая обязанность родителей, желающих помочь своему чаду избавиться от зависимости.

3. Совместные прогулки с ребенком. Эти прогулки могут носить исследовательский или экспериментальный характер, что позволит подростку испытать яркие эмоции и впечатления, при этом они никак не будут связаны с компьютерными играми. Можно вместе с ребенком уехать на отдых, записать его на какой-либо интересный кружок, секцию, творческую студию. Можно совместно с ребенком учувствовать в культурных и развлекательных

мероприятиях. Цель всех вышеперечисленных методов довольно проста – научить подростка радоваться жизни и ощущать счастье не только во время достижений в игре, но и в реальной жизни.

4. Важно наладить (и беречь) теплые доверительные отношения с ребенком. Как показывают исследования компьютерной зависимости у подростков, ей в первую очередь подвержены те подростки, у которых наблюдаются нарушения детско-родительских отношений, они недополучают родительской любви и чувствуют себя несчастными в реальном мире. Компьютерная игра становится для них способом ухода от реального мира в виртуальный. В реальном мире нужно решать конкретные проблемы, а в виртуальном несколькими нажатиями клавиш можно решить любые трудности и победить врага. Родителям очень важно убеждать подростка в своей любви, поддерживать его, учить решать конфликтные ситуации. А самое главное родители должны показать ребенку, что важно получать удовольствие от общения с близкими и друзьями, а не предпочитать этому всею виртуальную реальность [7].

Эти методы эффективны в борьбе с компьютерной зависимостью, но бывают такие запущенные случаи, когда компьютерная зависимость приобретает патологические черты. В таких случаях родителям необходима помощь специалиста – психолога. Примером такого случая может служить ситуация, когда ребенок тяжело переносит запреты, связанные с компьютером, перестает общаться с родителями, при любой возможности убегает из дома к друзьям – геймерам, устраивает истерики. В таких случаях родителям не стоит затягивать с обращением к профессионалам.

От компьютерной зависимости у подростков можно избавиться, однако гораздо проще ее предотвратить. При чем методы профилактики компьютерной зависимости достаточно просты: для того, чтобы компьютерная зависимость не сформировалась, и у подростка не возникло излишней привязанности к компьютеру или другому гаджету родителям достаточно использовать следующие рекомендации:

1. Изначально обсудить и установить временные рамки сидения за компьютером и обязательно их выдерживать, не допускать нарушения. Время, проводимое за компьютером с целью игры может быть различным для будних дней и выходных, но не должно превышать 2 часа. Психологи рекомендуют для детей до 10 лет оптимальное время, проводимое за компьютером - 1 час в день, для подростков – 2 часа.

2. Выстраивать теплые и доверительные отношения с ребенком. Чтобы у подростка не возникало желания убежать в виртуальную реальность, родители должны заботиться о комфортной домашней среде, комфортно должно быть подростку не только физиологически, но и особенно психологически.

3. Поощрять интересы подростка, не связанные с компьютерными играми. Подросток, который интересуется музыкой, спортом, конструированием, творчеством, туристическими походами и др. должен быть поддержан родителями, и они должны создать все условия, чтобы ребенок мог развивать свои таланты.

4. Расширять социальные связи подростка. Родители должны поддерживать дружбу своего ребенка со сверстниками, знакомить его со своими друзьями и детьми друзей. Подросток научится взаимодействовать с обществом и получать удовольствие от общения. Как правило, открытые и дружелюбные подростки гораздо реже попадают в сети виртуальной реальности, чем замкнутые одиночки.

Таким образом, методы профилактики компьютерной зависимости достаточно просты и должны быть в полной мере использованы родителями для того, чтобы предотвратить ее формирование у подростков.

В заключение главы можно сказать, что конфликтные семейные отношения, угнетенное положение в школе, психологические проблемы, невозможность реализовать свои мысли и желания становятся причиной ухода подростка в виртуальный мир. И учитывая психологические особенности подростков можно опасаться того, что компьютерная зависимость приведет к тяжелым последствиям в виде различных нарушений развития личности, а

зачастую может привести к последствиям различной степени тяжести в плане физического здоровья [7].

### **Выводы по 1 главе**

Компьютерные игры являются неотъемлемой частью жизни и темой общения современных подростков. Подросток, не играющий в компьютерные игры, в настоящее время большая редкость, в коллективе сверстников он считается «белой вороной». Подросток видит в компьютерных играх наиболее простой способ решения проблем при помощи нажатия нескольких клавиш или щелчков «мыши». Подростки с компьютерной зависимостью значительно больше изолированы социально, больше испытывают чувство одиночества по сравнению с обычными подростками.

## **Глава 2. Разработка и реализация программы профилактики компьютерной зависимости у подростков в условиях Краевого центра семьи и детей**

### **2.1 Организация исследования по выявлению компьютерной зависимости у подростков, временно проживающих в Краевом центре семьи и детей**

Исследование проводилось в краевом государственном бюджетном учреждении социального обслуживания «Краевой центр семьи и детей», которое создано распоряжением Правительства Красноярского края от 03.06.2013 №369-р.

Цели деятельности учреждения:

- реализация права семьи и детей на защиту и помощь со стороны государства;
- укрепление семьи как социального института;
- улучшение социально-экономических условий жизни, показателей социального здоровья и благополучия семьи и детей;
- гармонизация связей семьи с обществом;
- установление гармоничных внутрисемейных отношений;
- поддержка семей и отдельных граждан в решении проблем их самообеспечения;
- профилактика безнадзорности несовершеннолетних;
- привлечение различных государственных и негосударственных организаций к решению вопросов социального обслуживания семьи и детей.

Краевой центр семьи и детей – это учреждение социального обслуживания. Входит в структуру краевых учреждений, подведомственных министерству социальной политики Красноярского края. В рамках направлений своей деятельности учреждение оказывает социальные услуги получателям. Законодательной основой для оказания социальных услуг является

Федеральный закон № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в РФ» от 28.11.2013г.

Все несовершеннолетние получают услуги бесплатно.

