

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии детства

ГОЛИКОВ КИРИЛЛ ИГОРЕВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ МЛАДШИМ ПОДРОСТКАМ,
СКЛОННЫМ К ЗАВИСИМОСТИ ОТ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическая помощь лицам с трудностями
развития, обучения, социальной адаптации

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
д.мед.н., профессор Ковалевский В.А.

15.05.17

Руководитель магистерской программы
к.псих.н., доцент Дубовик Е.Ю.

15.05.17

Научный руководитель
к.псих.н., доцент Дубовик Е.Ю.

15.05.17

Обучающийся
Голиков К.И.

15.05.17

Красноярск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МЛАДШИМ ПОДРОСТКАМ, ИМЕЮЩИМ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

- 1.1. Понятие «психологическая помощь» в психолого-педагогической литературе
- 1.2. Психологические особенности младшего подросткового возраста, влияющие на их увлечение мобильными устройствами
- 1.3. Психологическая зависимость от мобильных устройств младших подростков

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МЛАДШИМ ПОДРОСТКАМ, ИМЕЮЩИМ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

- 2.1. Организация методики исследования
- 2.2. Результаты исследования зависимости от мобильных устройств младших подростков
- 2.3. Направления и содержание психологической помощи младшим подросткам, имеющим зависимость от мобильных устройств

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

76

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВЕДЕНИЕ

В современном образовательном пространстве уже никто не отрицает факта действительного и необходимого использования в процессе обучения, развития и воспитания разнообразных информационных ресурсов. В законодательных документах, регулирующих отношения в сфере образования, таких как Федеральный Закон РФ «Об образовании», федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) определяется один из главных ориентиров отечественной школы «...воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества».

В современном инновационном быстроменяющемся мире компьютер, Интернет и различного рода гаджеты, как средства информационно-коммуникативных технологий стали мощными средовыми факторами, под влиянием которых происходит формирование личности современных детей и подростков. На сегодняшний момент информационные технологии используются не только для передачи, обработки и хранения информации, но и для построения особенной социокультурной молодежной среды. Самой массовой ИКТ в России сегодня становится мобильный телефон. Его широкое распространение видоизменяет коммуникационные практики пользователей, что приводит к трансформации структуры социального взаимодействия. Теперь огромное количество людей постоянно достижимы для коммуникации, причем почти независимо от местонахождения. Подобная ситуация оказывает влияние на привычную организацию социальных институтов, приводя к пока еще туманным последствиям как на макроуровне социальной структуры, так и на микроуровне повседневной жизни пользователей.

Жизнь в современном обществе нельзя представить без использования мобильных устройств. Не будет большим преувеличением сказать, что

сотовая связь входит в список самых необходимых потребностей современного человека.

Сотовая связь сегодня является наиболее распространенным видом мобильной связи. По расчетам экспертов, в России абонентская база сотовых операторов в четвертом квартале 2016 года увеличилась на 0,3 % — до 230,49 миллиона пользователей, а уровень проникновения сотовой связи вырос до 161,3 %. Для сравнения отметим, что в России живет 146 млн. жителей. Таким образом, сотовая связь сегодня является наиболее распространенным видом мобильной связи. По состоянию на декабрь 2016 года в России отмечается один из самых высоких в мире показателей распространения сотовой связи – 157 активных абонентов на 100 человек населения.

Рынок сотовой связи в России практически исчерпал возможность экстенсивного развития. По данным бюллетеня Высшей школы экономики с результатами Мониторинга информационного общества за период 2010–2015 гг. каждый второй россиянин ежедневно выходит в интернет при помощи мобильного устройства.

Использование мобильного телефона открывает большие возможности для общения, получения и передачи информации, разрушает расстояние между людьми, дает возможность идти в ногу со временем, является неотъемлемым атрибутом современного человека, потому и его влияние на развитие и формирование личности является актуальным, однако недостаточно изученным. За относительно короткий период использования мобильного телефона, он становится одним из наиболее распространенных средств удовлетворения разных потребностей и мотивов психической деятельности человека. Некоторые ученые (В.А. Плешаков, Л. Форутнати и др.) в этом аспекте выделяют определенную цивилизационную культуру нового поколения людей, которые формируются в условиях глобализации информационного общества. Также среди многочисленных, как позитивных, так и негативных моментов, специалисты отмечают, что одной из ведущих

особенностей психической деятельности личности при общении с помощью мобильного телефона выступает эмоционально сфера человека, рядом с интеллектуальной и другими познавательными сферами.

В современном мире сотовые телефоны есть практически у всех. Деловым людям необходимо постоянно быть на связи, родители рады возможности в любое время пообщаться со своими детьми и проконтролировать их, молодежь жаждет лишней раз написать sms или поболтать с друзьями.

Развитие сотовой связи носит глобальный характер, сейчас наличие сотового – не только показатель статуса его обладателя, это наличие записной книжки, сборника с любимой музыкой и возможности выхода в интернет. Кроме того, в телефонах присутствует ряд дополнительных функций: фото-видео камеры, игры, программы, планировщики, будильники, текстовые, табличные редакторы, видео, MP3 плееры, радио, телевидение и т.д. Психологи вынуждены были ввести в обиход такие термины как «СМС-мания» или «мобильная зависимость». Подобные диагнозы уже повсеместно распространены, наряду с алкоголизмом, наркоманией и другими видами зависимости.

Проблема мобильной зависимости начала подниматься несколько лет назад, но ее масштабы все ширятся. Что же это такое? Человек возводит телефон в культ, считает его чуть ли не частью себя, живет в постоянном ожидании звонков (это дает ему ощущение собственной нужности) или совершает звонок только ради того, чтобы позвонить.

Мобильная зависимость в наши дни действительно превращается в серьезную психологическую проблему. Во всем мире неуклонно растет число пользователей мобильных телефонов, причем преимущественно за счет молодежи и подростков, которые в большинстве своем уже не мыслят существования без этого удобного средства общения. Однако психологи с беспокойством отмечают и распространение нового вида зависимости, когда подросток не расстается с трубкой ни на минуту, посвящает мобильному

общению слишком много времени, а будучи принужден отключить телефон (например, на уроке), испытывает настоящий синдром абстиненции, психологический и даже физический дискомфорт. Телефон, забытый дома, становится трагедией дня, звонить по поводу и без такового – дурной привычкой. Чем объяснить это нездоровое явление?

Настораживает мобильная зависимость у детей и подростков, ведь вместо того чтоб на уроках заниматься учёбой они играют в игры, общаются, слушают музыку, смотрят фото, видеоролики, многие из которых никогда бы не прошли цензорскую проверку. Ученые не как не определяются, есть ли физическое воздействие на здоровье человека мобильного телефона, но зависимость от него очевидна.

Данная проблема рассматривается в работах отечественных учёных (Т.В. Бессонова, А.П. Вихарев, С.И. Выгонский, А.Ю. Егоров, А.А. Кабешева, Ц.П. Короленко, Ю.А. Кувшинов, С.К. Рыженко, С.Г. Сираева и др.) [2, 9, 11, 22, 27, 35, 37, 56, 59], которые дают характеристику нехимической аддикции, относят к ней мобильную зависимость, интернет-зависимость, показывают особенности формирования специфичной социокультурной среды на основе компьютерных технологий, доказывают положительный и отрицательный эффект от взаимодействия с компьютером. Однако исследований, посвященных аддикции подростков от мобильных телефонов, явно недостаточно.

На основании анализа научной психолого-педагогической литературы была выявлена и сформулирована проблема исследования, которая определяется противоречием, состоящим в разнообразии концепций аддиктивного поведения и подходов к изучению отрицательных воздействий различных гаджетов на развитие пользователей и недостаточной разработанностью эффективных методов и методик оказания психологической помощи такого поведения у младших подростков.

Названные противоречия указывают на актуальность проблемы исследования и послужили основанием для выбора темы магистерской

диссертации «Психологическая помощь младшим подросткам, имеющим зависимость от мобильных устройств».

Объект исследования: психологическая зависимость от мобильных устройств.

Предмет исследования: психологическая помощь младшим подросткам, имеющим зависимость от мобильных устройств.

Гипотеза исследования: целенаправленная и планомерно оказанная психологическая помощь младшим школьникам, имеющим аддикции к мобильным устройствам будет способствовать формированию их позитивной самооценки, снижению эмоционального напряжения, развитию чувства доверия к себе и окружающим, повышению уверенности в себе развитию навыков конструктивного взаимодействия и реального общения со сверстниками. Предполагается, что программа психологического воздействия на мобильно зависимых подростков, работающая с указанными факторами, будет действенна при решении коррекционных задач.

Цель исследования: оказание психологической помощи младшим подросткам, имеющим зависимость от мобильных устройств.

Задачи исследования:

- Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме психологической помощи младшим подросткам, имеющим зависимость от мобильных устройств;
- Выявить зависимости от мобильных устройств младших подростков;
- Разработать направления и содержание психологической помощи младшим подросткам, имеющих зависимость от мобильных устройств;
- Проверить эффективность проделанной работы.

Новизна исследования:

Для решения поставленных задач применялся комплекс теоретических, эмпирических и статистических *методов исследования*. Ведущими теоретическими методами явились: изучение литературы по проблеме

исследования, изучение программных документов в области образования. Эмпирическими методами исследования выступали: анкетирование, беседа, наблюдение. Статистические методы: количественная обработка и качественный анализ результатов эксперимента.

Экспериментальная база исследования: подростки 11-12 летнего возраста, учащиеся 5-ых классов образовательных организаций г. Красноярска.

Этапы опытно-экспериментальной работы:

На первом этапе (2015-2016 г.) проводился подбор и анализ состояние проблемы исследования в психолого-педагогической, научно-педагогической и методической литературы литературе. На данном этапе была сформулирована тема исследования, обоснована актуальность исследования, определены предмет, объект, цель и задачи исследования, выдвинута гипотеза, разработана методика исследования.

На втором этапе (2015-2017 гг.) изучение состояние проблемы в соответствии с темой исследования, проведение анкетирования, разработка методов и методик оказания психологической помощи мобильно зависимым младшим подросткам, осуществление эксперимента в образовательном учреждении.

На третьем этапе (2017 г.) обработка, обобщение и оформление результатов эксперимента, написание текста диссертации, его корректировка.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МЛАДШИМ ПОДРОСТКАМ, ИМЕЮЩИМ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

1.1. Понятие «психологическая помощь» в психолого-педагогической литературе

В жизни каждого человека бывают такие критические моменты, когда осложняются взаимоотношения с окружающими, заостряются внутренние противоречия, становятся невыносимыми переживания относительно своего положения. Перед человеком встают проблемы, которые невозможно решить усилиями собственных психологических сил и резервов. Чем меньше средств самостоятельного решения своих проблем имеет человек, тем в большей психологической помощи он нуждается.

По данным Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health) преобладающая часть людей (до трех четвертей) нуждаются в различных формах психологической помощи [8].

Психологическую помощь оказывают не только психологи, но и врачи-психиатры, психотерапевты, психоневрологи, сексопатологи, педагоги, социальные работники. Что же такое психологическая помощь? В чем состоит ее основное содержание, специфика, отличие от других видов помощи?

Понятие психологической помощи является наиболее устоявшимся в практической психологии. Его содержание заключено в сумме основных направлений профессиональной деятельности психолога-практика, таких как психодиагностика, психопрофилактика, психокоррекция, психологическое консультирование и психотерапия. При этом чаще всего под оказанием психологической помощи подразумевают услуги психолога тем, кто испытывает серьезные трудности в социализации, адаптации (в школе — тем, кто «выпадает» из процесса обучения). Задача психолога, таким образом, уподобляется задаче врача: поставив диагноз, «нормализовать»

жизнедеятельность человека, вернуть его в общее русло. Иными словами — снова сделать его «таким же, как все».

С.И. Ожегов [47, с. 577] определяет помощь «как содействие кому-нибудь в чем-нибудь, участие в чем-нибудь, приносящее облегчение...» и предполагает необходимость в каком-то внешнем воздействии, в силу того, что человек самостоятельно не может справиться с возникшей проблемой или затруднением.

В словаре А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского психологическая помощь рассматривается как «область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи как отдельному человеку, так и группе, организации». К основным способам оказания психологической помощи авторы относят индивидуальное консультирование и групповые формы психологической работы [50, с. 306].

Более содержательным, на наш взгляд, является определение психологической помощи, сформулированное П.П. Горностай, С.В. Васьковской. Они считают, что «психологическая помощь представляет собой систему мероприятий, направленных на смягчение или преодоление психологических трудностей, решение психологических проблем, возникающих у человека или группы людей, средствами практической психологии» [17, с. 110].

Несколько иной подход появился в конце XX века в области практической психологии образования, и состоял в выдвигании понятий «содействие», «сопровождение». Понятие «сопровождение» обозначает «действие, сопутствующее какому-либо явлению». Этимологически он происходит от слова «сопровождать», которое имеет несколько содержательных трактовок. Смысл толкования зависит от области применения слова, но обозначает одновременность происходящего явления или действия.

Суть новой позиции не сводилась, разумеется, только к замене термина. Речь шла о том, что работать психологу следует не только с теми, у кого имеются проблемы, а со всеми людьми, оказывая содействие их развитию. Для психолога, работающего в школе, это означает включение в образовательный процесс в качестве равноправного участника, содействующего ученикам, учителям, родителям [29].

Почти одновременно с этими терминами появился термин «поддержка». В практической психологии образования и в научной литературе стали встречаться такие обороты, как «психологическая поддержка процесса обучения», «психологическая поддержка образовательной среды», «психологическая поддержка развития детей». Однако нельзя сказать, что слово «поддержка» прочно закрепилось в профессиональной психологической речи.

На основе анализа научной литературы мы выявили, что термины «сопровождение» и «поддержка» употребляются в качестве обозначения системы деятельности психолога как особого вида оказания психологической помощи. В психологии «сопровождение» – это системная комплексная технология социально-психологической помощи личности.

В настоящее время в научной литературе термин «сопровождение» понимается, прежде всего, как поддержка психически здоровых людей, у которых на определенном этапе развития возникают какие-либо трудности. Необходимо заметить, что поддержка понимается как сохранение личностного потенциала и содействие его становлению. Сущность такой поддержки заключается в реализации права на полноценное развитие личности и ее самореализацию в социуме [30].

Виды помощи человеку многообразны. Она может происходить от государства в виде определенных льгот и пособий. Ее могут оказывать специалисты, владеющие необходимыми знаниями и соответствующими умениями, и неспециалисты – близкие нам люди – родственники (друг, жена или муж, родители) или просто незнакомые, случайные прохожие.

Психологическая помощь, также как и медицинская, юридическая, педагогическая, социальная и т.д., относится к видам помощи, оказываемой квалифицированными специалистами. Для этих видов помощи характерны определенный взгляд на природу и причины проблемы, особые методы воздействия на предмет страданий. Так, врач лечит болезнь, юрист защищает права и т.д.

Психологическая помощь, по мнению Розина В.М. [54, с. 8] направлена на проблемы, вызванные психологическими причинами, и основана на психологическом воздействии.

Психологическая помощь появилась в рамках медицинской помощи как особая практика работы с клиентом в психотерапии, когда психотерапевты вынуждены были оказывать помощь своим пациентам в решении их жизненных проблем, выходя за пределы чистой медицины в область межличностных отношений, воспитания и так далее, то есть таким психологическим проблемам, которые необязательно были связаны с болезнью, но в тоже время нуждались в коррекции, реабилитации и других видах помощи специалистов. Постепенно сложилась психологическая практика, в основу которой легла психологическая (немедикаментозная) помощь.

Психологическая помощь заимствовала у медицинской помощи не только «клиническую» терминологию – «анамнез», «диагноз», «прогноз», но и технологию лечения.

Отличие же психологического лечения (терапии) от медицинского состоит в том, что природа страданий – проблема недовольств, тягостных переживаний – кроется не в телесных недугах, а в сфере общения, особенностях личностей, в восприятии ситуации и т.д.; природа воздействия также лежит в сфере психологических процессов – в общении, специфике взаимодействия, личностных установках и т.д. [54, с. 5].

Специфика психологической помощи состоит в том, что оказание помощи проводится в допущение, что клиент является здоровым человеком,

изначально ответственным за себя. Она оказывается на добровольной основе всем тем, кто в ней нуждается и просит о ее оказании. Психолог оценивает срочность и необходимость оказания помощи исходя из состояния пациента и собственных профессиональных возможностей.

Так как психологические факторы становятся все больше определяющими и влияющими на различные стороны жизнедеятельности человека, психологическая помощь должна предшествовать и сопровождать все другие существующие виды помощи человеку.

Психологическая помощь может классифицироваться по разным основаниям. Так, например, по пространственной организации помощь может быть контактной, когда беседа происходит лицом к лицу клиента с психологом и дистантной, которая подразделяется на телефонную и письменную.

Согласно другому основанию - направленности процесса – психологическая помощь бывает прямой (направленная непосредственно на клиента, на его обращение за помощью); откликающейся (ответ на сложившуюся ситуацию и обращения людей из окружения клиента); упреждающей (в ответ на прогнозируемую неблагоприятную для человека ситуацию). Такое деление часто встречается в службе семьи.

По выполнению функций психологом психологическая помощь классифицируется на диагностическую — постановка психологического диагноза, составление психологического портрета индивидуальности; диспетчерскую — отправление к нужному специалисту: психотерапевту, психиатру и т.п; информационную — сбор информации о клиенте, его семье, окружающих людях, социальных условиях; коррекционную; консультативную; терапевтическую.

Количество участников также может быть основанием для выделения видов помощи: индивидуальная (особенно когда по личностным, социальным или общественным причинам групповая форма не

представляется возможной); групповая (акцент делается на развивающей, обучающей программе или при необходимости социальной поддержки).

Психологическая помощь может быть профессиональной и осуществляться практическими психологами, а также социальными работниками, педагогами, медиками и другими специалистами, имеющими соответствующую психологическую подготовку. К профессиональным видам психологической помощи Горноста́й П.П., Васьковская С.В. [17] относят такие, как психологическое консультирование, психотерапию, психокоррекцию, психологические тренинги, активное социально-психологическое обучение.

Психологическая помощь может быть и непрофессиональной, то есть осуществляться на бытовом уровне человеком, владеющим богатым жизненным опытом, знаниями о психологии человека, человеческих отношений и имеющим личностные качества психотерапевта. Примером непрофессиональной психологической помощи могут быть психотерапевтические функции искусства, религии (например, религиозная исповедь).

Так же психологическую помощь можно классифицировать по ее ориентированности на ту или иную категорию нуждающихся. Она может оказываться а) семье; б) ребенку; в) определенной категории больных; г) клиенту психологической службы; д) руководителю; е) группе; ж) коллективу и т.д.

Бузовкина Н.Ю. психологическую помощь как вид практической деятельности психологов условно предлагает разделить на два вида [6, с 135].

К первому виду психологической помощи относится неотложная психологическая помощь, целью которой является стабилизация состояния (купирование нарастания дистресса), снятие или уменьшение острых симптомов дистресса и восстановление адаптивного независимого функционирования посредством психологического консультирования. Она необходима при сложных психических состояниях, возможности суицида,

случаях насилия и т. д. Принципами экстренной помощи являются незамедлительность, установка на восстановление, фокус на разрешение проблем, кратковременность и простота. При этом психолог имеет ограниченный временной ресурс и использует только индивидуальную форму работы с человеком. Так, например к формам организации экстренной психологической помощи относят «Телефон доверия», службы доверия, психологические службы и т.п.

Второй вид помощи – продолжительная – она полезна при возникновении трудных жизненных ситуаций, психологических кризисов, конфликтов, отличается продолжительностью оказания психологической помощи. Ее целью является обеспечение эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки человеку или сообществу в ситуациях затруднения, возникающих в ходе их личностного или социального бытия. При этом могут использоваться индивидуальные и групповые формы работы, включающие психодиагностику, коррекцию развития, психотерапию, разнообразные тренинги, профилактику отклоняющего поведения, профориентацию и консультирование. Эти виды профессиональной деятельности психолога отличаются не только разными задачами и средствами воздействия на человека, а также мерой и степенью ответственности психолога за течение индивидуальной жизни человека [60, с. 149].

Дадим краткую характеристику названным видам психологической помощи. Психологическая диагностика – это оказание клиенту помощи через сообщение ему объективной психологической информации. Особенность этого вида помощи состоит в том, что психолог несет ответственность за достоверность информации и форму ее сообщения клиенту. Клиент же сам вырабатывает отношение к этой информации и сам принимает решение о ее использовании.

Психологическое консультирование заключается в разъяснении клиенту психологической консультации его психологических трудностей,

коррекции неадаптивных способов поведения человека, помощи решать свои психологические проблемы, с которыми он сталкивается в личной жизни, профессиональной деятельности, обучении и других ситуациях. Ответственность за результаты распределяется между психологом и клиентом.

Психокоррекция предполагает организованное воздействие на клиента с целью изменения показателей его активности в соответствии с возрастной нормой психического развития. Содержание психологической помощи состоит в том, что для клиента разрабатывается индивидуальная программа усвоения какого-то вида деятельности в соответствии с общественными требованиями к ней. Психолог отвечает за обоснованность программы коррекции, а за ее осуществление отвечает клиент или пользователь программы.

Психотерапия – это помощь человеку в случае, когда психологические проблемы уже настолько осложнились, что нуждаются в долговременной коррекции их последствий. Психотерапия как вид психологической помощи предполагает активное воздействие психотерапевта на личность клиента и полную его ответственность за реконструкцию личности.

Психологическая помощь является предметом практической психологии, которая занимается изучением закономерностей психического воздействия на человека и разработкой методов деятельности практических психологов. Практическая психология использует достижения всех других отраслей психологии и опирается в своих методах и моделях психологической помощи на результаты различных психологических школ и направлений.

Согласно Е.М. Лысенко [41, с.31], появление практической психологии в отечественной психологии насчитывает всего несколько лет и связано с экономическим, социальным и культурным прогрессом общества, с возрастанием общественного интереса к проблемам человека, его индивидуальности, с формированием социального заказа на обоснованное

воздействие на группы людей. В силу исторических постановлений ЦК ВКП(б) от 1936 года психологические нужды и проблемы конкретного человека оказались вне интересов общественной практики. На долгие годы было приостановлено развитие практической психологии в целом, а также ее психологических аспектов в психотерапии.

В течение длительного времени в России был явный перекося в сторону развития теоретической психологии. Значение психологической практики оценивалось весьма низко, поэтому она развивалась слабо, а некоторые ее важные направления, интенсивно развиваемые на Западе, в нашей стране были запрещены. Психопрактика допускалась лишь в форме кооперации «определенного специалиста и психолога» (инженера и психолога, врача и психолога, юриста и психолога и т.д.), причем роль психолога была всегда вторичная и подчиненная. При этом у специалиста и психолога существовали, как правило, разные концепции как человека, так и практического действия.

В настоящее время наблюдается постепенное наверстывание упущенного и нередко некритическое «впитывание» любого зарубежного опыта, относящегося к практической психологии. Это проявляется в увлечении «модными», зарубежными направлениями, в поверхностном освоении различных подходов, в основном их технологической составляющей и игнорировании теоретической и философско-антропологической составляющих как не имеющих непосредственной прагматической ценности. По мнению Розина В.М. [54], «главное для нашего психолога-практика скорее помочь клиенту, главное – технология, скорее узнать, как это делается, не вникая в суть той особой реальности, которая порождается тем или иным методом».

Психологические трудности, а также временные эмоциональные расстройства и нарушения поведения довольно часто встречаются у большинства детей. Эти явления составляют неотъемлемую часть процесса развития, выступают своеобразной движущей силой развития, ведут к

формированию психологических новообразований, приобретению нового опыта, изменению мировосприятия ребенка и не являются лишь негативными факторами, нуждающимися в преодолении.

Однако, по словам Раттера М., в развитии некоторых детей при отсутствии патологических нарушений, т.е. в рамках медико-биологической нормы, имеется множество трудностей психологического плана, требующих своевременного обнаружения и коррекции. Квалификация тех или иных особенностей психического развития, или поведения детей как неблагоприятных, нежелательных, требующих различных видов психологической помощи основывается в первую очередь на критерии несоответствия их предъявляемым требованиям со стороны социально-культурного окружения, т.е. при нарушении функциональной нормы [53].

К настоящему времени назрела необходимость анализа и обобщения накопленного опыта психологической помощи детям. Оказание помощи детям связано с рядом особенностей:

- Фактор времени. Значительное число нарушений и некоторые болезненные признаки носят преходящий, временный характер и исчезают с возрастом. Психолог может считать, что ему удалось помочь ребенку, хотя исчезновение признака было естественным следствием определенной стадии развития ребенка.

- Возникновение особых отношений между психологом и ребенком. Р. Конечный, М. Боухал считают [32], что взрослый не может успешно заниматься детской психотерапией, если не в состоянии реанимировать прошлый онтогенетический опыт, чувствовать, думать, переживать по-детски детские конфликты, понимать их.

При этом психолог должен учитывать и принимать во внимание следующее:

1. первоначальные сведения о жалобах или симптомах психолог получает не от ребенка, а от родителей, учителей или кого-то еще, кто обеспокоен поведением или состоянием ребенка;

2. проблема происхождения симптома заключается не только в самом ребенке, а в его взаимодействии с окружающей средой;

3. дети не всегда понимают и осознают свои психологические проблемы и чаще всего не владеют необходимыми знаниями, умениями и средствами самостоятельного решения своих затруднений;

4. дети зависимы от взрослых, от своих родителей, потому что они формируют их адаптивность, их отношение к другим людям. Зависимость детей от взрослых делает детей более беззащитными и бессильными [33, с. 10].

Исследования показали, что многие трудности и проблемы в развитии детей возникают чаще всего по вине их родителей, под действием неправильных мер воспитания. Поэтому при оказании помощи ребенку необходимо работать не только с ним. Очень важной при этом является работа с окружающими его людьми: родителями, братьями и сестрами, с учителями, друзьями.

Психологическая помощь только ребенку была бы лишней там, где причина лежит не в ребенке, а в нежелательных условиях окружения, которые и нужно изменить.

Многие исследователи отмечают роль личности самого психолога, оказывающего помощь ребенку. Ширина и глубина, а также правильность психологического заключения являются не только функциями удачно подобранных психодиагностических методик, но и до определенной степени результатом личного взаимодействия психолога с ребенком, которое требует терпения, находчивости, способности вызвать положительное отношение к себе, чувство симпатии и доверия.

Количество детей, которые могут получить помощь, невелико. Только 10 % всех нуждающихся детей получают ее в государственной системе охраны психического здоровья. При этом существующая система помощи детям до сих пор практически полностью ориентирована на диагностику и коррекцию наиболее выраженных затруднений. Проблемы, которые имеют

лишь намечающийся характер, тем более находящиеся в латентном, скрытом состоянии, чаще всего остаются без должного внимания [4, с. 39].

На данном этапе развития психологической помощи детям существуют преграды как организационного, так и содержательного характера.

К проблеме содержательного характера следует отнести следующие:

- психологи не владеют всеми необходимыми рычагами для экономического, социального, юридического воздействия на социальную ситуацию развития ребенка на микроуровне (семья, интересы, ценности, отношения и т.д.) и тем более для изменения ситуации на макроуровне (экология, здравоохранение, образование) и поэтому вынуждены строить свою работу, практически эти моменты;

- обилие литературы, посвященной диагностике и коррекции нарушений у детей, появившейся в последние годы, не всегда позволяет сориентироваться в компетенции авторов в этих вопросах, следствием чего являются попытки применить заранее неэффективные методы и методики;

- недостаточное обеспечение методическим инструментарием, а именно специально разработанными диагностическими методиками, коррекционными и развивающими программами, созданными для конкретной работы с отдельным ребенком;

- невозможность полностью прогнозировать ход индивидуального развития ребенка, поэтому наряду с детьми, поддающимися коррекции, остаются те, для которых коррекция неэффективна.

Недостаточная эффективность психологической помощи детям обусловлена проблемами организационного характера, к которым следует отнести:

- низкий уровень научной компетентности педагогов и психологов-практиков;

- отсутствие взаимопонимания и продуктивного взаимодействия представителей различных специальностей, участвующих в реабилитации детей;

- межведомственная и межпрофессиональная разобщенность;
- отсутствие необходимых условий для комплексного мультидисциплинарного подхода [32].

В последнее время ученые и практики сталкиваются с усилением в обществе ряда неблагоприятных тенденций, существенно осложняющих психическое развитие и воспитание детей. Поэтому многие отечественные и зарубежные психологи подчеркивают особое значение психологической помощи детям и близким.

По мнению Г.В. Бурменской и др. [7], в сложившихся в настоящее время условиях психологическая помощь детям может быть направлена на поиск и определение таких конкретных способов адаптации ребенка к наличным условиям (в том числе и к существующей системе общественного воспитания), которые в наименьшей степени ущемляли бы интересы развития личности ребенка, способствовали бы нормализации и оздоровлению микросоциальной среды, в которой растет ребенок. Отмечается, что «в настоящее время социально-психологические условия обучения и воспитания детей в нашей стране таковы, что практически все дети требуют специальной профилактической помощи психолога с целью их адаптации к учебному процессу и стимуляции развития». В результате этого происходит смена ориентации, все большее значение начинает приобретать профилактическая работа, и основными видами психологической помощи детям становятся не психокоррекция, а консультирование и просвещение родителей, воспитателей и педагогов.

Острота положения усугубляется тем, что методология, теория и практика возрастно-психологического консультирования находятся на начальной стадии разработки. Основы психологического консультирования детей не получили еще необходимой глубокой и детальной разработки.

Консультирование, ориентированное на проблематику взрослых людей, наиболее разработано, но его результаты неприменимы к детям, так

как оно не учитывает специфики процессов развития на начальных этапах онтогенеза.

Нередко запросы практики вынуждают психологов обращаться к зарубежному опыту и методическому инструментарию. В зависимости от характера проблемы специалисты действуют в русле психоаналитического, бихевиористского, гуманистического или других направлений. Широко практикуется привлечение частных концепций и отдельных понятий из различных теорий. Признавая безусловную ценность этого опыта, нельзя не видеть, что он не содержит в себе решения многих актуальных проблем.

Зарубежные теория и практика консультирования тоже не могут быть приняты за основу консультирования детей, так как имеются глубокие расхождения в понимании природы психического развития ребенка, его движущих сил и механизмов.

Специфика психологической помощи детям в нашей стране связана с применением системного анализа явлений детского развития, т.е. с рассмотрением их в контексте социальной ситуации развития, иерархии деятельности и психологических новообразований в сфере сознания и личности ребенка.

Решение любых проблем, касающихся развития, обучения и воспитания ребенка, не может быть успешным без их внимательного анализа под углом зрения содержания и условий конкретного возрастного этапа, без учета закономерностей онтогенеза в целом.

Специфика консультативной деятельности связана главным образом с психологическим обследованием, диагностикой развития ребенка и составлением программы помощи с учетом условий развития и воспитания ребенка.

Вместе с тем комплексный характер большинства практических проблем детского развития приводит к осознанию необходимости опоры на достаточно широкие, «синтетические» концепции развития.

С каждым годом необходимость в психологической помощи растет. Это связано с особенностями развития нашего общества, ухудшением психологического здоровья и увеличением веса психологических факторов.

Наступило время, когда психологи вместе с родителями, воспитателями, учителями пытаются предупредить появление проблем в развитии детей. Начинают выстраивать совместные формы психолого-педагогической помощи, учатся анализировать и понимать причины, вызывающие определенные проблемы у ребенка.

Все это стало возможным с появлением «школы психологического мастерства», где для родителей, педагогов разрабатываются прикладные психологические спецкурсы, повышающие их психологическую компетентность и уверенность в своих действиях. Совместно с психологом разбираются сложные случаи, происходит понимание ситуаций, своих действий и вырабатываются способы и варианты выхода из проблем. Основная задача такой психопрофилактической работы заключается в том, чтобы помочь родителям и воспитателям справляться с проблемами или вести себя так, чтобы подобных проблем не возникало.

Не менее сложная проблема – множественность и противостояние психологических практик и понимания психологической помощи.

Разные концепции и виды психологической помощи преследуют разные цели (например, в экзистенциальной психологии это может быть восстановление жизненных смыслов, в бихевиоризме - адаптация) и навязывают пациенту разные способы существования (психического здоровья). Как правило, пациент об этом не информирован или же не в состоянии уяснить результат принятия им того или иного решения, то есть он не может понять последствия, проистекающие из принятия им определенной концепции психологической помощи [15].

Не менее сложной является проблема психической реальности клиента. В разных видах психологической помощи по-разному описываются и объясняются характер проблем клиента и способы их разрешения.

Психоаналитик склонен везде видеть конфликты (сознания с бессознательным) и комплексы (Эдипа, Электры и т.д.), а последователи К. Роджерса в тех же случаях выявляют ослабленные отношения эмпатии и солидарности и т.д.

Дело в том, что психология поставляет для своей практики различные «языки описания» в виде психологических теорий. Психолог помогает своему пациенту описать определенным языком, представляющим собой облегченный вариант психологической теории, его проблемы, переживания, определенные особенности внутренней жизни и т.д., и на основе полученного таким образом «знания о себе» пациент затем действует.