В стационарные отделения Краевого центра семьи и детей могут быть помещены несовершеннолетние в возрасте от 4-х до 18 лет. Федеральный закон № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», 24.06.1999г., обозначает категории несовершеннолетних, которые могут стать воспитанниками учреждения:

- несовершеннолетние, оставшиеся без попечения родителей (законных представителей);
- дети их семей, находящиеся в социально опасном положении;
- подкинутые или заблудившиеся несовершеннолетние;
- несовершеннолетние самовольно ушедшие их семей (или образовательных организаций);
- несовершеннолетние, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации и нуждающиеся в реабилитации и социальной помощи.

Нормативным основанием для помещения несовершеннолетнего в учреждение социального обслуживания является:

- заявление самого несовершеннолетнего;
- заявление родителя (законного представителя);
- направление органов социальной защиты населения (министерства социальной политики Красноярского края);
- постановление следователя, судьи;
- акт оперативного дежурного.

В основном, воспитанниками Краевого центра семьи и детей становятся дети из неблагополучных семей (родители с алкогольной, наркотической зависимостью, не имеющие средств к существованию, конфликтные семьи и др.).

Используя современные направления и инновационные технологии социального обслуживания, специалисты имеют возможность оперативно

реагировать на изменения потребностей населения и оказывать каждому клиенту адресные услуги.

Специалисты по социальной работе стационарных отделений ведут личные дела воспитанников, взаимодействуют с субъектами профилактики, органами опеки и попечительства, следственным комитетом, органами МВД, министерством образования и др., оформляют запросы и ходатайства, принимают меры для жизнеустройства несовершеннолетних, оставшихся без попечения родителей. Также в отделениях для детей проводятся различные социокультурные мероприятия и работают психологи.

В центре функционируют три отделения, в которых проживают несовершеннолетние:

- стационарное отделение для несовершеннолетних (16 койко-мест);
- кризисное отделение для несовершеннолетних (16 койко-мест);
- отделение приема, диагностики (и перевозки) несовершеннолетних (8 койко-мест).

На сегодняшний день в условиях стационарных отделений Краевого центра семьи и детей социальную услугу могут получить 40 несовершеннолетних, находящихся в обстоятельствах, которые ухудшают или могут ухудшить условия их жизнедеятельности.

Наше исследование проводилось в кризисном отделении Краевого центра семьи. Экспериментальная база исследования составила 16 несовершеннолетних (8 девочек и 8 мальчиков) по числу койко-мест в отделении. Все несовершеннолетние - оставшиеся без попечения родителей и временно проживающие в условиях Краевого центра семьи до жизнеустройства. Возраст несовершеннолетних от 10 до 17 лет.

В Краевом центре семьи работает кризисное отделение для несовершеннолетних, оказавшихся жертвами насилия. Основными задачами отделения кроме обеспечения временного проживания и содержания несовершеннолетних, нуждающихся в экстренной социальной помощи являются:

- проведение диагностических мероприятий по выявлению нарушений физического и психологического состояния несовершеннолетних, оказавшихся жертвами насилия;
- анализ причин жестокого обращения по отношению к несовершеннолетним;
- выявление факторов, обусловивших жестокое по отношению к несовершеннолетним;
- профилактика жестокого обращения с детьми (работа с семьями);
- обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних, переживших насилие.

Функционирование данного отделения в Краевом центре семьи и детям необходимо, так как в настоящее время случаи насилия (физического, психологического и др.) участились. Особенно выросло число случаев семейного насилия в виде пренебрежения родителями основными потребностями детей (обеспечением едой, одеждой и соблюдением гигиенических правил).

Коррекционная деятельность специалистов кризисного отделения для несовершеннолетних включает в себя несколько этапов:

1. Подготовительный этап состоит из знакомства с несовершеннолетними, установление контакта, знакомство с семьей и окружением несовершеннолетнего (очное или заочное), оценки факторов социального риска в жизни несовершеннолетнего, проведение социально-психолого-педагогического обследования (диагностики).

2. Организационный этап состоит из анализа полученной информации, выстраивания стратегии социальной помощи (в зависимости от приоритетности проблем), раскрытие ресурсных возможностей несовершеннолетнего.

3. Практический этап состоит из осуществления комплексной социально-психолого-педагогической деятельности, оказание социально-правовой помощи несовершеннолетнему и его семье, организация деятельности по жизнеустройству несовершеннолетних.

Основная задача специалистов отделения постараться перевести отношения с несовершеннолетними из состояния тревожного недоверия в состояние продуктивного сотрудничества. И как правило, несовершеннолетние оценивая отношение специалистов, которые не ругают, не осуждают, а помогают справиться с проблемами, меняют свое отношение к специалистам, начинают доверять, и сами обращаются за помощью. Деятельность специалистов основана на социально-психолого-педагогической поддержке, направленной на изменение (или формирование новых) жизненных ориентиров несовершеннолетних.

Особое внимание специалисты уделяют организации продуктивного времяпрепровождения несовершеннолетних в стенах учреждения. В практику досуговой деятельности включены различные выездные занятия. Но сроки нашей преддипломной практики совпали с началом ограничительных мер, связанных с пандемией коронавируса, поэтому выездные мероприятия были отменены. Но специалистами учреждения был разработан новый план досуговой деятельности на период ограничительных мер, включающих комплекс индивидуальных и групповых мероприятий.

Психологи Краевого центра семьи и детей проводят индивидуальные консультации, которые позволяют раскрыть и проанализировать причины социального неблагополучия и дезадаптации подростков. Психологическая работа позволяет создавать оптимальные условия развития, обучения и воспитания несовершеннолетних, но и дает возможность оценить, осознать и обдумать подростку сложившуюся ситуацию и предпринимать шаги для преодоления неблагополучия.

Для проведения исследования нами была выбран диагностический материал: авторская методика профессора психологии Питсбургского университета в Брэтфорде «Тест Кимберли-Янг (Kimberley S. Young) на интернет-зависимость» (в оригинале «Internet Addiction Test» - тест на интернет-аддикцию). Тестовая методика разработана и апробирована в 1994 году. Анкета

для проведения диагностики на интернет-аддикцию представлена в Приложении 1.