С точки зрения В.М. Розина [54], большинство психологических теорий описывают, моделируют человека не вообще, а человека определенного типа. Например, теория З. Фрейда описывает конфликтный тип человека и мы получаем «человека по Фрейду». Но ведь встречаются «люди по Роджерсу» «по Маслоу» и т.д. Поэтому возникает вопрос об:

- соответствии типа психологической теории типу человека, для которой эта теория была создана;
- соответствии психологической теории той проблеме или нарушению, с которым к психологу пришел человек;
- соответствии психологической теории направленности и характеру эволюции личности человека [15].

Психологические теории, используемые практиками в большинстве случаев, не могут рассматриваться как модели и знания. Они представляют собой определенные схематизации психики, в отличие от модели, хотя и позволяют действовать, но не дают уверенности в адекватности и эффективности соответствующего действия. Только некоторые ответственные психологи понимают это.

Практически все психологи-практики имеют ряд склонностей, особенностей своей работы и мышления которые могут быть оценены как проблемы. Одной из проблем является то, что практики имеют склонность:

- натурализовать, объективизировать свои теоретические и нетеоретические интерпретации и версии, не осуществляя необходимой критической проработки этих процедур;
- использовать упрощенные, частичные представления человека, например, психоаналитические теории, учение Берна (транзакционный анализ) и т.п., так как ими легко оперировать;
- придавать чрезвычайно большую роль осознанию ситуаций, приводящих к психическим нарушениям, слабо понимая роль переосмысления;
- стремиться быстрее выйти на модель, понять, что с клиентом произошло, не осознавая, что средства их ограничены, что им приходится работать со схемами и интерпретациями;
- отождествлять собственные представления с представлениями клиента или, что еще хуже, не учитывать представления и концепцию клиента;
- культивировать болезнь, патологию;
- разрешать собственные проблемы за счет своих клиентов, реализуют себя, получая власть над пациентами, заимствуя у них энергию, манипулируя ими.

Однако склонности имеют не только психологи-практики, но и пациенты. Например, многие пациенты любят лечиться, они культивируют свои проблемы и психические нарушения, поскольку видят в этом способ поднять свою значимость или получить доступ к общению. Другие пациенты делают вид, что они нуждаются в психологической помощи, хотя, скорее, им нужно общение и «игра» в психологическую помощь.

Рассмотренные выше проблемы можно истолковывать как свидетельство кризиса в психологической практике. С точки зрения В.М. Розина [54], его причины двояки. С одной стороны, кризис связан с низкой культурой мышления психологов, с отставанием форм осознания от реальной

практики работы. С другой его - обуславливают особенности современной культуры и человека.

Поэтому большинство отечественных психологов видят разрешение кризисных явлений в психологической практике, в повышении культуры мышления психологов и выработке нового представления о психологической помощи.

Вероятно, нужно признать, что не все стратегии и направления психологической помощи являются полезными для человека. И дело не в том, чтобы накладывать запрет на то или иное направление или практику, а в том, чтобы быть внимательным к указанной возможности - случайно не навредить, чтобы обсуждать реальный эффект психологической помощи, анализировать ближайшие и отдаленные ее последствия для жизни человека.

Нужно признать и такой факт, что каждый случай психологической помощи является уникальным, что не может быть теории или психологической техники на все случаи жизни, для любого человека. Тем не менее существуют определенные типы пациентов и разные стратегии психологической помощи. Это означает, что психолог должен отрефлексировать свой подход, понимать с какой стратегией и типом психологической помощи он имеет дело, в каких случаях необходимо менять свою стратегию.

Психологическая помощь - это коммуникация (взаимодействие), по меньшей мере, двух людей, где психолог направляет свою активность на клиента, а тот отвечает: в этом процессе каждый реализует себя, должен понять другого, решает определенные задачи. Психолог, с одной стороны, должен изучить своего клиента еще до того, как он решит, какую психологическую теорию или технику ему применять. С другой постоянно изучать себя на предмет осознания своих реальных стимулов и мотивов профессиональной деятельности. Действия психолога должны быть весьма осторожными и постоянно корректироваться исходя из результатов психологической помощи и постепенного уяснения самого случая.

1.2. Психологические особенности развития младших подростков (Психологические особенности младшего подросткового возраста, влияющие на их увлечение мобильными устройствами)

Как известно, процессы обучения и развития являются двусторонними процессами, в которых активно сотрудничают педагог и обучающиеся. Каждая из сторон в процессе деятельности проявляет свои индивидуальные особенности. Педагог, управляя процессом обучения должен опираться на знание природных особенностей школьников, их возрастных и индивидуальных различий, обеспечивающих единство обучения и развития.

В процессе индивидуального развития организма, от рождения до зрелых лет человек проходит через определенные стадии развития, которые имеют свои характерные признаки. Содержание и название этих периодов также, как и их временные границы определены на основе критериев, которые авторы возрастных периодизаций считают наиболее важными и существенными сторонами развития. Ученые выделяют три основных периода развития детей школьного возраста: младший школьный возраст (1-4 классы, от 7 до 11 лет), подростковый (5 - 8 классы, от 11 до 15 лет), юношеский (9 - 11 классы, от 15 до 18 лет).

Наше исследование осуществлялось в младшей подростковой возрастной группе (5 класс), поэтому мы опирались на психологические особенности детей данного возраста. Подростковый возраст всегда занимал особое место среди других возрастных этапов становления личности, как критический, переломный возраст, возраст перемен, время начала полового созревания. Младший подростковый возраст обычно совпадает с началом пубертата (10-11 лет) и соответственно является тем начальным периодом подросткового возраста, когда собственно происходит переход из детства в отрочество.

На основе биологических, социальных и психологических критериев учеными выделялись различные особенности подросткового возраста. Так, Аристотель критерием подросткового возраста определял развитие нравственности; С. Холл - период бунта, протеста; В. Штерн - предварительная проба себя, «серьёзная игра»; З. Фрейд - период усиления сексуальных и агрессивных тенденций; по Ж. Пиаже – это завершение целостного развития мышления, способность мыслить теоретически; А. Валлон - развитие самооценки и самоанализа.

Подросток - это развивающаяся личность, ищущая ответы на жизненно-необходимые для него вопросы: «Кто я?», «Зачем я?», «Для кого я?» и «Каков я?». В своем подростковом возрасте индивид выходит на качественно новую социальную позицию, в это время формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества. Поэтому, от того, как протекает социальная ориентация в этот период, зависит очень многое в формировании социальных установок человека [65, с. 172].

Подростковый возраст иначе называют переходным, так как он характеризуется переходом от периода детства к юности, от незрелости к зрелости. Это период бурного, неравномерного роста и развития организма, когда происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Несоответствие в физическом развитии организма часто приводит к возбуждению, раздражимости, которая может сменяться процессами торможения.

Период отрочества может протекать по-разному. Е.М. Лысенко описал три основных типа его развития [41, с. 141]:

Первый тип характеризуется резким, бурным, кризисным течением, отрочество переживается как второе рождение, в итоге которого возникает новое «Я».

Второй тип развития определяется как процесс плавного, медленного, постепенного роста, когда подросток приобщается к взрослой жизни без глубоких и серьезных изменений в собственной личности;

Третий тип представляет собой такой процесс развития, когда подросток сам активно и сознательно формирует и воспитывает себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы.

Для каждого возрастного периода характерен ведущий тип деятельности, который оказывает существенное влияние на формирование определенной иерархии мотивов, на развитие процесса целеполагания. Для подросткового возраста характерна деятельность, направленная на усвоение норм взаимоотношений, в большей степени со сверстниками. Эта сторона жизни индивида получает выражение в общественно полезной деятельности, отвечающей мотивационно-потребностной сфере личности подростка, реализуется его потребность в самоопределении, в самовыражении, в признании взрослыми его активности [13, с. 234]. В этот период онтогенеза складываются наиболее благоприятные условия для проявления и закрепления общественной сущности человека [13, с. 118].

Подростковый возраст в иерархии психического развития относится к критическому периоду. Остро протекающий психический перелом обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. В возрастной физиологии критические периоды определяются с точки зрения возможности нарушения нормального хода развития, а в психологии этим термином обозначается сензитивность ребенка к формированию воздействий. Критические периоды, в отличие от стабильных, являются поворотными пунктами развития личности человека, когда в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности [65, с. 183].

Известно, что важнейшим психологическим новообразованием данного возраста является становление самосознания, важным признаком которого чувство взрослости. Таким образом, подросток ставит себя в ситуацию взрослого в системе реальных отношений [65, с. 179].

Основной вид деятельности подросткового периода - учение. Изучению его особенностей посвящены исследования, проводимые под

руководством Д.Б. Эльконина и Т.В. Драгуновой, 1967. Они отмечают, что «именно в этот период возникает новое отношение к учению, в котором на первое место начинает выдвигаться стремление приобрести глубокие знания» [10, с. 302]. Проведенные авторами эксперименты позволили им предположить, что именно в начале подросткового возраста дети являются сензитивными к переходу в учебной деятельности на новый более высокий уровень, когда раскрывается для подростка смысл учебной деятельности как деятельности по самообразованию и самосовершенствованию. Это, по мнению авторов, видимо, и есть возрастная особенность этого периода.

В этот период изменяется содержание, характер и формы учебной деятельности. Все это требует от подростков более высокого уровня организации умственной деятельности. Подросток способен к более сложному аналитико - синтетическому восприятию. «Новое в развитии мышления заключается в новом подходе к анализу интеллектуальных задач, в появлении потребности предварительного мыслительного их решения. Подросток начинает анализ задачи с попыток выявить все возможные отношения в имеющихся данных, создает различные предположения об их связях, гипотезы, а затем проверяет эти гипотезы, умение оперировать гипотезами в решении интеллектуальных задач - важнейшие приобретение подростка» [64, с. 21].

В контексте исследуемой проблемы нам важно было выяснить сущность возрастной периодизации. В ее основе Л.С. Выготский [14] определил два критерия: динамический и содержательный. Развитие ребенка предполагает диалектическое взаимодействие неразрывно связанного между собой натурального и социального аспекта. С этой точки зрения он выделил в развитии ребенка критические и литические (стабильные) периоды, и дал качественную характеристику кризисов.

Так, стабильные периоды длятся, как правило, по несколько лет, а кризисы - по несколько месяцев, но при неблагоприятном стечении обстоятельств могут растягиваться до года или даже двух лет. В критический

же период происходят значительные сдвиги в развитии ребёнка, которые часто сопровождаются изменением поведения, аффективными вспышками, внутренними конфликтами. В пубертатном периоде Л.С. Выготский обозначил кризис тринадцати лет. В этот период происходит разрушение и отмирание старых интересов и создание новой основы, на которой впоследствии развиваются новые интересы. Л.С. Выготский отмечает две доминанты в интересах подростка: «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям) и «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям и героизму). Развитие рефлексии и на ее основе — самосознания — это, также характерные для подросткового возраста новообразования. Ученый подчёркивает: «В связи с возникновением самосознания для подростка становится возможным и неизмеримо более глубокое и широкое понимание других людей. Социальное развитие, которое приводит к образованию личности, приобретает в самосознании опору для своего дальнейшего развития» [15, с. 238].

Л.И. Божович указывает на неоднородность подросткового возраста: в первой фазе (12-14 лет) он характеризуется возникновением «способности к целеполаганию», т.е. способности ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня, во второй фазе (15-17 лет) — рождением «жизненной перспективы», которая несёт представление о своём желаемом «Я», о том, что подросток хотел бы совершить в жизни [3]. Основное значение Л.И. Божович придаёт формированию «внутренней позиции» у подростка, которая складывается из всего предшествующего опыта ребенка, его возможностей и потребностей в его отношении к объективному положению, которое он занимает в настоящий момент в жизни и какое положение он хочет занимать. «Через эту внутреннюю позицию и преломляются в каждый данный момент воздействия, идущие от окружающей среды» [4, с. 74].

Рассматривая развитие личности как процесс, движущей силой которого является разрешение внутренних противоречий и смена ведущего типа деятельности, обуславливающая перестройку сложившихся потребностей и зарождение новых. Д.И. Фельдштейн [66, с. 139-140] выделил три уровня процесса развития подростка: «локально-капризный», «право-значимый» и «утверждающе-действенный».

- «Локально-капризный» (10-11 лет). Стремление ребенка к самостоятельности проявляется в потребности признания со стороны взрослых его возможностей и значения, через решение частных задач. Подростки стараются получить признание самого факта их взросления, разными способами; у одних это проявляется в желании отстоять своё право быть как взрослые, у других в жажде получить признание их новых возможностей, у третьих участвовать в разнообразных делах наравне со взрослыми.

- «Право-значимый» (12-13 лет). В данный период ребёнок уже не удовлетворяется участием в общих решениях и делах. У него развивается потребность в общественном признании, происходит усвоение не только своих обязанностей. Но и прав в семье, обществе, формируется стремление к взрослости не на уровне «Я хочу», а на уровне «Я могу» и «Я должен».

- «Утверждающе-действенный» (14-15 лет). В этот период у подростка развивается готовность к функционированию во взрослом мире, что порождает стремление применить свои возможности проявить себя.

В концепции Д.Б. Эльконина подростковый период связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода [69]. Учитывая закон периодичности, Д.Б. Эльконин по-новому объясняет содержание кризисов развития. Так 3 года и 12 лет — кризисы отношений, вслед за ними формируется ориентация в человеческих отношениях; 1 год и 7 лет - кризисы, открывающие ориентацию в мире вещей. По Д.Б. Эльконину, ведущей деятельностью

периода 11 — 12 лет является *интимно-личностное общение со сверстниками*.

Изучая подростков-пятиклассников Д.Б. Эльконин отмечает, что в интимно-личностном общении проявляются элементы взрослости, они проявляются в социально-моральной, и в интеллектуальной деятельности, в интересах, в романтических отношениях. Данные проявления Д.Б. Эльконин называет «*чувством взрослости*», он пишет: «Под чувством взрослости мы будем понимать отношение подростка к самому себе как к взрослому, его представление или ощущение себя в известной мере взрослым» [70, с.325]. Он выделяет три показателя чувства взрослости у пятиклассников. Во-первых, это возникновение у подростка настойчивого желания, чтобы к нему относились как к взрослому. Второй показатель чувства взрослости — наличие стремления к самостоятельности и желания оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства старших. Третий показатель существования чувства взрослости — наличие собственной линии поведения, определенных взглядов, оценок и их отстаивание, несмотря на несогласие взрослых или товарищей. Д.Б. Эльконин подчеркивает, что с началом подросткового периода происходит «поворот» от направленности на мир к направленности на самого себя, но стремление быть взрослым вызывает сопротивление со стороны действительности, поэтому подросток стремится к объединению с равными себе, появляются лидеры.

В младшем подростковом возрасте, как в переходном в социальном смысле, впервые возникает *социальная мотивация*, происходят коренные изменения в содержании и соотношении основных мотивационных тенденций. У подростка возникает потребность в признании его «Я» со стороны общества, в реализации себя для других, перерастает в потребность самореализации, что ведет к «повороту на себя» - на построение своих жизненных планов, определение своей личностной и профессиональной перспективы. Данное положение позволяет осуществлять наиболее активное воздействие на развитие мотивационно-потребностной сферы растущего

человека, который на протяжении подросткового периода проходит большой путь от приобщения себя к обществу в 10-11 лет, через самоопределение в общественно-значимых делах в 12-13 лет, до выбора определенной социальной позиции в 14-15 лет [66, с.340].

При этом в первую очередь принимаются более доступные чувственно воспринимаемые стороны взрослости, такие как виды отдыха, развлечения, различные украшения, лексикон и т. д. Усвоение внешних признаков мужской или женской взрослости приобретает путем подражания реальным или виртуальным героям и идеалам, делает подростка взрослым в собственных глазах, и как ему кажется, в глазах окружающих. Направление реализации быть взрослым проявляется и во взаимоотношениях со старшими, подросток стремится расширить свои права и ограничить права взрослых в отношении его личности, что часто приводит к возникновению конфликтов. Потребность быть и считаться взрослым тесно связана с потребностью в самоутверждении. В деятельности младшего подростка стремление *занять достойное место в коллективе* сверстников становится одним из доминирующих мотивов поведения. В этот период их учебная деятельность отступает на задний план, центр жизни переносится в деятельность общения, где объединяющим фактором для младших подростков являются *общие интересы и увлечения*.