Данный тест, является самодиагностическим инструментом для определения патологического пристрастия к интернету (не зависимо от формы пристрастия).

Интернет-аддикция представляет собой феномен поведенческого пристрастия и эмоциональной зависимости от определенной формы поведения. В зависимости от этого можно выделить три главных симптома:

- наращивание дозы (увеличение времени, проведённого в интернете);
- изменение формы поведения (интернет-активность начинает подменять собой формы реальной жизни);
- синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернет-активности).

Некоторые исследователи не согласны с мнением о том, что интернет обладает аддиктивным потенциалом.

Но Кимберли Янг определяет три основных фактора аддиктивности интернета:

- доступностью информации, интерактивных зон и порнографических изображений;
- персональным контролем и анонимностью передаваемой информации;
- внутренними чувствами, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в он-лайн.

Разрабатывая тест на интернет-аддикцию, Кимберли Янг опиралась в основном на уже имеющиеся представления и тестовые методики диагностики алкоголизма и патологической склонности к азартным играм (гэмблинга).

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных он-лайн-версий. Как вариант, вопросы теста могут подвергаться профессиональной оценке специалистом во время

полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут быть установочными.

Тест состоит из 40 вопросов, на каждый из которых респондент может ответить:

- никогда – 1 балл;
- редко- 2 балла;
- регулярно – 3 балла;
- часто – 4 балла;
- постоянно – 5 баллов.

Интерпретация результатов. Зависит от общей суммы баллов, набранной респондентом после ответов на все вопросы.

Если респондент набрал в сумме 20–49 баллов, то он - обычный пользователь Интернета.

Если респондент набрал сумму 50–79 баллов, то у него существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернетом.

Если респондент набрал сумму 80–100 баллов, то у него сформирована Интернет-зависимость и необходима помощь профессионалов.

Клиническая значимость теста, заключается в том, что тест не может служить основанием для постановки диагноза, т.к. имеет слишком простую и прозрачную структуру, кроме того, он не был валидизирован на популяции интернет-зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза все еще не существует. Между тем, тест может служить скрининговым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния испытуемого в процессе избавления от зависимости.

Остановим свое внимание на основных аспектах полученных результатов.

По итогам тестирования после ответов на все вопросы сумму 20–49 баллов (респондент обычный пользователь Интернета) набрали 8 человек (50 %);

50–79 баллов (у респондента есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом) набрали 6 человек (37,5 %);

Сумму 80–100 баллов (у респондента сформирована Интернет-зависимость) набрали 2 человека (12,5 %).

В зависимости от возраста и пола несовершеннолетних результаты выглядят таким образом:

- 20–49 баллов (респондент обычный пользователь Интернета);

- 50–79 баллов (у респондента есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом);

- 80–100 баллов (у респондента сформирована Интернет-зависимость).

В таблице представлены результаты первичной диагностики.

Девочки 10-14 лет (5 чел.)	Девочки 15-17 лет (3 чел.)	Мальчики 10-14 лет (5 чел.)	Мальчики 15-17 лет (3 чел.)
Д1	Д6	М1	М6
Д2	Д7	М2	М7
Д3	Д8	М3	М8
Д4		М4	
Д5		М5	

На рисунке 1 представлена диаграмма результатов первичной диагностики – тестирования на интернет-аддикцию.



Рисунок 1. Результаты тестирования (первичная диагностика)

По итогам проведенного тестирования мы видим, что 6-и (37,5 %) несовершеннолетним требуется профессиональная помощь специалистов для того, чтобы компьютерная зависимость не стала проблемой.

Двум несовершеннолетним (12,5 %) необходима профессиональная помощь специалистов по преодолению компьютерной зависимости.

Восемь подростков (50 %) являются обычными пользователем интернета.

Диагностика направлена на определение состояния отношений несовершеннолетних с компьютером (смартфоном или др. гаджетом). Исходя их полученных результатов было принято решение по разработке программы деятельности специалистов Краевого центра семьи и детей по профилактике компьютерной зависимости несовершеннолетних.

## **2.2 Разработка и реализация программы профилактики компьютерной зависимости у подростков в условиях Краевого центра семьи и детей**

Компьютерная зависимость, как правило, наименее заметна для самого зависимого человека, он может даже не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от друзей, забывает поесть. По мнению психологов, обычно компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Компьютер (прежде всего игры и Интернет) дает возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции. Усугубляя свое положение, человек начинает все больше времени проводить за компьютером, общаясь в чатах или играя в игры. В редких случаях человек может смешать реальность и виртуальность. Он может начать действовать и думать по-новому, стать агрессивным, склонным к насилию.

Особенно подвержены зависимости от компьютера подростки. Ведь они быстро приспосабливаются к окружающему миру, и к миру компьютеров тоже.

Отмечается, что дети, проводящие очень много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность работы некоторых видов памяти.

Из выше сказанного следует, что существует необходимость создания программы по профилактике компьютерной зависимости.

Цель программы - снижение уровня зависимости подростков от компьютера и мобильного телефона.

Задачи:

Создать условия для освоения подростками коммуникативных навыков, новых форм общения и поведения.

Сформировать навыки и установки, необходимые для противостояния компьютерной зависимости.

Сформировать позитивную самооценку (повысить самооценку).

Работа осуществляется по трем модулям:

1. Развивающий.
2. Информационно-просветительский.
3. Консультативный.

Программа предназначена для работы с подростками. Все упражнения подобраны с учетом возрастных особенностей. Программа в целом рассчитана на 12 групповых занятий, по одному занятию в неделю, продолжительностью 1 час. Программа может быть использована как в полном объеме, так и частично, в зависимости от стоящих задач.

Программа создана на основе реализации принципов психологической реабилитации:

1. Принцип добровольного участия.
2. Принцип конфиденциальности. Все, что говорится и происходит в группе, не должно стать достоянием третьих лиц. Это требование является условием создания атмосферы психологического комфорта, доверия и принципа безопасности.