Согласно Л.С. Выготскому, интересы - это жизненные, органические процессы, коренящиеся глубоко в биологической основе личности, развивающиеся вместе со всей личностью и определяющие структуры направленности реакций человека. Интерес всегда имеет эмоциональную окраску, чем более эмоционально задействован субъект, тем сильнее его интерес. Многие исследователи определяют интерес как эмоционально-познавательное отношение к предмету или к непосредственно мотивированной деятельности, отношение, переходящее при благоприятных условиях в эмоционально-познавательную направленность личности.

Таким образом, мы можем предположить, что игровая мобильная активность младших подростков связана с эмоционально-познавательным интересом к компьютерным играм, с возможностью реализовать стремление младшего подростка к взрослости через поло ролевую идентификацию с персонажем игры и другие, основанные на этом стремлении частные потребности.

Значительное место в психической жизни подростков занимают *фантазии*. Часть подростков, не стремящихся достижению результата, получает удовольствие от самого процесса фантазирования, снимая в образах фантазий психотравмирующие переживания. Воображение облегчает бурную эмоциональную жизнь подростка. В своих фантазиях подросток лучше осознает свои влечения и эмоции, впервые начинает представлять свой будущий жизненный путь [20].

По мнению Л.С. Выготского, для подростка характерен период от пассивного и подражательного фантазирования ребенка к активной фантазии. Он полагал, что самой существенной чертой фантазии в переходном возрасте является ее раздвоение на субъективное и объективное воображение. Первое — продукт начавшейся интенсивной гормональной перестройки, второе — использование в качестве строительного материала внешних впечатлений [13].

Если регрессивная сторона фантазии берет верх и служит уходу от реальности, то происходит как бы расщепление «Я-подростка» на «Я-реальное» и «Я-фантазийное». В игровой компьютерной активности «Я-фантазийное» (по сути «Я-Идеальное») сливается с «Я-виртуальным». Говоря о взаимоотношении игры и фантазии, Выготский Л.С. отмечает, что «детская игра есть воображение в действии...воображение у подростка и школьника есть игра без действия» [12, с. 285]. Таким образом, можно предположить, что игровая компьютерная активность позволяет *возвратить фантазию подростка в русло игрового действия*. Желания подростка, возникающие в ответ на отказы в удовлетворении возникающих потребностей и

проявляющиеся в фантазиях о величии собственного «Я», ведут к присоединению к миру виртуальной реальности и к ее могущественным персонажам. Подросток проецирует в виртуальную реальность свои фантазии и свое фантазийное «Я» и реализует их в игровой компьютерной активности.

В играх, как и в фантазиях, воспроизводится соотношение сил Добра и Зла. Как отмечает С.А. Завражин «с одной стороны, идентификация себя с положительными героями облегчает процесс адаптации с внешним миром, наполненным постоянным противоборством Света и Тьмы. Ребенок как бы заимствует часть неисчерпаемой позитивной энергии у любимых персонажей, без которой ему не справиться с внешним насилием. С другой — идентификация с положительными героями позволяет легче пережить внутренние агрессивные импульсы при столкновении Добра и Зла, увеличивая тем самым поле позитивного «Я личности» [25, с. 47]. Многие авторы приходят к выводу, что перенося свойства фантазирования на увлечение видеопродукцией и компьютерными играми агрессивного содержания, они могут служить *для подростков разрядкой накопленной агрессивности, выходом бессознательных страхов.*

Типичными негативными психическими состояниями, переживаемыми младшими подростками, являются состояния *фрустрации, страха, тревоги*, испытываемые в трудных, неприятных жизненных ситуациях. Такими ситуациями для ребенка могут стать проблемы с учебой, напряженные отношения с родителями и сверстниками, материальные утраты, болезни и смерть близких людей, травмы и т. д. Развитие отрицательных эмоций у младших подростков в значительной мере обусловлено неустойчивостью эмоциональной сферы и тесно связано с фрустрацией. Фрустрация вызывается объективно непреодолимыми трудностями, возникающими при достижении цели или решении задачи. Чувство тревоги часто переживается подростками как ожидание какого-либо события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать своими неприятными

последствиями. Ситуации, вызывающие страх можно условно разделить на четыре группы: связанные с непосредственной угрозой жизни, с социальной угрозой, с невозможностью осуществления собственного выбора активности и с нарушением существующей структуры взаимодействия с окружающим миром.

По данным исследования А.И. Захарова ведущими страхами у младших подростков являются страхи смерти родителей (практически у всех мальчиков к 15-летнему возрасту и всех девочек к 12 году жизни) и страх войны [26]. Оба страха тесно связаны между собой, поскольку война несет в себе реальную угрозу смерти родителей. Другая группа выраженных и опять же взаимосвязанных страхов — это страхи собственной смерти (63 % - в 13 лет у мальчиков и 70 % - в 11 лет у девочек), пожара (52 % - в 10 лет у мальчиков, 80 % - в 10 лет у девочек). У мальчиков в подростковом возрасте достигает максимальной выраженности страх заболеть, а у девочек страхи стихии, высоты и замкнутого пространства. Не достигают максимума в данном возрасте, но достаточно выражены у девочек страхи животных (у 51 % в 14 лет), глубины (у 50 % в 11 лет) и опоздания (у 70 % в 11 лет). По данным этого же исследования *отсутствие эмоционально теплых, непосредственных отношений с родителями* у младших подростков существенным образом влияют на увеличение страхов, прежде всего в сфере межличностных отношений. При значительном числе страхов, имеет место неблагоприятное положение подростка в коллективе, малое число выборов со стороны сверстников, особенно того же пола, то есть низкий социометрический статус.

К механизмам, регулирующим психические состояния, блокирующим явления страха, тревоги и фрустрации, обуславливающим успешность адаптации, относятся разнообразные формы психологической защиты, в том числе защитные поведенческие реакции.

Традиционно выделяют психологические и патологические реакции, проявляющиеся нарушением поведения. Первые представляют собой вариант нормы, вторые - форму патологических нарушений.

Психологические (характерологические) ситуационно-личностные реакции — преходящие, ситуационно обусловленные отклонения в поведении ребенка или подростка, которые проявляются преимущественно в определенной среде (семья, школа и т. п.), имеют четкую психологическую направленность в адрес определенных лиц, не ведут к временному нарушению социальной адаптации и не сопровождаются соматовегетативными расстройствами.

Основными критериями перехода психологических реакций в патологические А.Е. Личко [40] считает склонность к генерализации (способностью возникать в самых различных ситуациях и вызываться самыми различными, в том числе неадекватными, поводами); склонность приобретать свойство патологического стереотипа, повторяя как клише по разным поводам один и тот же поступок; склонность превышать «потолок» нарушения поведения, никогда не превышаемый той категорией сверстников, с которой растет подросток и той группой, к которой он принадлежит; склонность приводить к социальной дезадаптации.

В младшем подростковом возрасте наряду детскими защитными реакциями (отказ, оппозиция, имитация, компенсация, гиперкомпенсация) проявляются реакции эмансипации, группирования со сверстниками, увлечения, реакции, обусловленные сексуальным влечением, реакции, связанные с повышенным вниманием к своей внешности и своему физическому Я (дисморфореакции) и реакции, связанные с усилением внимания к своему внутреннему миру (рефлексииреакции) [23].

Рассмотрим ситуационно-личностные реакции наиболее важные с точки зрения формирования мобильной зависимости младших подростков.

Реакция отказа проявляется отсутствием или снижением стремления к контактам с окружающими. *Реакция оппозиции* подразделяется

исследователями на активную и пассивную. Активная оппозиция может выражаться в нарочитой грубости, непослушании, вызывающем поведении, категорических отказах выполнять какие-либо поручения. Реакция пассивной оппозиции чаще всего проявляется отказами от еды и выполнения требований и поручений, уходами из дому, суицидальным поведением. Игровая мобильная активность может быть проявлением реакций отказа или пассивной оппозиции у младшего подростка. Тогда подросток демонстративно «уходит в игру» и игнорирует окружающих его близких людей. Причиной подобного рода реакций могут быть чрезмерные, а главное, несправедливые с точки зрения подростка, требования, непосильные нагрузки, незаслуженное оскорбление или наказание. По мнению А.Е. Личко реакция оппозиции у подростков чаще носит демонстративный характер и должна рассматриваться как сигнал для взрослых о трудной ситуации, переносить которую подростку уже не под силу.

Реакция имитации характеризуется стремлением во всем подражать определенному лицу или образу. Чаще всего это реальный человек, пользующийся авторитетом у подростка, конкретный герой из книги или кино, но иногда подросток может подражать вымышленному герою, поведение и характерологические качества которого соответствуют его идеалам. Наряду с имитацией положительных качеств, по мнению многих исследователей, в подростковом возрасте особенно легко и охотно копируются асоциальные формы поведения, а также вредные привычки. Таким образом, младший подросток может подражать некому компьютерному геймеру, пользующемуся авторитетом и симпатией других подростков.

Реакция компенсации в младшем подростковом возрасте характеризуется стремлением скрыть или восполнить свою слабость, несостоятельность в одной из областей деятельности успехом в другой сфере. Реакции компенсации и гиперкомпенсации рассматриваются как средство психологической защиты личности от переживаний собственной

неполноценности, связанных с осознанием какого-либо психического или физического недостатка. Так подросток плохо успевающий в школе, может компенсировать себя успехами в других видах деятельности, в том числе и в увлечении мобильными играми. Замечено, что младшие подростки не успешные в учебе, не имеющие каких-либо достижений в спорте, в искусстве и других видах деятельности чаще попадают в «сети» игровой зависимости.

Реакция группирования со сверстниками может быть отнесена к ситуационно-личностным реакциям лишь условно. Вхождение в группу сверстников А.Е. Личко назвал «реакцией группировки со сверстниками», в данный период подростковая группа играет важную роль в формировании личности отдельных ее членов и может стать главным регулятором поведения подростков [40]. Группа сверстников для подростка служит важным каналом информации, новой формой межличностных отношений, способствующих более глубокому познанию подростком окружающих и самого себя, новым видом эмоциональных контактов, невозможных в семье. Участие в сетевых играх у младших подростков могут быть выражением реакции группирования со сверстниками.

Увлечения - это выраженный стойкий интерес к чему-либо, сопровождающийся чаще всего такими сложными чувствами, как одухотворенность, восторженность, влюбленность и т. п. Реакции увлечения подростков А.Е. Личко определяет как «хобби-реакции», сменяющие друг друга, удовлетворяя и потребность в самостоятельности, и познавательную потребность, и некоторые другие. А.Е. Личко выделяет интеллектуально-эстетические, эгоцентрические, телесно-мануальные, накопительские и информационно-коммуникативные увлечения.

- *Интеллектуально-эстетические увлечения* связаны с глубоким интересом к любимому занятию. Это наиболее ценные с точки зрения развития ребенка увлечения. Часто в таких увлечениях наиболее ярко начинают проявляться специальные способности: художественные, музыкальные, математические, литературные и т. д.

- *Эгоцентрические увлечения* являются средством демонстрации своих успехов. Это занятие модными, престижными видами деятельности, с помощью которых можно выделиться, возвыситься в глазах окружающих. Подростки с такими увлечениями часто меняют кружки, спортивные секции пока не найдут группу, в которой могут стать лидером.

- *Телесно-мануальные увлечения* связаны с намерением приобрести какие-нибудь навыки или укрепить свою силу, выносливость, развить ловкость. В основном, это увлечения мальчиков, которые таким образом, развиваются в физическом отношении и овладевают нужными для них умениями. Часть удовольствия им доставляет не столько процесс занятий, сколько достигнутые результаты.

- *Накопительские увлечения* проявляются в коллекционировании во всех его видах. Страсть к коллекционированию может сочетаться с познавательной потребностью, со склонностью к накоплению материальных благ, с желанием следовать подростковой моде.

- *Информативно-коммуникативные увлечения* относятся к самому примитивному виду увлечений. В них проявляется жажда получения новой, не слишком содержательной информации, не требующей критической переработки, и потребность в легком общении со сверстниками - во множестве контактов для обмена такого рода информацией. К этому виду увлечений относятся: многочасовые пустые разговоры в «дворовой» компании или со случайными приятелями; пустое созерцание происходящего вокруг; длительное просиживание перед телевизором, по которому просматривается все подряд, прежде всего развлекательные передачи. Вся информация усваивается на поверхностном уровне, иногда передается другим и забывается. Это скорее даже не увлечение в полном смысле этого слова, а времяпрепровождение характерное для определенной части подростков.

С точки зрения увлечения младшими подростками мобильными устройствами представляют интерес такие механизмы психологической защиты как идентификация, замещение, сновидение и катарсис.

Идентификация связана с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя желаемых чувств и качеств. Идентификация - это процесс, в котором человек, как бы включив другого в свое «Я», заимствует его мысли, чувства и действия. В результате идентификации осуществляется воспроизведение поведения, мыслей и чувств другого лица через переживание, в котором познающий и познаваемое становятся единым. Этот механизм защиты используется как бессознательное моделирование отношений и поведения другого лица, как путь повышения самооценки. Идентификация происходит в процессе компьютерной игры. Это заметно по выражениям играющего подростка: «Я ранен», «Меня завалили» и т. д. Чем дольше подросток играет одним и тем же персонажем, тем ярче проявляется идентификация, например, то чем обладает персонаж в игре (статус, материальные ценности и др.) воспринимается игроком как его собственные и вызывает яркие положительные эмоции от обладания и власти.

Замещение — защита от тревожащей или даже нестерпимой ситуации с помощью переноса реакции с «недоступного» объекта на другой «доступный» объект или замены неприемлемого действия на приемлемое. За счет такого переноса происходит разрядка напряжения, созданного неудовлетворенной потребностью. Существенно, что наибольшее удовлетворение от действия, замещающего желаемое, возникает тогда, когда их мотивы близки, то есть они размещены на соседних уровнях мотивационной системы личности. Замещение дает возможность справиться с гневом, который не может быть выражен прямо и безнаказанно. Особенности защитного поведения подростков с акцентуацией защиты по типу замещения — импульсивность, раздражительность, требовательность к

окружающим, грубость, вспыльчивость, реакция протеста в ответ на критику, часто могут обнаруживаться жестокость и неуправляемая агрессивность.

Сновидение — вид замещения, в котором происходит переориентация, то есть перенос недоступного действия в иной план: из реального мира в мир сновидений. При этом, чем больше комплекс подавляется, тем более вероятно, что он будет аккумулировать энергию в бессознательном и угрожать сознательному миру своим вторжением. В сновидении конфликт устраняется не на основе его логического разрешения, а с помощью языка образов. Возникает образ, примиряющий антагонистические установки и тем самым снижающий напряженность. В отличие от реальности, сон проявляет тенденцию к расширению зоны допустимых восприятий и представлений. Подобно сновидению виртуальные миры работают с помощью языка образов, часто представляя архетипы коллективного бессознательного [2], что привлекает подростков на уровне бессознательных комплексов.

Катарсис - защита, связанная с таким изменением ценностей, которое приводит к ослаблению влияния травмирующего фактора. Изменения в структуре ценностей могут происходить только в процессе мощного эмоционального напряжения, путем привлечения некой внешней глобальной системы ценностей, по сравнению с которой травмирующая личность ситуация теряет в своей значимости. Катарсис несет в себе очистительный эффект, и создает новое направление устремленности в будущее. По сравнению с каждодневными неприятностями, школьными стрессами, проблемы, с которыми подросток сталкивается в компьютерной игре, являются глобальными. Ведь это могут быть вопросы спасения всего человечества от мировых катаклизмов, ответственность за целые государства и их граждан, решения, влияющие на ход мировой истории и т. д. Включенность в данные переживания помогает подростку по-новому взглянуть на собственные проблемы.

В период подросткового возраста формируются устойчивые способы защитно-совладающего поведения, а также личностные особенности,

выступающие в качестве ресурсов психологического преодоления трудностей [1; 46; 61]. Для обозначения сознательных усилий личности, предпринимаемых в ситуации психологической угрозы, используется понятие копинг-поведение, или осознанные стратегии совладания со стрессом и другими порождающими тревогу событиями. Каждый стрессовый эпизод можно представить как определенную последовательность следующих актов: восприятие изменения ситуации — эмоции как результат оценки воспринятого — мысли о событии и копинг-реакции [46].

Разделяя стратегии совладания на три группы в поведенческой, эмоциональной и когнитивной сфере можно выделить:

- Стратегии поведенческого копинга, среди которых:
 - адаптивные: активное преодоление, альтруизм;
 - частично адаптивные: поиск социальной поддержки, отвлечение;
 - неадаптивные: изоляция, компенсация с использованием допинговых средств, уход от реальности.
- Стратегии когнитивного копинга:
 - адаптивные: поиск решения проблемы, придание смысла;
 - частично адаптивные: ориентация на мнение значимых других, сохранение апломба, отрицание;
 - неадаптивные: избегание проблемы, растерянность.
- Стратегии эмоционального копинга:
 - адаптивные: эмоциональное сосредоточение;
 - частично адаптивные: поиск эмоциональной поддержки, эмоциональная разрядка;
 - неадаптивные: подавление чувств, чувство вины, агрессивность, покорность.

В исследовании С.В. Фроловой [67] копинг-поведение подростков изучалось в типичных кризисных ситуациях в пяти сферах: семья («ссоры в семье»), - взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»), взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с учителем»), учебная

деятельность («неудача на контрольной»), здоровье («болезни, травмы»). Согласно исследованиям ученого в младшей подростковой группе доля адаптивных копинг-стратегий в кризисных ситуациях в сфере семейных взаимоотношений составила - 34, 5 %, связанных со здоровьем - 24, 7 %, в сфере взаимоотношений со сверстниками – 22 %, в сфере взаимоотношений с учителями - 22, 5 %, в сфере учебной деятельности - 24, 3 %.

Для младших подростков наиболее частыми стратегиями преодоления кризисной ситуации в семье является альтруизм - 33, 3 %. В сфере здоровья наиболее частыми копинговыми стратегиями являются уход от реальности с помощью теле-, видео-, аудиотехники и компьютерных игр – 23 %. В сфере взаимоотношений со сверстниками младшие подростки чаще выбирают стратегию изоляции (19 %) и чувства вины (21 %). В сфере взаимоотношений с учителями наиболее частыми оказываются стратегии отвлечения (19 %), отрицания (17 %) и агрессивность (13 %). Наиболее частыми стратегиями совладающего поведения в сфере учебной деятельности у младших подростков выступают стратегии: поиска решения проблемы (31 %), избегание проблемы (27, 5 %), чувства вины (23 %), сохранение апломба (19 %), агрессивность (17 %).

Дефицит адаптивных стратегий копинга в младшем подростковом возрасте заставляет подростка прибегать к мобильной игровой активности как к средству компенсации, ухода от реальности и избегания проблем. Таким образом, мобильное увлечение в младшем подростковом возрасте может являться неадаптивной стратегией копинг-поведения.

На основе анализа теоретического материала можно заключить, что младший подростковый возраст является кризисным переходным возрастом, совпадающим с началом пубертатного периода и характеризуется рядом новообразований, главным из которых является «чувство взрослости». Увлечение мобильными устройствами моделирует взрослую жизнь и позволяют подростку действовать «по-взрослому».

1.3. Психологическая зависимость от мобильных устройств младших подростков

В современном инновационном быстроменяющемся пространстве компьютер, Интернет-ресурсы и различного рода гаджеты стали мощными фоновыми факторами, под влиянием которых происходит формирование личности современных детей и подростков. На сегодняшний день информационные технологии используются не только для обработки, передачи и хранения информации, но и для построения особенной социокультурной образовательной среды. Новейшие информационные устройства, безусловно, оказывают положительное влияние на подрастающее поколение, так, например компьютер и телефоны с качественной операционной системой выступают хорошим средством для эмоциональной разрядки, способствуют развитию творческого мышления, помогают осваивать знания, логические приемы, способы оперирования с предметами и символами.

Многие современные подростки уже практически не представляют своего существования без наличия у них самых разнообразных гаджетов. С одной стороны, эти устройства новых технологий действительно облегчают жизнь – так телефоны позволяют быстро детям узнать свое расписание, то, что задавали им в школе, с помощью телефона родители могут связаться с детьми и помочь им в различных ситуациях – советом, поддержкой, даже срочный перевод денежных средств. Подростки также используют телефоны для выхода в интернет, что позволяет им быстро найти правильный ответ на вопрос учителя, пообщаться в социальных сетях, узнать интересующую их информацию и пр. Некоторые опции мобильных телефонов не связаны непосредственно с коммуникацией: они используются и как будильник, и как украшение, и как игрушка, и как фонарик и др. [9].

С другой же стороны, ежедневное и вроде бы безобидное использование мобильных телефонов постепенно может привести к аддикции.

Использование мобильных телефонов может выступать объектом зависимости, как некий поведенческий паттерн (это устойчивая модель поведения живых индивидуумов). Для обозначения новых форм поведенческих аддикций, связанных с высокими технологиями, был предложен термин «технологические зависимости», которые разделяются на пассивные, например, зависимость от просмотра телепередач и активные – мобильная зависимость, интернет-зависимость и компьютерная игровая зависимость.

Аддиктивное поведение является одной из форм отклоняющегося поведения. Согласно определению Ц.П. Короленко, «аддиктивное поведение выражается в уходе от реальности посредством изменения психического состояния. Человек «уходит» от реальности, которая его не устраивает. Неудовлетворяющая реальность - это в каком-то смысле всегда внутренняя реальность, как и в случаях, когда речь идет о внешней «средовой» реальности, последняя воспринимается, осознается или производит эффект на подсознание, приводя к возникновению того или иного, вызывающего дискомфорт внутреннего психического состояния, от которого возникает желание избавиться» [33].

Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. [35], Егоров А.Ю. [24] предложили первую классификацию нехимических аддикций в России.

Впоследствии этот список существенно расширился, главным образом, за счет различных так называемых технологических аддикций: интернет-аддикций, аддикции к мобильным телефонам, развлекательным автоматам, телевидению и т. д.

Егоров А.Ю. [24] предлагает следующую рабочую классификацию нехимических форм зависимого поведения:

I. Патологическое влечение к азартным играм (гемблинг).

II. Эротические аддикции:

2.1. Любовные аддикции.

2.2. Сексуальные аддикции.

III. «Социально приемлемые» аддикции:

3.1. Работоголизм.

3.2. Спортивные аддикции (аддикция упражнений).

3.3. Аддикция отношений.

3.4. Аддикция к трате денег (покупкам).

3.5. Религиозная аддикция.

IV. Технологические аддикции:

4.1. Интернет-аддикции.

4.2. Аддикция к мобильным телефонам.

4.3. Другие технологические аддикции (телевизионная аддикция, тамагочи-аддикция и другие гаджет-аддикции).

V. Пищевые аддикции.

5.1. Аддикция к перееданию.

5.2. Аддикция к голоданию.

Анализ данной классификации позволил выделить два основных типа аддикций: первая - непосредственно нехимические, к которым относятся азартные игры, аддикция отношений, любовно-сексуальная аддикции, аддикцию избегания, аддикцию к трате денег, ургентную аддикцию, а также работоголизм. Вторая группа основана на отношении нехимической к химической зависимости и носит название промежуточной аддикции. Она характеризуется тем, что при этих формах задействованы непосредственно биохимические механизмы. Например, аддикция к еде (переедание и голодание). Кроме перечисленных, в настоящее время описано значительное количество других нехимических аддикций: зависимость от компьютера, мобильных устройств, Интернета, от упражнений (спортивная), духовный поиск и «состояние перманентной войны», синдром Тоада (увлечение экстремальным спортом), или зависимость от «веселого автовождения».

Особой формой зависимого поведения, возможно, является распространенная среди юношества увлеченность ролевыми играми сочетающая в себе признаки такой аддикции, как духовный поиск и аддикцию отношений.

К настоящему времени имеются четкие диагностические клинические критерии химических зависимостей. В тоже время из всех выделяемых нехимических аддикций лишь зависимость от азартной игры признана болезнью и имеет свои диагностические критерии в международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10). Несмотря на активное лоббирование, американскими психологами и психиатрами Интернет-зависимость не была включена в американскую классификацию болезней. Все это свидетельствует отнюдь не о том, что не существует иных болезней зависимого поведения (в частности Интернет-зависимости), а скорее о том, что до настоящего времени данные расстройства недостаточно клинически изучены и описаны.

Аддиктивное поведение, по определению Короленко Ц.П., Малыгина В.Л., Искандировой А.Б., Смирновой Е.А., Хомерики Н.С., Елшанского С.П. [34, 35, 42] характеризуется стремлением к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния. Данное определение отражает скорее направленность поведенческих реакций, но не отражает клинической сути патологического процесса.

В связи с этим фактом необходимо разграничить понятия «аддиктивное поведение» и «болезненная зависимость». В свое время такое строгое разграничение аддиктивного поведения как формы девиантного поведения и аддикции как болезни настаивал А.Е. Личко [40].

В отечественной литературе англоязычный термин аддиктивное поведение (addictive behavior) начал использоваться более двух десятков лет назад в том значении, которое давали его авторы: злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость.

Таким образом аддиктивное поведение, как психопатологический феномен следует рассматривать как донозологическую (доблезненную) форму девиантного (отклоняющегося) от общей нормы поведения.

Развитию аддикции к мобильным телефонам выступают в качестве факторов внешние социальные условия (макросоциальные факторы), внутренние наследственно-биологические предпосылки, внутриличностные причины. Поскольку общение со сверстниками в подростковом возрасте становится первостепенной задачей, появление аддикции к телефонам в это время особенно характерно [57].

При возникновении у подростков аддикции к мобильным телефонам формируется нарушенное представление об общении – подростки находятся в виртуальном мире и практически перестают нормально общаться в реальном. Помимо этого, подростки крайне болезненно переживают, если телефон оказывается не рядом, нервничают, не представляют жизни без него. Крайне часто дети, имеющие аддикцию к мобильным телефонам, проверяют сообщения, заходят в социальные сети, плохо себя чувствуют, если телефоном невозможно воспользоваться или он разрядился. Именно в подростковом возрасте родителям, педагогам и психологам необходимо обращать особое внимание на поведение ребенка и вовремя организовывать профилактические действия, препятствующие развитию аддикции, ведь именно от своевременных действий взрослых зависит психологическое здоровье детей.

В работах Рыженко С.К. [56], Личко А.Е. [40] посвященных проблеме отклоняющегося поведения подростков выделяются различные психологические аспекты, влияющие на девиантность подростка: «искривление» деятельностной линии онтогенеза, психическая неподготовленность к соответствующим возрастным нормам, самоутверждение, доходящее до поиска «пределов допустимого», складывающаяся «система отношений со сверстниками», низкий статус в школе, невозможность индивидуализироваться, а затем интегрироваться в

классе, что ведёт к поиску путей компенсации личностных неудач, нарушение отношений с родителями, ослабление социального контроля со стороны родителей, эмоциональная депривация, отчуждение между подростком и его родителями.

Для понимания сути проблемы необходимо разобраться с тем, что называют мобильным устройством и каким образом оно действует на организм. В техническом понимании, мобильное устройство представляет собой ряд устройств, который включает в себя сотовые телефоны, смартфоны, электронные книги, планшеты, КПК и ноутбуки. Главной особенностью мобильных устройств является их небольшой размер, а также количество выполняемых ими функций.

К смартфонам относят устройства, важной особенностью которых является размер и способность к транспортированию, а также большой ряд функциональных возможностей. Планшеты оснащены большим экраном, и позволяют пользоваться интернетом, книгами, офисными пакетами, а также играми. [49].

Любое мобильное устройство во включённом состоянии принимает и излучает радиочастотные сигналы, имеет микрофон, динамик и клавиатуру. Связывается с сетью мобильной связи с помощью радиосигнала. Схемотехнически мобильное устройство гибрид рации и миниатюрной ЭВМ. По мере развития техники на ЭВМ мобильного телефона были возложены другие функции – управление телефоном, записной книжкой, и самое главное обеспечение пользовательского интерфейса [49].

Девисиллов В.А. изучал механизмы воздействия мобильных устройств на организм человека. Он отмечает, что при постоянном, длительном использовании сотового телефона в течение 8 и более лет удваивается риск возникновения акустической невромы – опухолевидного разрастания ткани слухового нерва, причём именно с той стороны головы, к которой обычно прикладывается телефон, а также в течение длительного использования разрушаются клетки, фильтрующие проникновение вредных веществ в мозг.

Это грозит появлением болезней Альцгеймера, Паркинсона, провоцирует синдром Дауна. Длительные разговоры по телефону могут привести к слуховому дерматиту, раздражённости, стрессу, сонливости [19, с. 55].

Излучение, исходящее от мобильного устройства, оказывает биологическое воздействие на головной мозг, что способствует развитию лейкоза, когнитивных расстройств и даже влияет на структуру ДНК. Электромагнитные излучения сотовых телефонов приводят к ухудшению памяти, повышению давления, бессоннице и раннему старению организма. Играя, человек по долгу находится в одной позе, а это грозит болями в шее, спине, а так же может привести к более серьезным последствиям в будущем. Наши пальцы заняты однообразной работой, при которой напрягаются мышцы и сухожилия рук. Через некоторое время может появиться боль, онемение, а иногда даже судороги в кистях. Длительное положение кистей в одном положении может развить туннельный синдром. При таком синдроме кисть и пальцы становятся какими-то неловкими, неуклюжими до такой степени, что писать обычной авторучкой становится сложно, так же, как и удерживать тяжелый предмет, более того, при попытке сделать это возникают боли.

Нередко у пользователей возникает психологическая зависимость от МУ. Человек не может расстаться с телефоном, даже если не ждёт важного звонка. Уже давно доказано и не вызывает сомнения, что мелодии, звучащие на уроках, и посылаемые СМС отвлекают учащихся от урока и мешают учителям. Кражи телефонов провоцируют конфликты в школах и, как следствие, жалобы родителей. Забыв телефон дома, подросток чувствует беспокойство, ощущает себя «потерянным» и оторванным от жизни [19, с. 59].

Мобильный телефон дал уникальный шанс в любой момент времени, находясь практически в любой точке земного шара, быть доступным для общения.

Сегодня ни для кого не секрет, что небольшой аппарат, с легкостью помещающийся в кармане, дает своему хозяину полную свободу коммуникации: голосовая связь давно не единственная возможность обмена информацией с помощью мобильного. Выход в Интернет через сети сотовых операторов, подключение к окружающим Wi-Fi-сетям, обмен данными с помощью технологий Bluetooth и NFC – и это не полный список того, что может современный мобильник [45].

Первые мобильные телефоны не отличались разнообразием форм, их модельный ряд не поражал воображения. Своеобразной «точкой отсчета» стало появление в 1973 г. аппарата компании Motorola, чьим создателем являлся доктор Мартин Купер (Martin Cooper). Интересно отметить тот факт, что первый мобильный телефон по форме напоминал кирпич и весил около килограмма (0,82 кг).

Кабешева А.А. [27, с. 138] обобщив численные исследования отечественных и зарубежных психологов, показала, что телефон как средство передачи и получения информации имеет свою историю.

Условно можно выделить три этапа в его распространении: первый (60-ые годы XIX века), который можно назвать началом эры телефонии, связан с поиском средств оперативной передачи информации с применением разных технических приборов. После 1876 г. телефонная связь становится самым востребованным видом оперативной связи, как по количеству абонентов-пользователей, так и по объемам информации, переданной по сетям. Второй этап (70-ые годы XX века) - это широкое и активное внедрение новых технологий, развиваются такие дополнения телефонии, как мобильные сети связи, активное внедрение мобильных телефонов. Третий этап (конец XX - начало XXI века) можно считать научно-технической революцией, полным преодолением препятствий в общении между людьми независимо от расстояния (рост мультимедийных дополнений, передача видеоконференций и тому подобное). Следует отметить, что с изменением содержания телефонии (современные технологии, приобретение новых свойств и

возможностей в предоставлении услуг) изменяется отношение к ней пользователей. Именно поэтому выделяя мобильный телефон в сфере психической деятельности личности, следует выделить его преимущества над другими возможностями передачи и получения информации между людьми.

В изучении психологической зависимости младших подростков от мобильных устройств можно выделить несколько тем, связанных с проблемой исследования.

Первая - это глубокая связь между технологией мобильной телефонии и проявлениями молодежной культуры, которая ведет к развитию мобильности молодежной культуры во всех сферах. Вырабатывается особый гибкий стиль коммуникативного взаимодействия, выражающейся в постоянной координации, когда все решения принимаются «на ходу» и могут быть изменены в любой момент [11].

В рамках второй темы мобильный телефон рассматривается как средство родительского контроля. Социальные педагоги и социальные психологи видят роль сотовой связи в семейных отношениях, акцентируя внимание на «дистанционном» участии взрослых и способах, которыми пользуются подростки, чтобы не зависеть от родительского контроля, избегать чрезмерной опеки [37].