3. Принцип уважения другого (не перебивать, не оценивать критически высказывания, чувства или переживания другого).

4. Принцип партнерства.

5. Принцип разносторонности воздействий.

6. Принцип ступенчатости основан на психопрофилактических методах, позволяющих ребенку выстроить жизненную перспективу и «образ потребного будущего», исходя из самосознания своих потенциальных возможностей и ценностных ориентаций.

7. Принцип единства методов основан на решении профилактических и коррекционных задач преимущественно психолого-педагогическими средствами (специфическими психолого-педагогическими технологиями, формами и методами работы) с учетом индивидуальных физиологических особенностей как условий социального развития.

8. Принцип защищенности основан на создании условий для успешной социализации в направлении смыслообразующих ценностей. Психологически защитить ребенка – значит обеспечить ему возможность беспрепятственного прогрессивного присвоения культурно-исторических ценностей.

Развивающий модуль предполагает проведение групповых занятий, направленных на преодоление компьютерной зависимости, которые проходят раз в неделю. Сюда входят различные упражнения, групповые дискуссии, рефлексия.

Информационно - просветительский модуль подразумевает проведение тематических занятий на темы: «Компьютер: за и против», «Правила защиты от негативного влияния компьютера», «Ребенок и компьютер. Опасная грань», «Безопасный интернет».

Консультативный модуль включает в себя индивидуальные или групповые консультации по обсуждению различных ситуаций, связанных с разрешением трудностей зависимости от компьютера (использованием кейс-технологий).

#### Тематический план занятий

№ п/п	Модуль	Тема занятия	Количество часов
-------	--------	--------------	------------------

1.	Развивающий	«Семья – важнее Интернета»	1
		«Выбор»	1
		«Эффективность работы на компьютере»	1
		«Интернет-склад»	1
2.	Информационно-просветительский	«Компьютер: за и против»	1
		«Правила защиты от негативного влияния компьютера»	1
		«Ребенок и компьютер. Опасная грань»	1
		«Безопасный интернет»	1
3.	Консультативный	«Знакомство с нашими внутренними актерами»	1
		«Храм тишины»	1
		«Что хотелось бы изменить в образе подростка»	1
		«Что есть «я»?»	1

Групповые занятия развивающего модуля, на которых подросткам была предоставлена возможность почувствовать преимущества командной работы, ощутить поддержку сверстников и радость от совместного достижения цели. Занятия были направлены на раскрытие творческого потенциала подростков, привитие умений организовать продуктивный, социально одобряемый совместный досуг, пропаганда физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.

После проведения занятий, в повседневной жизни подростков в условиях Краевого центра семьи и детей мы проводили наблюдение за поведением подростков, в частности отмечали изменения в их отношении к гаджетам. Через некоторое время подростки стали меньше времени проводить со смартфонами, все чаще стали использовать их как средства связи (для общения с родными, близкими и друзьями).

На занятиях мы обсуждали, как важно соблюдать правила работы в интернете, чтобы он не навредил физическому здоровью, каковы могут последствия неправильного пребывания за компьютером, объясняли, к каким последствиям может привести пренебрежение режимом питания, сна и отдыха.

Информационно-просветительский модуль: проведены тематические занятия на тему интернет-зависимости. Интерактивные лекции и беседы проводились с целью донести до подростков о вреде зависимого поведения. На занятиях мы рассматривали понятия: интернет-аддикция, информационная зависимость, фаббинг, причины, формы и стадии интернет зависимости. Совместно с подростками осваивали безопасное времяпрепровождение в интернете, изучали гигиенические требования к организации процесса взаимодействия с интернетом, с целью сохранения физического и психического здоровья. Занятия были направлены на развитие навыков информационной культуры подростков, представлений о положительных и отрицательных сторонах интернета, чтобы подростки смогли распознавать информационную угрозу, выявлять уровень ее опасности, как защищать себя.

На занятиях мы использовали различные видеоролики на тему «Интернет-зависимость». Так же мы организовали просмотр и обсуждение фильма «Виртуальная агрессия», для наглядного примера, о существовании проблемы интернет зависимости.

Занятия консультативного модуля способствовали развитию одного из важных жизненных навыков, связанного с уровнем здоровья и отказом от поведенческих рисков у подростка, а именно навыку социального взаимодействия. На занятиях происходило развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, которые позволяют точно передавать и воспринимать смысл сообщений, устанавливать контакт и достигать взаимопонимания с другими людьми, а также способствуют принятию точки зрения других людей, включению в совместную деятельность, отстаиванию групповых ролей, принятию правил социальных взаимоотношений, умению предлагать и оказывать помощь, адекватно оценивать свой вклад в общее дело. Занятия

проводились в виде тренингов, индивидуальных и групповых консультаций. Для обсуждения были предложены различные кейсы (ситуационные задачи), связанные с зависимым поведением подростков. В ходе обсуждения рассматривались различные тактики решения проблемы, достигались договоренности, проводились оценки. Итогом обсуждения становилось определение эффективного пути выхода из создавшейся ситуации.

На занятиях нами использовались элементы тренинга, направленного на создание благоприятной, дружеской атмосферы, для позитивного взаимодействия с подростками. Тренинг включал в себя упражнения на развитие коммуникативных навыков, формирование положительного отношения друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость. Тренинг помог воспитанникам Краевого центра семьи и детей ближе познакомиться друг с другом, узнать что-то новое и интересное о своем собеседнике, Тренинг проводился с целью развития навыков рефлексии, формирование образа положительного «Я».

В тренинге использовались упражнения:

«Брачное объявление», в котором нужно, указать свои нематериальные достоинства. Нужно рассказать о своем характере, привычках, особенностях общения с людьми, чем можно заинтересовать собеседника. Данное упражнение помогает подросткам раскрепоститься и посмотреть на себя со стороны.

«Проблемные вопросы», в ходе которого необходимо ответить на специально подготовленные ведущим вопросы (например, Существует ли проблема алкоголизма в нашем обществе? Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие? Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой? Насколько опасна проблема алкоголизма среди молодёжи? Как проблема алкоголизма может повлиять на будущее Земли? Знаете ли вы тех людей, которые страдают от этой зависимости? Как лично Вы можете им помочь?). Данное упражнение стимулирует навыки оценки поведения окружающих и самооценки.

«Спорные вопросы». Для проведения упражнения необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями: 1. «Совершенно согласен»; 2. «Согласен, но с оговорками»; 3. «Совершенно не согласен»; 4. «Не имею точного мнения». Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны взять тот лист, на котором отражена его точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение.

Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

1. Алкоголизм - это преступление.
2. Если выпивать немного пива каждый день в этом нет ничего страшного.
3. Алкоголизм это болезнь.
5. Прекратить употреблять алкоголь можно в любой момент.
6. Алкоголизм излечим.
7. Многие подростки начинают употребление алкоголя «за компанию».
8. Люди, употребляющие алкоголь, очень часто не осознают, что зависят от него.
9. Алкоголики - это не люди.

Подобные упражнения направлены на формирование личной ответственности, привитие социально одобряемых форм поведения, осознание важности соблюдения и применения социальных норм и правил.

В рамках занятий проводились конкурсы плакатов, рисунков. Была создана групповая стенгазета на тему интернет-зависимости.

На занятиях использовался мозговой штурм, направленный на осознание возможности удовлетворения актуальных социальных потребностей без использования интернета. Темой мозгового штурма стала «Для чего мне нужен интернет», Подросткам предлагалось свободно высказаться по поводу причин, побуждающих слишком увлекаться интернетом.

Был проведен семинар-практикум на тему «Конфликт», мы рассматривали, что такое конфликт и как вести себя в конфликтной ситуации. Цель: осознание сути конфликта и стратегий поведения в конфликте. По заключению семинара было проведено обсуждение сложных моментов, трудностей вызванных в процессе упражнений.

Программа профилактики компьютерной зависимости у подростков, разработанная и реализованная в Краевом центре семьи и детей стала нововведением социально-педагогической деятельности специалистов.

Примеры занятий приведены в Приложении 2.

Проанализировав полученные результаты, по итогам реализации программы нами были разработаны рекомендации для родителей детей, возвращающихся в семью, по предотвращению формирования компьютерной зависимости.

Если вы надумали уменьшить пребывание ребенка в онлайн, тогда вместе создайте ему интересную жизнь вне сети.

Не спешите спасать ребенка от скуки. Пусть он побудет в ней и придумает что-то свое, новое, свою реальную игру, пригласит друга, и они поиграют в УНО, в Монополию, порисуют или полепят. Пусть сам, а не вы для него.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО:**

Компьютерную игру можно давать играть только на 30 мин в день (чтобы не сформировалась зависимость).

**ОБЪЯСНИТЕ** ребенку, **ПОЧЕМУ** вы ставите ограничения. Важно, чтобы он понимал.

30 - 40 минут любимого «ютуба» или мультфильма в день. Не больше (забота о мозге ребенка). Ограничения делаются с уважением к личности ребенка.

За час до сна никаких гаджетов (маме с папой также полезно побыть без гаджетов, вдруг увеличится интерес друг к другу). Гаджеты полезно убрать из детской.

Золотое время укладывания ребенка спать с 21.00 до 22.00. Сон любит темноту и тишину (улучшается самочувствие ребенка на следующий день).

Усиливать семейные традиции: играть в игры по вечерам с детьми, общаться, совместные ужины без гаджетов, прогулки на велосипеде, приглашать друзей в гости, играя в обычные и интересные дворовые и настольные игры.

Формировать хобби у ребенка, дать возможность выбрать себе кружки по интересам (формируется ценность того, что я могу);

Ребенку нужно движение! Спорт в помощь! (формируется стрессоустойчивость);

Прогулка на улице от 2 до 4 часов день (кислород нужен для питания мозга);

Необходимо формировать культуру объятий в семье от 8 раз в день (формируется здоровая привязанность к близким);

Много приятных слов друг другу (формируется ценность себя);

Родителям быть примером свободного человека (дети подражают);

**ВАЖНО!** Без крайностей! Не стоит полностью лишать ребенка интернета или игр на телефоне;

Родитель в процессе воспитания ребенка вынужден делать ограничения. Каждый родитель желает, чтобы ребенок был счастливым, иногда становится невыносимым состояние страдания ребенка, хочется спасти его от «скуки», помочь. Но, если мы по-настоящему любим своих детей и желаем им лучшего, нужно найти в себе силы уменьшить внутри себя напряжение и дискомфорт, который мы ощущаем, когда ставим ограничения. Нам хочется сказать: «ДА» своим детям намного чаще, но иногда сказать: «НЕТ» — это лучшее что мы можем сделать для своего ребенка. Осмысленные ограничения – создают безопасность для вашего ребенка.

## 2.3 .Оценка эффективности программы профилактики компьютерной зависимости у подростков в условиях Краевого центра семьи и детей

Для оценки эффективности программы профилактики компьютерной зависимости подростков, временно проживающих в условиях Краевого центра семьи и детей была проведена повторная диагностика по методике «Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость».

В зависимости от возраста и пола несовершеннолетних результаты повторной диагностики выглядят таким образом:

■ - 20–49 баллов (респондент обычный пользователь Интернета) – 12 чел. (75 %);

■ - 50–79 баллов (у респондента есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом) – 4 чел. (25 %);

■ - 80–100 баллов (у респондента сформирована Интернет-зависимость) – 0 чел (0 %).