Еще одно направление исследований подросткового и молодежного использования мобильной телефонии концентрируется на процессе преобразования языка молодежной культуры под влиянием «textig», то есть на специфике СМС-сообщений, которая очень популярна среди пользователей от 9 до 25 лет. Действительно, как показывают зарубежные и отечественные исследования, СМС используется подростками почти также часто, как и голосовая связь. Причем у них вырабатывается специфическая знаковая система оповещения для своей перманентной переписки. Так, например, пользователи СМС-посланий должны особым образом формулировать свои сообщения, чтобы каждое, не превышало 160-190

знаков, было конкретно, ярко, очевидно, и в то же время информативно». В настоящее время педагоги и психологи отмечают о развитии в среде обучающихся нового языка «письменного устного» [23; 31].

Младшие подростки, имеющие аддикцию к мобильным устройствам, характеризуются повышенной личностной и ситуативной тревожностью, для них высока степень чувства одиночества и потребность в общении. Одним из способов эффективно решить проблему появления аддикции к мобильным телефонам в подростковом возрасте можно в условиях организации специальных внеучебных занятий. Стоит заметить, что такие занятия, как правило, позволяют сочетать процессы обучения, развития, воспитания и социализации, поддерживают и развивают талантливых и одаренных детей, способствуют формированию здорового образа жизни, тем самым осуществляется профилактика различных асоциальных явлений в детско-юношеской среде [64].

Таким образом, профилактика является важным инструментом предупреждения аддиктивного поведения подростков. Она является системообразующим видом деятельности педагога-психолога, так как именно в образовании существуют оптимальные условия для такой работы, «в конечном счете, психолог – это специалист по профилактике неблагополучия в состоянии психического и психологического здоровья, обеспечивающий безопасность развития личности в условиях конкретной среды» [58].

В исследовании, проведенном Саютиной А.Г., Цвелюх И.П. [57] авторы предположили, что профилактика аддикции к мобильным телефонам может быть результативна, если в школе организован клуб общения, и в процессе клубных встреч у детей младшего подросткового возраста формируется позитивная самооценка; снижается чувственно-эмоциональное напряжение; развивается доверие к себе и окружающим; повышается чувство уверенности в себе; развиваются навыки коммуникативного взаимодействия и реального общения со сверстниками.

Объектом исследования стали, обучающиеся 5-х классов (выборка 18 человек), у которых были выявлены показатели наличия аддикции к мобильным телефонам в экспериментальной и контрольной группе. При этом экспериментаторы использовали анкеты для определения мобильной зависимости, методики для определения потребности в общении, методики определения ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилберга-Ю. Ханина; шкала одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона, позволяющие диагностировать основные важные стороны психологического состояния подростков – потребность в общении, тревожность, чувство одиночества, «симптомы» аддиктивного поведения.

В ходе формирующего эксперимента был проведен коррекционный курс в экспериментальной группе, что позволило авторам заключить следующие выводы:

- в группе детей после опытно-экспериментальной работы на 67 % сократилось количество школьников, имеющих аддикцию к мобильному телефону. Эти дети больше стали общаться в «реальной» обстановке, чаще оставляют телефон дома, стали меньше нервничать, если их телефон разрядился;
- школьники осознали, что общение в повседневной жизни гораздо интереснее, чем общение посредством мобильного телефона, дети в экспериментальной группе сплотились, стали вместе посещать спортивные секции. Безусловно, опытно экспериментальная работа, проведенная в этой группе, имела положительный успех для личностного развития детей;
- в клубе теперь полностью отсутствуют дети, имеющие высокую степень одиночества, напротив, 89% школьников стали более спокойными, стали общаться со сверстниками и более не чувствуют себя одинокими. Тем не менее, 11% детей после опытно-экспериментальной работы все еще имеют среднюю степень одиночества;
- после опытно-экспериментальной работы на 67% сократилось количество детей, проявляющих высокий уровень ситуативной тревожности,

и на 11% сократилось количество детей, проявляющих средний уровень ситуативной тревожности;

- высокий уровень личностной тревожности выявлен у 11% младших подростков, что на 45% меньше, чем при констатирующем эксперименте. Умеренный уровень личностной тревожности обнаружен у 33% школьников, а низкий уровень личностной тревожности обнаружен у 56% школьников, что на 34% больше по сравнению с диагностикой на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы» [57].

В работах Кабешевой А.А. [27, с. 138; 28] изучались различные аспекты эмоционального состояния испытуемых-студентов в зависимости от уровня и условий использования мобильного телефона. И хотя данное исследование осуществлялось в молодежной группе, его результаты оказались интересными для понимания мобильной зависимости младших подростков.

Так, автор доказал, что преобладание в эмоциональном состоянии радости и удовольствия не зависит от уровня использования мобильного телефона и условий взаимодействия с ним, установил взаимосвязь высокой частоты, длительности, насыщенности, эмоциональной окрашенности мобильного общения с проявлением злости, печали, грусти и скуки в условиях длительного использования мобильного телефона, а также их усиления в случае, когда использование мобильного телефона невозможно. Также было определено, что рост злости, печали, грусти и скуки в случае, когда использование мобильного телефона невозможно, наиболее присущее студентам, которые относятся к нему как к "лучшему другу". И это составляет высокий уровень использования сотового телефона. Для среднего уровня эмоциональное состояние студентов, которые используют мобильный лишь как "помощника", колеблется за направлением усиления радости в условиях длительного использования и печали - при невозможности пользоваться телефоном. Эмоциональное состояние студентов, которые относятся к нему только как к дополнительному средству общения (низкий

уровень), почти не зависит от условий использования мобильного телефона [27, с. 148-149].

Степанов С.С. [62; 63] сравнивает мобильную зависимость подростков и взрослых людей, отмечая при этом одинаковое состояние «тайной неуверенности в себе» и у тех и у других аддиктов. Изучая данные южнокорейских психологов, он отмечает взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей и мобильной зависимости подростков, связывая ее с уровнем тревожности и самооценки. Подростки, тратящие свыше часа в день на разговоры по мобильному телефону, а также на отправку и прием СМС-сообщений, по сравнению с их не столь «мобильно одержимыми» ровесниками отличается повышенной тревожностью и низкой самооценкой.

При этом, комментируя эти результаты, которые согласуются и с его собственными наблюдениями, замечает: «Ничего удивительного в этом нет. Одна из важнейших психологических проблем подростка – включенность в группу. Если подросток не уверен в себе, находится в подавленном, тревожном состоянии, ему особенно необходимо постоянное подтверждение принадлежности к той или иной группе. Для решения этой проблемы мобильник главным образом и используется – ведь звонки и SMS-сообщения являются показателем востребованности подростка. И чем их больше, тем самооценка выше!» [63].

Таким образом, существующая психологическая зависимость от мобильных устройств у младших подростков это чаще всего боязнь живого общения и отсутствие в реальной действительности того, что вызывает положительные эмоции. И подросток пытается возместить такое отсутствие. В семье ему может не хватать внимания, или же, наоборот, он пытается скрыться от чрезмерной опеки близких и родителей, убежать от проблем, которых все больше и больше обрушивается на него в период его вступления во взрослую жизнь. Для подростка звонки и СМС-сообщения по телефону определяют его востребованность среди сверстников.

ВЫВОДЫ по ГЛАВЕ I

1. Педагогическая помощь в образовательной среде может включать в себя как приспособление этой среды к возможностям ребенка, так и специально организованное «доразвитие» (коррекционное обучение). При необходимости могут привлекаться такие специалисты службы сопровождения, как педагоги-психологи, психотерапевты немедицинской направленности, логопеды, врачи, социальные педагоги и социальные работники. Таким образом, создается оптимальное для ребенка равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными амплификационными возможностями.

2. Младший подростковый возраст является кризисным переходным возрастом, совпадающим с началом пубертатного периода и характеризуется рядом новообразований, главным из которых является «чувство взрослости». Увлечение мобильными устройствами моделирует взрослую жизнь и позволяют подростку действовать «по-взрослому».

3. Мобильная зависимость является формой девиантного, а именно аддиктивного поведения, следовательно, при рассмотрении возможностей работы с данной проблемой необходимо учитывать весь комплекс социально-психологических факторов и личностные детерминанты, обуславливающие отклоняющееся поведение младших подростков.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МЛАДШИМ ПОДРОСТКАМ, ИМЕЮЩИМ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

2.1. Организация методики исследования

Формирующий эксперимент был организован на основе выявленных социально-психологических и личностных факторов формирования мобильной зависимости младших подростков. В эксперименте участвовали младшие подростки 11-12 летнего возраста, учащиеся 5-х классов, чьи педагоги обратились за помощью к психологу с проблемой чрезмерного увлечения подростками мобильными телефонами.

Всего в эксперименте было задействовано *** обучающихся

Организационная схема эксперимента состояла из следующих этапов:

- 1) планирование эксперимента, разработка формирующей программы, с встроенными в нее элементами диагностики;
- 2) реализация диагностических процедур до начала эксперимента (этап первичной диагностики);
- 3) проведение формирующей программы;
- 4) организация диагностических процедур после окончания формирующего эксперимента (этап вторичной диагностики);
- 5) статистическая обработка результатов рабочей гипотезы эксперимента.

На диагностическом этапе в ходе тестирования было установлено, что среди испытуемых можно выделить группы учащихся разной степени «мобильно зависимых»:

- I. Группа не зависимая от использования мобильных телефонов.
- II. Группа учащихся умеренно зависимая (в разумных пределах) от использования мобильных телефонов.
- III. Группа критично зависимая от использования мобильных телефонов.

IV. Группа учащихся «мобильно зависимая».

Цель формирующего эксперимента состояла в снижении мобильной активности испытуемых, устранении признаков зависимости, формировании социально-адаптивных свойств личности, становлении их правильных поведенческих и психических особенностей.

При отсутствии контрольной группы объектом сопоставления являлись одни и те же показатели, измеренные у одних и тех же испытуемых до и после воздействия. В качестве критериев оценки достоверности сдвигов использовался критерий t - Критерий Стюдента.

Гипотеза эксперимента состояла в том, что в результате реализации программы психологического воздействия на мобильную зависимость снизится мобильная активность испытуемых, возрастут адаптивные свойства личности, повысится удовлетворенность отношениями с родителями и со сверстниками.

Программа психологического воздействия на мобильно зависимых предусматривает как групповую и индивидуальную работу с подростками, так и работу с родителями. Психолого-педагогические интервенции в рамках данной программы включают систематическое вмешательство в процесс развития с целью повлиять на него, поддержав или улучшив потенциал развития подростка, и направлены на изменение психических процессов, состояний и свойств личности младшего подростка с целью повышения его социально-психологической адаптации, на переработку характерных для данного возраста индивидуальных психологических проблем, оптимизацию взаимодействия подростка с родителями и со сверстниками. В данной программе используется широкий спектр психологических вмешательств. К ним относятся активные методы обучения; тренинги уверенности в себе, креативности, развития различных способностей, умений и навыков, мышления, памяти, внимания; тренинги коммуникативных навыков; индивидуальное консультирование детей и подростков по психологическим проблемам; психологическое сопровождение учебного процесса; групповую

работу с детьми, ориентированную как на улучшение психологического климата в классе или в школе, решение внутригрупповых или межгрупповых конфликтных ситуаций, так и на переработку характерных для данного возраста индивидуальных психологических проблем и пр. В эту же сферу входят психологическое консультирование и тренинги для учителей и родителей, в частности, направленные на оптимизацию взаимодействия между детьми, родителями и учителями. (ЭТО МОЖНО УБРАТЬ)

Основа программы – групповая и индивидуальная психологическая коррекция личности младшего подростка методом символдрамы, который дополняют методы активного обучения новым стратегиям поведения, коммуникативным навыкам, способам активной самореализации. Необходимой частью программы служит психологическое консультирование родителей с целью планирования путей и способов разрешения проблемы мобильной зависимости, коррекции ошибок семейного воспитания, формирования родительского надзора за мобильной активностью подростка.

Для успешной реализации формирующего эксперимента были поставлены следующие задачи:

1. Провести психодиагностическое обследование подростков, выявить уровень мобильной зависимости, определить основные дезадаптивные свойства личности подростка в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфере.

2. Провести работу с родителями по формированию родительской позиции надзора за мобильной активностью подростка, разработать правила использования мобильного телефона в семье.

3. Провести психокоррекционную работу с подростками по формированию социально-адаптивных свойств личности, снижению тревожности, повышению самооценки, улучшению самопонимания, повышению коммуникативной компетенции и социальной активности, формированию зрелых защитных механизмов и укреплению Эго, формированию адаптивных копинг-стратегий поведения.

4. Провести повторное психодиагностическое обследование подростков, участвующих в эксперименте.

5. Математическими методами проверить статистическую значимость изменений показателей и сделать вывод об эффективности программы психологической коррекции чрезмерной мобильной активности младших подростков.

Для достижения поставленных целей и задач были использованы следующие методы и методики:

1. Диагностические (анкетирование мобильной зависимости).
2. Консультационные (психологическое консультирование родителей).
3. Психокоррекционные и формирующие (метод символдрамы, настольная игра «Властелин чудес», набор тематических плакатов Г.Б. Мониной, Е. К. Лютовой-Робертс: «Как я разрешаю конфликты с ...», «Как я решаю свои проблемы», «Как я справляюсь со своим гневом», «Как я справляюсь со своей тревогой»).

4. Методы математической обработки (оценка достоверности сдвига в значениях исследуемого признака, t - критерий Стьюдента).

Анкета на мобильную зависимость подростков, предложена на этапах первичной и вторичной диагностики содержит две части, включающие следующие вопросы:

ЧАСТЬ I

1. Есть ли у тебя сотовый телефон! Какой модели?

Отвечая на вопросы 2-10, выбери один ответ:

2. Как давно у тебя появился твой первый сотовый телефон?

А. А у меня телефона пока нет..

Б. Когда пошел в первый класс.

В. Меньше года назад.

Г. А я с ним не родился? Шучу. Уже и не помню....

3. Каким образом у тебя появился сотовый телефон

А. Купили (подарили) родители (родственники).

- Б. Накопил деньги и сам купил.
- В. Перешел от старшего брата (сестры, или родителей)
- Г. Другое (допиши)
4. Тебе приобрели его, потому что...
- А. Убедились, что это не предмет роскоши, а действительно нужная вещь.
- Б. С ним удобнее, к тому же жить без сотового сейчас просто неприлично.
- В. Надо получать от жизни удовольствие!
- Г. У меня все должно быть самым модным и современным!
5. Знаешь ли ты все функции и возможности твоего телефона?
- А. Нет, мне это не нужно.
- Б. Имею общее представление. По-моему, там много лишнего.
- В. Знаю, но не в совершенстве.
- Г. Еще бы мне этого не знать!
6. Как долго ты обычно разговариваешь по мобильному телефону?
- А. Чем меньше, тем лучше. Нечего по сотовому болтать!
- Б. Пару минут - столько, сколько требуется для выяснения сути вопроса.
- В. Не меньше 5 - 10 минут. Ну не могу я быстрее!
- Г. Проще ответить, сколько минут в день я по нему не разговариваю!
7. Много ли денег ты тратишь на оплату разговоров?
- А. Не очень (надо экономить!).
- Б. Столько, сколько заявлено в тарифе.
- В. Я за этим не слежу! Ведь есть же родители!
- Г. За такое удовольствие никаких денег не жалко!
8. Когда ложитесь спать, где ты оставляешь мобильник?
- А. Там, где он всегда (в шкафу).
- Б. В портфеле или кармане - там, где его ношу в течение дня.

В. На тумбочке рядом с кроватью - я устанавливаю на сотовом будильник.

Г. Под подушкой!

9. Ты меняешь телефон, когда...

А. Он ломается, или бабушке нужна самая дешевая моделька - почему бы не отдать ей свою старую и не купить себе новую?

Б. Он стал быстро разряжаться, да уже и морально устарел. Все-таки надо следить за имиджем.

В. Так хочется чего-то нового! А тут еще и дополнительные возможности...

Г. Вышла новая модель! Я просто умру, если мне не купят ее, как только она появится в магазинах!

10. Если ты забываешь мобильник дома.

А. Ничего страшного, вряд ли мне кто-нибудь позвонит.

Б. Досадно, да ладно. Вечером проверю все звонки и SMS-ки.

В. Блин, может вернуться? Или позвонить родным, чтобы его привезли? Вот подстава! Наверное, стоит вернуться...

Г. Этого не может быть: я могу забыть портфель, но взять мобильник - никогда!

11. Какие возможности ты используешь в телефоне? (Выбери все возможные варианты ответов):

А. Звоню и отвечаю на звонки

Б. Пишу и отвечаю на SMS-ки

В. Играю

Г. Выхожу в Интернет

Д. Использую как будильник

Е. Использую как калькулятор

Ж. Использую как часы

З. Пользуюсь функцией фото

И. «Сижусь» в социальных сетях

К. Использую как фонарик

Л. Другое (допиши)

12. Ты пользуешься сотовым телефоном для выхода в Интернет?