Девочки 10-14 лет (5 чел)	Девочки 15-17 лет (3 чел.)	Мальчики 10-14 лет (5 чел.)	Мальчики 15-17 лет (3 чел.)
Д1	Д6	М1	М6
Д2	Д7	М2	М7
Д3	Д8	М3	М8
Д4		М4	
Д5		М5	

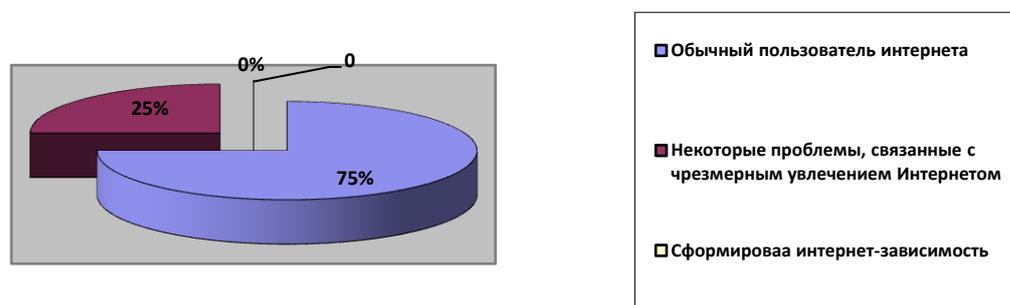


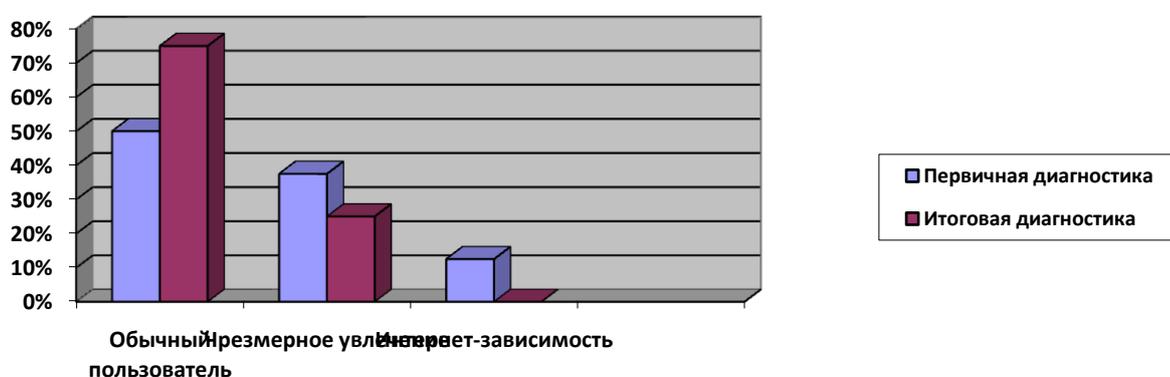
Рисунок 2. Результаты повторной диагностики на интернет-зависимость

По итогам проведенного тестирования мы видим, что только 4 несовершеннолетним (25 %) требуется профессиональная помощь специалистов для того, чтобы компьютерная зависимость не стала проблемой.

Для них необходимо продолжать работу по программе. Но в целом количество несовершеннолетних, у которых наблюдаются некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом, снизилось на 12,5 % , таких подростков осталось - 4 чел. (25 %).

Остальные несовершеннолетними демонстрируют отсутствие интернет-зависимости и являются обычными пользователями интернета – 12 чел. (75 %). Количество обычных пользователей увеличилось на 25 %.

Число несовершеннолетних, которым необходима профессиональная помощь специалистов по преодолению компьютерной зависимости, снижено на 12,5 %, после реализации программы – 0 чел.



*Рисунок 3. Сравнительная диаграмма результатов первичной и итоговой диагностики*

Анализируя полученные результаты и констатируя положительную динамику мы пришли к выводу о том, что реализация программы профилактики компьютерной зависимости у подростков эффективна и может быть использована специалистами, работающими с подростками, как в учреждениях социального обслуживания, так и в образовательных организациях.

### **Выводы по 2-ой главе**

Виртуальная реальность не есть жизнь, это лишь небольшая часть жизни. Конечно же, в современном мире не имеет смысла игнорирование

компьютерных возможностей, их необходимо использовать по мере необходимости, а компьютерные игры необходимо использовать в качестве временного развлечения и не ставить их в приоритет активными действиями в реальном мире.

В ходе исследования нами была проведена работа, состоящая из следующих этапов:

Констатирующий эксперимент, т.е. первичная диагностика, оценка актуальности, исследуемой нами проблемы.

Формирующий эксперимент, т.е. собственно реализация программы, направленной на снижение уровня зависимости. Программа также была направлена на развитие навыков рефлексии, формирование образа «Я», развитие невербальных способов общения, умения считывать информацию по невербальным проявлениям другого человека, осознание сути конфликта и стратегий поведения в конфликте, формирование адекватной самооценки.

В ходе первичной диагностики мы использовали методику К. Янг на определение интернет-зависимости подростков. Мы выяснили, что в группе есть подростки, которые нуждаются в профилактических мероприятиях по снижению уровня интернет-зависимости. Разработав и реализовав мероприятия программы мы провели итоговую диагностику и увидели положительную динамику в снижении уровня интернет-зависимости.

Таким образом, мы получили положительный результат. Количество подростков с интернет-зависимостью сократилось. Следовательно, профилактическая работа была эффективна.

## Заключение

Проблема возникновения психологической зависимости от компьютерных игр в современном мире становится все более актуальной. Зависимость от компьютерных игр проявляется в навязчивом увлечении ими. Чаще всего компьютерная зависимость присуща подросткам и молодежи, хотя последние данные исследований говорят об «омоложении» компьютерной зависимости. Все чаще ей подвергаются подростки в период их активной социализации и усвоения социальных ролей.

Особенностью этой формы зависимости является то, что ребенок полностью погружается в смоделированную компьютером реальность, «перевоплощается» в управляемого им героя и полностью теряет связь с окружающим его миром. Последствием компьютерной зависимости является социальная дезадаптация.

Результаты проведенного исследования показали, что к компьютерной зависимости склонна практически половина состава группы подростков, временно проживающих в условиях стационарного отделения Краевого центра семьи и детей.

По итогам первичного исследования специалисты сделали вывод о том, что с такими подростками необходимо вести профилактическую, воспитательную, психолого-педагогическую работу, направленную на профилактику компьютерной зависимости.

Для этого необходимо вовлекать подростков в деятельность, не связанную с компьютером, пропагандируя здоровый образ жизни, формируя «антизависимые» установки, формируя личной ответственности за свое поведение. Для формирования положительного мировоззрения подрастающего поколения, системы взглядов на действительность, самого себя и окружающих людей, важна совместная работа с семьей и общественными организациями.

Исходя из этого, нами была разработана и реализована программа профилактики компьютерной зависимости у подростков. Программа профилактики интернет зависимости основывалась на следующих формах работы: интерактивная лекция, семинар, тренинг, мозговой штурм, кейс-технологии, просмотр видеороликов, конкурс плакатов. По окончании всех мероприятий, нами была проведена повторная диагностика и на ее основе проанализирована эффективности реализации программы профилактики. По положительным результатам итоговой диагностики мы можем говорить об эффективности профилактической работы

Таким образом, можно сделать вывод, что гипотеза подтвердилась, а цель исследования достигнута.

## Библиографический список

1. Акопов А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции / А.Ю. Акопов – СПб., 2014 – 203 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. для студентов / Г.М. Андреева - М.: Академия, 2001. - 373 с.
3. Арефьев А.Л. Девиантные явления в среде учащейся молодежи // Народное образование. 2003. №7. С. 193-200.
4. Войскунский А.Е. Исследования Интернета в психологии / Интернет российское общество / Под ред. И. Семенова. М., 2002. 250 с.
5. Григорьев С.Г., Мильчакова В.А., Рыбалтович Д.Г. Анализ анкетирования интернет-пользователей, имеющих опыт on-line-игры // Вестник психотерапии. – 2012. – №46. – С. 68-81.
6. Дивицына Н. Ф. Социальная работа с неблагополучными детьми и подростками. Конспект лекций / Н.Ф. Дивицына – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. — 288 с.
7. Егоров А.Ю. Особенности личности подростка с интернет зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. Кузнецова Н.А., Петрова ЕА. 2005. Т.5. С. 20-27.
8. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. / Е.В. Змановская. - М.: «Академия», 2004. - 288 с.
9. Иванцов О.В., Меновщиков В.Ю. Динамика негативных психических состояний в групповой психокоррекционной работе со старшими школьниками / Вестник университета (Государственный университет управления). М.: ГУУ, 2011. №10. 47 с.
10. Катков А.Л. О психологических и медицинских аспектах негативного влияния компьютерной зависимости на несовершеннолетних:

методические рекомендации. РГКП «Республиканский научно-практический центр медико-социальных проблем наркомании». М.: Павлодар, 2012. 48 с.

11. Коган Б.М. Механизмы развития соматических и психопатологических стрессовых расстройств (половые и гендерные аспекты) // Системная психология и социология. 2010. № 1. 120 с.

12. Коптелова Н.И., Попов В.А. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С. 970-973.

13. Кругляк Л. Свобода от зависимости. Что семья должна знать о наркотиках, компьютерных и азартных играх / Л. Кругляк. – М.: Издательство «Весь», 2014. – 173 с.

14. Ларионова С.Ю. Интернет-зависимость у подростков // Психологическое образование в России. – 2013. – №2. – С. 241-247.

15. Макашова, В.Н. Модернизация ИТ-инфраструктуры образовательных учреждений в целях обеспечения информационной безопасности / Макашова В.Н., Чусавитина Г.Н. // Современные информационные технологии и ИТ-образование. 2014. № 10. С. 632-638.

16. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии / В.Д. Менделевич – СПб.: Речь, 2014. – 768 с.

17. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. М., 2017. 98 с.

18. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. СПб.: Речь, 2007. 368 с.

19. Малыгин В.Л. Особенности личности подростков, склонных к Интернет-зависимому поведению // Журнал неврологии и психиатрии имени С.С. Корсакова. 2011. Т. 111. № 4. Вып. 1. 108 с.

20. Ошурков В.А. Механизмы защиты обучающихся от киберэкстремизма в условиях развития облачных образовательных сервисов [Текст] / В.А. Ошурков, В.Н. Макашова, Л.С. Цуприк // Фундаментальные исследования. 2014. №12. С. 1089-1092.

21. Уткина Т.А. Личностная сфера подростков, склонных к развитию компьютерной зависимости: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Т.А. Уткина. Московский городской психолого-педагогический университет. – Москва, 2013. – 136 с.

22. Цой Н.А. Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных факторов феномена интернет-зависимости // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2013. – №4. – С. 72-85.

23. Щелина Т.Т., Любаев А.В. Психологическая характеристика подростков с зависимостью от онлайн-игр // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2016. – С. 330-338.

## Приложение 1

### Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость

#### Описание методики

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость (в оригинале "Internet Addiction Test" - тест на интернет-аддикцию) - тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году д-ром Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена.

#### Внутренняя структура

Первоначально тест состоял из 8 вопросов на которые нужно было отвечать по принципу Да/Нет. В случае пяти и более положительных ответов респондент считался интернет-зависимым. В настоящее время полная версия опросника состоит из 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена В. Лоскутовой

#### Процедура проведения

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных онлайн-версий. Как вариант, вопросы теста могут подвергаться профессиональной оценке специалистом во время полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут быть установочными.

#### Интерпретация

20–49 баллов — обычный пользователь Интернета

50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом

80–100 баллов — Интернет-зависимость.

## Клиническая значимость

Тест не может служить основанием для постановки диагноза, т.к. имеет слишком простую и прозрачную структуру. Кроме того, он не был валидизирован на популяции интернет-зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза всё ещё не существует. Между тем, тест может служить скрининговым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния больного в процессе лечения.

Бланк опросника

Варианты ответов

Никогда- 1баллов Редко- 2 балл Регулярно – 3 балла Часто – 4  
Постоянно - 5

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?

10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?

27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?
34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?
35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно

## Приложение 2

### Пример занятия развивающего модуля

Тема «Семья - важнее интернета»

- 1. Приветствие.** Игра «Самая-самая». Участникам предлагается назвать что бывает: самым зеленым, самым сладким, самым денежным, самым общительным, самым красивым.
- 2. Основной модуль.** Тематическая беседа «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома», Л.Н. Толстой.