Как часто ты это делаешь?

13. Зарегистрирован ли ты в социальных сетях? ... Как часто ты их посещаешь?

14. Занимаешься ли ты в какой-либо спортивной секции или творческом кружке?

ЧАСТЬ II. Ответьте на предложенные вопросы. Выберите один подходящий для Вас ответ, поставьте в графу знак «+»:

№	Вопросы	Идеально меня описывает	Бывает часто	Иногда происходит	Редко, но бывает	Совершенно мне не подходит
1	Вы раздражаетесь, когда не видите свой сотовый телефон					
2.	Вы нервничаете, когда батарейка аппарата почти разряжена					
3.	Вы пытались отказаться от частого использования «мобильника»					
4.	Вы не можете отключить мобильный даже во время урока или на важной встрече					
5.	Вы хотите, чтобы у вашего сотового телефона был самый модный дизайн и украшения					
6.	Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу «трубки»					
7.	Вы делаете телефонные звонки, даже когда в этом нет действительной необходимости					
8.	Вы часто проверяете «мобильник» - не пропустили ли вы звонок или SMS					

9.	Вы используете телефон даже тогда, когда у вас дома есть обычный телефон					
10.	Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи или в классе					
11.	Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств					
12.	Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую					
13.	Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство радости					
14.	Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке					
15.	Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете					
16.	Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать					
17.	Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами					
18.	Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон					

2.2. Результаты исследования зависимости от мобильных устройств младших подростков

2.3. Направления и содержание психологической помощи младшим подросткам, имеющим зависимость от мобильных устройств

Эффективная коррекция аддикций требует выполнения основных шагов, к числу которых относятся:

1. Необходимо хотеть измениться. Наиболее важной составляющей изменений является наличие у человека желания измениться;

2. Необходимо полагаться на ценности, значимые для человека вне сферы аддикций. Наиболее важным истинным мотивом для прекращения аддиктивного поведения является акцент на то, что сам человек считает важным для себя: учеба, работа, семья, гордость, религия и здоровье отдельно и вместе взятые. Эти ценности противостоят стремлению быть аддиктом. Если их нет или недостаточно, их необходимо приобрести;

3. Укрепление доверия; обучение навыкам, позволяющим качественнее и быстрее справляться с проблемой, повышать компетентность и самооценку человека. Вера в возможность победы над проблемой поможет преодолеть аддикцию;

4. Инвестировать жизненные ресурсы в ключевые «строительные блоки» жизни, к которым относятся семья, друзья, учеба, работа, карьера, хобби и активности, связанные со здоровьем.

Направление психологической коррекции мобильной зависимости младших подростков разработана на основе интеграции психоаналитического и когнитивно-поведенческого подхода к решению

данной проблемы и предусматривает как групповую и индивидуальную работу с подростком, так и консультационную работу с родителями. Психолого-педагогическое воздействие в рамках данной программы направлено на изменение психических процессов, состояний и свойств личности младшего подростка с целью повышения его социально-психологической адаптации, на переработку характерных для данного возраста индивидуальных психологических проблем, оптимизацию взаимодействия подростка с родителями и со сверстниками. Основой программы является индивидуальная психологическая коррекция личности младшего подростка методом символдрамы, который дополняют методы активного обучения новым стратегиям поведения, коммуникативным навыкам, способам самореализации через творческое самовыражение.

На основе проведенного эмпирического исследования психологических особенностей младших подростков с различной степенью мобильной активности были выделены следующие детерминанты формирования зависимости:

- игровая мотивация эскапизма (механизмы психологической защиты и копинг-стратегии поведения направлены на редукцию эмоционального напряжения, ухода от проблем);

- игровая мотивация гедонизма (конвергенция эмоционального комфорта только на процессе постоянного использования мобильного телефона, ограничение других способов получения удовольствия и достижения психологического комфорта).

- дезадаптивные свойства личности: слабость «Я», тревожность, ригидность, ранимость, чрезмерная самокритичность, неуверенность в себе, низкая самооценка, склонность к чувству вины, чрезмерная мягкосердечность, замкнутость, чувство неполноценности, социальная робость, депрессивность, фрустрация, ригидность;

- неудовлетворенность отношениями со сверстниками (отсутствие развитых коммуникативных навыков);

- неудовлетворенность отношениями с родителями (негативные психические репрезентации образов родителей и взаимоотношений с ними).

К внешним факторам формирования мобильной зависимости относится отсутствие надзора за мобильной активностью подростка со стороны родителей, что приводит к высокой частоте и продолжительности использования мобильного телефона и другие ошибки воспитания.

Цель программы: психологическая коррекция развития младшего подростка, зависящего от мобильного телефона на индивидуально-личностном и семейном уровне.

Задачи программы:

1. Диагностические

- выявить основные дезадаптивные свойства личности подростка в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфере;
- провести повторную диагностику уровня мобильной зависимости.

2. Консультационные

- дать понятие о мобильной зависимости и ее основных психологических детерминантах;
- сформировать родительскую позицию надзора за дозированным использованием мобильного телефона подростком;
- разработать и принять решение на семейном совете о правилах использования мобильного телефона;
- обсудить ошибки семейного воспитания и наметить пути их коррекции.

3. Психокоррекционные

- коррекция личности подростка, направленная на формирование базового доверия к миру, снижение тревожности, повышение самооценки, осознание собственных чувств и желаний, повышение коммуникативной компетенции и социальной активности, формирование зрелых защитных

механизмов и укрепление Эго, формирование адаптивных копинг-стратегий поведения;

- коррекция взаимоотношений подростка и родителей, направленная на улучшение психологического климата в семье, рост взаимопонимания, взаимоуважения и принятия уникальной ценности друг друга.

Методы и методики реализации программы:

1. Диагностические (анкета на мобильную зависимость).
2. Консультационные (психологическое консультирование родителей).
3. Психокоррекционные и формирующие (метод символдрамы, настольная игра «Властелин чудес», набор тематических плакатов Г.Б. Мониной, Е. К. Лютовой-Робертс: «Как я разрешаю конфликты с ...», «Как я решаю свои проблемы», «Как я справляюсь со своим гневом», «Как я справляюсь со своей тревогой»).

Описание методологического аппарата

Метод символдрамы

Символдрама (известная также как кататимно-имагинативная психотерапия, кататимное переживание образов (КПО) или метод «сновидений наяву») - это метод глубоко психологически ориентированной психотерапии. Он оказался высокоэффективным при краткосрочном лечении неврозов и психосоматических заболеваний, а также при психотерапии нарушений, связанных с невротическим развитием личности, с проблемами в личной жизни, в детско-родительских и семейных отношениях, когда необходимо урегулировать межличностные и внутриличностные конфликты, страхи, обиду, чувство вины, зависимости, депрессию, нежелание жить, неуверенность в себе, заниженную самооценку, нарушения сна, стрессовые ситуации, патологическую усталость, проблемы во взаимоотношениях в коллективе и др.

В качестве метафоры можно охарактеризовать кататимно-имагинативную психотерапию как «психоанализ при помощи образов».

Название метода происходит от греческих слов «ката» - «соответствующий», «зависящий» и «тимос» - одно из обозначений «души» (в данном случае имеется в виду «эмоциональность»). На русский язык название метода можно перевести как «эмоционально-обусловленное переживание образов».

История создания метода восходит к 1948 году, и разработан он известным немецким психотерапевтом профессором, доктором медицины Х. Лейнером (1919-1996). Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов, «внутренних картин» на заданную психотерапевтом тему, называемую мотивом. Психотерапевт выполняет при этом контролирующую, сопровождающую, направляющую функцию.

Концептуальная основа метода - глубинно-психологические психоаналитически ориентированные теории, анализ бессознательных и предсознательных конфликтов, аффективно-инстинктивных импульсов, процессов и механизмов защиты как отражения актуальных эмоционально-личностных проблем, анализ онтогенетических форм конфликтов раннего детства. Психотерапия по методу символдрамы применяется в индивидуальной работе, в работе с парами, в семейной и групповой терапии. Она хорошо сочетается с классическим психоанализом и работой с метафорическими ассоциативными картами (МАК) и позволяет решать широкий круг проблем.

Кататимное переживание образов считается краткосрочной психотерапией, но очень насыщенной эмоционально. В классическом психоанализе, который составляет обычно 100-300 сеансов, много времени уходит на анализ защитных механизмов психики, переносов и коррекцию поведения. В психотерапии по методу символдрамы этого делать не требуется, потому что бессознательный материал проявляется быстро, в обход защит, а трансформация установок происходит непосредственно в момент представления образа. Средняя продолжительность курса при работе с символдрамой составляет 15-30 занятий длительностью 50 минут каждый. Наиболее эффективная частота занятий составляет 1 раз в неделю. Но даже за

1-5 занятий можно снять напряжение, избавиться от болезненного симптома, найти нужный ответ на беспокоящий вопрос.

Явных противопоказаний для применения символдрамы в случае эмоционально обусловленных нарушений поведения подростков нет. Психика младшего подростка находится еще в постоянном развитии. Поэтому возможные нарушения еще не окончательно закрепились и поддаются коррекции. Следует, однако, быть осторожным при ярко выраженных приступах страха и тяжелых депрессивных состояниях.

Противопоказанием для применения символдрамы в целом является: недостаточное интеллектуальное развитие, острые или хронические психозы или состояния, близкие к психозу, церебрально-органические синдромы, недостаточная мотивация.

Как и при работе со взрослыми пациентами, сложности применения символдрамы возникают, если у подростка наблюдаются яркие шизоидные или ярко выраженные навязчивые особенности личности. В случае работы с запущенными или делинквентными детьми вопрос о применении символдрамы должен решаться в каждом конкретном случае индивидуально. В целом можно сказать, что символдрама в данном случае тем более показана, чем сильнее выражены невротические составляющие в структуре личности.

Основная масса детей, в работе с которыми применяется метод символдрамы, принадлежит к возрастной группе от 8 до 12-13 лет. Это возраст, когда инстинктивные побуждения как бы отходят на задний план, становятся латентными, и вся психическая энергия может быть направлена на развитие Я и механизмов его функционирования. Вся активность ребенка перемещается теперь на активное достижение определенных умений. Тем самым происходит становление столь важного для последующей жизни нарциссического удовлетворения. Младший подросток овладевает окружающим миром, все большее значение приобретает принцип реальности. Место сказочных игр постепенно занимают соревновательные

игры. Даже ролевые игры все более приобретают характер борьбы. Фантазия подростка, определяется теперь в значительной мере динамическими действенными представлениями. Данные тенденции реализуются младшими подростками в чрезмерном увлечении их мобильными устройствами и те же самые тенденции можно эффективно использовать для проведения символдрамы.

План занятия:

1. Предварительная беседа с подростком в ходе, которой психолог и ребенок обсуждают ситуацию, проясняют детали, формируют запрос, с которым необходимо поработать. Это может быть: «Я постоянно раздражаюсь, когда не вижу свой сотовый телефон. Почему это со мной происходит?» (10 мин.).

2. Обсуждение домашнего задания (10 мин.).

3. Выполнение мотива. Психолог приводит подростка в состояние расслабления, которое не имеет ничего общего с гипнозом. Это состояние наиболее благоприятно для «сновидений наяву», т.е. представления образов. Психолог предлагает ребенку представить образ, наиболее подходящий для проработки запроса, и рассказать о нем. Психотерапевт сопровождает подростка, исследует с ним образ с помощью специальных техник, содействует раскрытию бессознательного материала, задавая дополнительные вопросы и уточняя детали. (20 мин.).

4. Обсуждение выполненного мотива. Подросток при поддержке психолога интерпретирует образ, осознает то, что представилось, связано с реальной жизнью и внутренним состоянием. В результате этого совместного анализа к нему приходит осознание, изменение эмоционального состояния, освобождение от напряжения. А самое главное – иногда неожиданный, но самый оптимальный выход из ситуации, который влечет за собой изменение обстоятельств, а значит, жизни в целом. (10 мин.).

5. Домашнее задание - выполнение рисунка по выполненному мотиву. Подростку рекомендуется дома еще раз вспомнить свой образ, нарисовать,

описать его и принести с собой на следующую встречу для анализа. Это помогает осознанию еще большего количества деталей и стимулирует поиск дополнительных решений и выходов из ситуации.

В качестве работы с проблемой мобильной зависимости были выбраны такие мотивы, которые предлагаются психологами [40; 56] для психологической коррекции личности подростка: «Дерево», «Семья животных», «Луг», «Ручей», «Гора», «Дом», «Опушка леса», «Представление себя на 10 лет старше», «Собственная машина», «Идеальное Я», «Получение во владение надела земли».

Проблематика, цели и описание мотивов в порядке их представления на занятиях:

I занятие. Мотив «Луг».

Проблематика. Актуально-насуточные конфликты, динамика первого года жизни, жизненная позиция (активная или пассивная), базальная тревога, границы «Я».

Цель. Диагностика и коррекция нарушений развития личности первого года жизни: снижение тревожности, выработка активной жизненной позиции.

Описание. Представление себя на лугу. Материнская символика луга может быть еще более акцентирована тем, что на нем пасутся коровы. Предлагается делать на лугу все, что подросток пожелает. Следует расспросить пациента о размерах луга и о том, что находится по его краям. Подростки представляют иногда бесконечно протянувшиеся луга, уходящие на многие километры вдаль. В этом проявляется недостаточная дифференциация границ собственного Я, иллюзорные ожидания относительно будущей жизни. Другая крайность - очень небольшая, задавленная со всех сторон лесом, поляна может свидетельствовать о депрессивных тенденциях, подавленном состоянии, зажатости, закомплексованности.

II занятие. Мотив «Ручей».

Проблематика. Динамика внутренних психических процессов.

Цель. Коррекция нарушений ранних симбиотических отношений мать-ребенок, снижение тревожности, беспрепятственное развертывание психической энергии.

Описание. Мотив ручья дается, опираясь на мотив луга, предлагается поискать на лугу ручей. Предлагается попробовать воду на вкус и смочить ею лицо. Далее предлагается найти исток ручья и проследовать к его устью. Признаками нарушения, указывающими на существование базисного конфликта, являются ситуации, когда вода невидимо сочится из песка, источник течет тонкой струйкой или вытекает многочисленными ручейками на лугу. Признаками нарушения считаются не только трудности в развертывании образа источника, но и сложности с использованием воды источника. Подросток может отказываться попробовать воду, потому что она кажется ему грязной, содержит бактерии или может его отравить. Если он, несмотря на сомнения, все же решится попробовать воду, то она может иметь неприятный, плохой или кислый вкус, может оказаться горячей или крайне холодной, что указывает на нарушение ранних симбиотических отношений «мать-ребенок».

III занятие. Мотив «Дерево».

Проблематика. На объектном уровне образ дерева символизирует особо значимое лицо, или его интроект (чаще всего один из родителей подростка). На субъектном уровне дерево может отражать представление ребенка о том, каким ему хотелось бы быть: большим, сильным, могущественным.

Цель. Психологическая диагностика и коррекция отношений с родителями, положительная идентификация с отцом.

Описание. Представление дерева и подробное описание его. В ходе сеанса у ребенка могут сложиться определенные отношения с его деревом.

IV занятие. Мотив «Семья животных».

Проблематика. Отношения в семье подростка, происходящие в семье события и связанные с ними желания.

Цель. Диагностика и коррекция типа семейных отношений. Принятие семьи как целостного организма, где основой взаимоотношений является любовь, сотрудничество, взаимопонимание.

Описание. Представление на опушке леса семьи животных и наблюдение за ними с некоторого отдаления, при желании возможен контакт с животными.

V занятие. Мотив «Гора».

Проблематика. Эдипальная тематика, тематика достижения и конкуренции. На объектном уровне образ горы символизирует, чаще всего, отца, на субъектном уровне - достижения и притязания подростка.

Цель. Психологическая коррекция закомплексованности, неуверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний, разрешение проблем соперничества и достижения, половая идентификация, самоутверждение, укрепление Эго.

Описание. Мотив включает в себя четыре основные составляющие: рассматривание и точное описание горы издалека, подъем в гору, описание открывающейся с вершины горы панорамы, спуск с горы. Выполняется два рисунка: вид горы издалека и панорама с вершины горы.

VI занятие. Мотив «Дом».

Проблематика. Оценка подростком собственной личности в плане готовности к общению и социальным контактам, общего фона настроения, раскрытия генетического материала. Проекция «Я» и его желаний, семейных проблем, страхов, самооценки, актуального эмоционального состояния. Различные помещения дома символизируют различные стороны личности.

Цель. Диагностика и коррекция нарушений структуры личности, развитие самосознания, коррекция самооценки, укрепление Эго.