В Древнем Китае жила удивительная семья из 100 человек. Царили в ней лад, любовь и уважение. Слава о семье дошла до самого императора, и он посетил эту семью. Убедившись, что молва ничего не преувеличила, император спросил у старейшины семьи: «Как удастся вам жить в мире и согласии, не ссорясь, и не обижая друг друга?» В ответ старейшина назвал лишь одно слово. Как вы думаете - какое?(Терпение). Обсуждение.

**Упражнение «Код Семья».** Участникам предлагается расшифровать слово «Семья» - на каждую букву назвать слова, подходящие для понятия «семья». Например, **С**– счастливая, сильная, скромная, солнечная, светлая, справедливая, смелая, совершенная, сообразительная, спортивная; **Е**– единственная, единая; **М**– милая, многодетная, музыкальная, мечтательная, молодая, мудрая, молодежная, модная; **Я**– яркая, ясная.

**Упражнение «Ассоциации».** Педагог на доске записывает ассоциации, которые традиционно соотносят со словом «семья». Затем подростки индивидуально выбирают для себя пять самых важных слов, характеризующих «семью», записывают на листочках бумаги свои мысли, что они подразумевают под словом семья. Затем работа продолжается в группе. И выбираются пять самых важных слов групповым решением.

**Упражнение «Волшебное зеркало».** Педагог предлагает участникам представить, что они могут заглянуть в своё будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут себя увидеть через несколько

лет. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел». Обсуждение: насколько трудно было представить себя взрослыми.

### **3. Творческая деятельность.** Коллаж «Моя семья в настоящем и будущем».

Каждому участнику предлагают создать два коллажа на одном листе, разделенном пополам. Первая половина: коллаж «Моя семья в настоящем», вторая половина: коллаж «Моя семья в будущем». Для работы с коллажем понадобятся листы картона или ватмана и различная бумага (цветная, гофрированная, оберточная) и вырезки из газет, журналов, открыток, рекламные проспекты. Иногда предложенные темы вызывают трудности. Подросток может чувствовать себя одиноким, ощущать, что только он один представляет свою семью. В этом случае педагог должен поддержать подростка, обратить его внимание на других близких людей. Когда все закончат свои коллажи, можно провести выставку или вернисаж и обсудить то, что получилось.

### **4. Завершение.** Упражнение «Мишень». На листе бумаги нарисована мишень, разделенная на четыре сектора: 1. Неформальное общение с друзьями; 2. Организованный досуг и веселое времяпрепровождения; 3. Школа, учителя, одноклассники; 4. Семья. Все участники должны подойти и «выстрелить» (приклеить «круг», на котором написана первая буква имени) в тот сектор, который он считает самым важным на данном этапе жизни.



# СПРАВКА

## о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований

### Проверка выполнена в системе Антиплагиат.ВУЗ

Автор работы	Харламова Наталья Александровна
Подразделение	ИСГТ КГПУ им. В.П. Астафьева
Тип работы	Выпускная квалификационная работа
Название работы	Профилактика компьютерной зависимости у подростков в условиях центра семьи и детей
Название файла	ВКР Харламова Н.А..pdf
Процент заимствования	<b>38.43 %</b>
Процент самоцитирования	<b>0.00 %</b>
Процент цитирования	<b>0.00 %</b>
Процент оригинальности	<b>61.57 %</b>
Дата проверки	<b>19:13:59 27 мая 2020г.</b>
Модули поиска	Модуль поиска ИПС "Адилет"; Модуль выделения библиографических записей; Сводная коллекция ЭБС; Коллекция РГБ; Цитирование; Модуль поиска переводных заимствований; Модуль поиска переводных заимствований по elibrary (EnRu); Модуль поиска переводных заимствований по интернет (EnRu); Модуль поиска переводных заимствований по Wiley (RuEn); Коллекция eLIBRARY.RU; Коллекция ГАРАНТ; Модуль поиска Интернет; Модуль поиска "КГПУ им. В.П. Астафьева"; Коллекция Медицина; Модуль поиска перефразирований eLIBRARY.RU; Модуль поиска перефразирований Интернет; Коллекция Патенты; Модуль поиска общеупотребительных выражений; Кольцо вузов; Коллекция Wiley
Работу проверил	Дорошенко Елена Геннадьевна ФИО проверяющего
Дата подписи	27.05.2020  Подпись проверяющего



**Согласие**  
**на размещение текста выпускной квалификационной работы**  
**обучающегося в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева**

Я, Харламова Наталья Александровна

*(фамилия, имя, отчество)*

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра / специалиста / магистра / аспиранта

*(нужное подчеркнуть)*

на тему: Профилактика компьютерной зависимости у подростков в условиях центра семьи и детей.

*(название работы)*

(далее - ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

22.05.2020г.

дата



подпись

## ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу студентки 5 курса  
ИСГТ КГПУ им. В.П. Астафьева  
Харламовой Натальи Александровны

### Профилактика компьютерной зависимости у подростков в условиях центра семьи и детей

Выпускная квалификационная работа Харламовой Н.А посвящена проблеме профилактики компьютерной зависимости у подростков.

Перед дипломницей были поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть понятие «компьютерная зависимость», охарактеризовать виды компьютерной зависимости;
2. Выявить психологические особенности подростков с компьютерной зависимостью.
3. Рассмотреть методы профилактики компьютерной зависимости
4. Изучить уровень компьютерной зависимости у подростков, состоящих на обслуживании в Краевом центре семьи и детей.
5. Разработать и реализовать программу профилактики компьютерной зависимости у подростков
6. Оценить эффективность реализации программы

Харламова Н.А. справилась со поставленными задачами самостоятельно и в срок.

Считаю, что работа в целом соответствует требованиям, предъявляемым к подобным работам и заслуживает оценки «хорошо». Харламова Н.А. заслуживает присвоения степени (квалификации) бакалавр по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, профиль (направленность) образовательной программы «Социальная работа в системе социальных служб»

Научный руководитель,  
Канд.пед.наук., доцент кафедры

Социальной педагогики и социальной работы



Е.Г. Дорошенко