Описание. Представление дома, описание его внешнего вида, подробное обследование дома изнутри.

VII занятие. Мотив «Опушка леса».

Проблематика. На субъектном уровне - вытесненные инстинктивные и поведенческие тенденции, бессознательные страхи. На объектном уровне - репрезентация значимого лица или его интроекта.

Цель. Выявление и проработка бессознательных страхов и проблем, снижение чувства вины, тревожности, робости, чувства неполноценности, интеграция «Я».

Описание. Подростка просят представить себя на некотором расстоянии от леса, взглянуть в темноту леса. При этом подростку говорят: «Вполне вероятно, из леса выйдет какое-то существо, животное или человек». В данном мотиве используется режиссерский принцип активного ведения сновидения наяву, который Лейнер называет принципом «кормления, перекармливания, нежного поглаживания, объятия и примирения» вышедшего из леса существа.

VIII занятие. Мотив «Представление себя на 10 лет старше».

Проблематика. Внутренние установки и ожидания подростка относительно своего будущего, исполнение желаний, поло-ролевая и социальная идентификация.

Цель. Формирование позитивного образа будущего, формирование позитивного образа Я в будущем, повышение самооценки, уверенности в себе, самостоятельности, ответственности, внутренней зрелости, социальной адаптированности.

Описание. Предлагается представить себя на 10 лет старше, имеющего собственную машину. Подробно описываются профессиональные занятия, образ жизни, семья и т. д.

IX занятие. Мотив «Собственная машина».

Проблематика. Экспансивное развитие личности, развертывание психической энергии, исполнение желаний.

Цель. Повышение самооценки, уверенности в себе, социальной активности, развитие качеств личности: самостоятельности, соревновательности, способности к завоеванию и освоению.

Описание. Представляется и подробно описывается собственная машина, далее подростку предлагается отправиться в путешествие на автомобиле.

X занятие. Мотив «Получение во владение надела земли».

Проблематика. Дифференциация собственного Я, требования к себе, притязания к окружающему миру.

Цель. Становление зрелых функций Эго, развитие качеств личности: самостоятельности, ответственности, конкурентоспособности, способности к завоеванию и освоению.

Описание. Представление получение во владение собственного надела земли. Важно, есть ли размежевание собственного участка земли в образе, проведены ли границы надела, используется ли земля, чтобы можно было самому обеспечить себя продуктами, имеется или строится место для ночлега.

XI занятие. Мотив «Идеальное Я».

Проблематика. Жизненное самоопределение, половая и возрастная идентификация, «путаница ролей», идеальное Я, социальные отношения.

Цель. Формирование образа идеального Я, коррекция социальной позиции, снижение застенчивости в межличностных отношениях, становление мировоззрения, формирование мотивации достижения, активизация внутренних ресурсов.

Описание. Выбор мужского имени и представление мальчика того же возраста, успешного в глазах подростка. Наблюдение за ним в различных социальных условиях, в семье, в школе. Знакомство, доверительная беседа, получение ценных советов, подарка.

Психологическая настольная игра «Властелин чудес»

Психологическая настольная игра «Властелин чудес» разработана специально для практических психологов, проводящих групповые занятия с детьми, подростками и семьями. Игра предназначена для организации среды консультирования в малых группах.

В рамках данной программы в игре «Властелин чудес» принимали участие подросток, его родители, психолог. Игра проводилась в течение 2 - 3 занятий по 50 минут.

Цель игры: обогащение необходимыми психологическими и жизненными знаниями, формирование коммуникативных навыков, созидательной системы ценностей, позитивного образа будущего, развитие целеполагания, творческих способностей.

Описание игры. В основу игры положена идея путешествия по сказочной стране, игровой поле представляет собой старинную карту. Играющие выбирают фишки, символизирующие качества личности, которые могут помочь в пути, бросают кубик и делают шаги по сказочной стране. На пути им встречаются разнообразные испытания и приключения.

Серия тематических плакатов Г. Б. Мониной, Е. К. Лютовой-Робертс.

Серия тематических плакатов Г. Б. Мониной, Е. К. Лютовой-Робертс предназначена для диагностической, психотерапевтической, коррекционной и педагогической работы с подростками, а также для работы с семьей.

Основная цель использования плакатов — расширение поведенческого репертуара и жизненного опыта подростка, осознание собственных эмоций и способов реагирования в сложных ситуациях, обучение новым конструктивным стратегиям поведения, отказ от деструктивных способов реагирования, прежде всего, таких как «уход от реальности» и регуляция психических состояний с помощью мобильной активности.

Рабочие комплекты включают плакаты для индивидуальной и групповой работы, методические рекомендации, карточки с вербальным описанием вариантов реагирования на различные ситуации, карточки с рисунками, отражающими способы реагирования, индивидуальные бланки.

Тематические плакаты «Как я решаю свои проблемы» предназначены для осознания и вербализации подростком актуальных проблем, выработки путей их разрешения.

Тематические плакаты «Как я справляюсь со своим гневом» предназначены для осознания подростком способов реагирования на ситуации, вызывающие гнев и злость, дифференцировки приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева, отработки навыков управления гневом, научение социально приемлемым способам выражения агрессии.

Тематические плакаты «Как я справляюсь со своей тревогой» предназначены для осознания подростком способов реагирования на ситуации, вызывающие тревогу и волнение, отработки навыков контролирования тревоги, выработку новых конструктивных способов реагирования на данные ситуации, отказ от деструктивных способов.

Тематические плакаты «Как я разрешаю конфликты с ...» предназначены для обучения подростков стратегиям выхода из конфликтных ситуаций, предложенных К. Томасом: соревнование (конкуренция), избегание (уклонение), компромисс, приспособление, сотрудничество. Плакаты «Как я разрешаю конфликты с ...» используются на завершающем этапе работы по формированию новых стратегий поведения с целью их закрепления и отработки.

План организации программы психологического воздействия на мобильную зависимость младших подростков:

1. Психологическое консультирование родителей по проблеме мобильной зависимости, психодиагностическое обследование родителей и подростка, составление договора о нормативах использования мобильных устройств.

2. Психологическое консультирование родителей по проблемам нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями их причин, выработка стратегий снижения мобильной активности подростка.

3. Психологическая коррекция личности подростка методом символдрамы. Работа с мотивами: «Луг», «Ручей», «Дерево», «Семья животных», «Гора» (2 занятия), «Дом» (2 занятия), «Опушка леса»,

«Представление себя на 10 лет старше», «Собственная машина», «Получение во владение надела земли», «Идеальное Я».

4. Работа с тематическими плакатами «Как я решаю свои проблемы». Игра «Властелин чудес».

5. Работа с тематическими плакатами «Как я справляюсь со своим гневом». Игра «Властелин чудес».

6. Работа с тематическими плакатами «Как я справляюсь со своей тревогой». Игра «Властелин чудес».

7. Работа с тематическими плакатами «Как я разрешаю конфликты с...». Игра «Властелин чудес».

8. Контрольное психодиагностическое обследование. Подведение итогов работы. Заключительные рекомендации.

Таким образом,

ВЫВОДЫ по ГЛАВЕ II

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баярд Р., Баярд Д. Ваш беспокойный подросток. М.: Академический проект, 2005. 207 с.
2. Бессонова Т.В. Социально-педагогическая деятельность по профилактике Интернет-аддикции у старших подростков //

- Феноменология и профилактика девиантного поведения: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Краснодар, 2008. С. 92-97.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968. 464 с.
 4. Божович Л.И., Славина Л.С. Психическое развитие школьника и его воспитание. М.: Знание, 1979. 96 с.
 5. Большой толковый словарь русского языка / гл. ред. С.А. Кузнецов. СПб.: «Норинт», 2001. 1237 с.
 6. Бузовкина Н.Ю. Личностные детерминанты синдрома эмоционального выгорания у психологов // Научно-методический вестник института психологии, педагогики и управления образованием. Вып. 9-10; Краснояр.гос.пед.ун-ет им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2009. С. 130-138.
 7. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидере А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. М.: Изд-во МГУ, 1990. 121 с.
 8. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984. 178 с.
 9. Вихарев А.П. Влияние сотовой связи на здоровье пользователя // Наука-производство-технологии-экология: сб. материалов конф. Киров, 2004. –Т. 4. С. 181-183.
 10. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Под ред. Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой. М.: Просвещение, 1967. 360 с.
 11. Выгонский С.И. Телефонная (мобильная) психология [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://sv-cyber.ru/mobilpsy/> (дата обращения: 28.02.2017).
 12. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Хрестоматия по детской психологии от младенца до подростка. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. 656 с.
 13. Выготский Л.С. Педология подростка // Собр. соч.: В 6 Т. М.: Педагогика, 1984. Т.4. 432 с.

14. Выготский Л. С. Проблема возраста // Хрестоматия по детской психологии от младенца до подростка. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. 656 с.
15. Выготский Л.С. Психология. М.: ЭКСМО - пресс, 2000. 1006 с.
16. Газман О.С. Воспитание и педагогическая поддержка детей // Народное образование. 1998. № 6. С. 4-17.
17. Горноста́й П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. Киев: Наукова думка, 1995. 128 с.
18. Григорьев Ю.Г. Электромагнитные поля сотовых телефонов и здоровье детей и подростков (ситуация, требующая принятия неотложных мер) // Радиационная биология. Радиоэкология. 2005. № 4. С. 442-450.
19. Девисилов В.А. Безопасны ли мобильные телефоны? // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2003. № 10 (88). С. 53-60.
20. Додонов Б.И. Потребности, отношения и направленность личности // Вопросы психологии. 1973. № 5. С. 25-29.
21. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. М.: Педагогика, 1991. 256 с.
22. Егоров А.Ю. К вопросу о новых теоретических аспектах аддиктологии // Наркология и аддиктология. Сб. науч. трудов / Под. ред. проф. В.Д. Менделевича. Казань: Школа. 2004. С. 80-88.
23. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения подростков. СПб. Речь, 2005. 435с.
24. Егоров А.Ю. Нехимические аддикции. СПб. Речь, 2007.
25. Завражин С.А. Агрессивные фантазии в детском и подростковом возрасте // Вопросы психологии, 1993. № 5. С.43-49.
26. Захаров А.И. Происхождение и психотерапия детских неврозов: монография. СПб.: ТСАРО, 2006. 672 с.
27. Кабешева А.А. Изучение эмоциональных состояний студентов в зависимости от условий использования мобильного телефона /

- Международна научна школа "Парадигма". Лято-2015. В 8 т. Т.4: Психология: сборник научни статии / под ред. А.В. Берлова, Л.Ф. Чупрова. Варна: ЦНИИ «Парадигма», 2015. С. 137-150.
28. Кабешева А.О. О специфике и особенностях опосредованного мобильным телефоном общения // Актуальні проблеми практичної психології: збірник праць Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів, (Одеса, 19 квітня, 2013р.) / ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2013. С. 50–55.
29. Казакова Е.И. Педагогическое сопровождение. Опыт международного сотрудничества. СПб., 1995. 27 с.
30. Казакова Е.И. Система комплексного сопровождения ребенка: от концепции к практике // Психолого-педагогическое медико-социальное сопровождение развития ребенка. СПб., 1998.
31. Климов Н.С. Мой мобильник // Я познаю мир. М., № 19, 2006. С. 33-34.
32. Конечный Р., Боухал М. Психология в медицине. Прага: Авиценум, 1983. 405 с.
33. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 1991. № 1. С. 8-15.
34. Короленко Ц.П. Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 1993. № 1. С. 17-29.
35. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001. 251с.
36. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. М., Академический Проект, Екатеринбург, Деловая книга. 2000. 460 с.
37. Кувшинов Ю.А. Влияние компьютера и сотового телефона на физическое и психическое здоровье студентов // Современные проблемы науки и образования. 2011. №6; [Электронный ресурс] //

- Режим доступа: www.scienceeducation.ru/100-4986. (дата обращения: 12.02.2017).
38. Кузьмина К.Е. Влияние компьютеризированной деятельности на межличностные отношения в юношеском возрасте // Тезисы доклада. Психологические аспекты Интернет-среды. 3-я Российская конференция по экологической психологии, М. 2003. С. 40.
39. Лебедева А.Н., Сулимов А.В., Сулигиова О.П. Влияние электромагнитного поля мобильного телефона на биоэлектрическую активность мозга человека // Биомедицинская радиоэлектроника. 1999. № 5. С. 36-45.
40. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. М.: Медицина, 1983. 189 с.
41. Лысенко Е.М. Возрастная психология. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. 173 с.
42. Малыгин В.Л., Искандирова А.Б., Смирнова Е.А., Хомерики Н.С., Елшанский С.П. Патологический гемблинг, Интернет-зависимость: особенности клиники и нозологической принадлежности. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 1. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 26.04.2017).
43. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: Учебное пособие. М., МЕДпресс. 2001. 432 с.
44. Михайлова Н.П., Коваленко Е.Г. Квалифицированные требования к педагогу, работающему в сфере педагогической поддержки ребенка // Народное образование. 1998. № 6. С. 2-10.
45. Муртазин Э. От «кирпича» до смартфона. Удивительная эволюция мобильного телефона. М.: «Альпина Паблишер», 2012. 234 с.
46. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2006. 352 с.
47. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. М.: Рус. яз. 1992. 797 с.

48. Папырин В.Д. К вопросу зависимости от азартных игр // Современные достижения наркологии. Материалы конференции, посвященной 20-летию Национального научного центра наркологии. Москва, 2005. С. 87-88.
49. Персон Т., Торневич К. Мобильная связь и здоровье человека // Мобильные телекоммуникации. 2004. № 1. С. 25-30.
50. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: словарь. М.: «Политиздат», 2007. 494 с.
51. Плешаков В.А. Виртуальная социализация как современный аспект квазисоциализации личности // Проблемы педагогического образования: сборник научных статей. / под ред. В.А. Сластенина, Е.А. Левановой. М., 2005. Вып. 21. С. 48–49.
52. Плешаков В.А. Киберсоциализация человека в информационном пространстве // Информация и образование: границы коммуникаций INFO'2009: Сборник научных трудов. Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. С. 51 – 52. [Электронный ресурс]: http://info-alt.ru/go/index.php?option=com_content&view=article&id=85:2009-08-05-15-13-38&catid=4:2009-07-15-17-32-29&Itemid=5. (дата обращения: 05.03.2017).
53. Раттер М. Помощь трудным детям: Пер. с англ. М.: Прогресс, 1987. 424 с.
54. Розин В.М. Психология: теория и практика. М.: Изд-во: «Форум, Инфра-М», 1998. 296 с.
55. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. 256 с.
56. Рыженко С.К. Психологическое воздействие на игровую компьютерную зависимость младших подростков: дисс. ...канд. пс. наук. Краснодар, 2009. 185 с.

- 57.Саютина А.Г., Цвелюх И.П. Педагогическая профилактика аддикции к мобильным телефонам у младших подростков // NovaInfo.Ru. 2015. Т. 1. № 39. С. 260-264.
- 58.Семаго М.М. Сопровождение — это... // Школьный психолог. 2003. № 35. [Электронный ресурс]. URL: <http://psy.1september.ru/article.php?id=200303514>. (дата обращения: 25.03.2017).
- 59.Сираева С.Г. Психологическая помощь детям: сущность и основные проблемы // Научно-методический вестник института психологии, педагогики и управления образованием. Вып. 9-10; Краснояр.гос.пед.ун-ет им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2009. С. 139-146.
- 60.Сираева С.Г. Психологическая помощь: сущность, возможности и основные проблемы // Научно-методический вестник института психологии, педагогики и управления образованием. Вып. 8; Краснояр.гос.пед.ун-ет им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2008. С. 146-160.
- 61.Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дисс. ... докт. мед. Наук. Бишкек, 1994. 237 с.
- 62.Степанов С.С. Мобильная зависимость – тревожный синдром // Школьный психолог. 2006. - №7(375). С. 2.
- 63.Степанов С.С. Мобильная независимость. [Электронный ресурс]: // «Психологическая газета: Мы и Мир» (№ 6[154]2009). URL: <http://www.gazetamim.ru/opinion/Stepanov24.06.09.htm> (дата обращения: 15.04.2017).
- 64.Талызина Н.Ф. Формирование познавательной деятельности учащихся. М.: Знание, 1983. 96 с.
- 65.Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. 432 с.

- 66.Фельдштейн Д.И. Особенности ведущей деятельности детей подросткового возраста // Хрестоматия по детской психологии от младенца до подростка. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. 656 с.
- 67.Фролова С.В. Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте. [Электронный ресурс]: // URL:www.barsetka.best-host.ru. (дата обращения: 11.04.2017).
- 68.Шипицина Л.М., Хилько А.А., Галлямова Ю.С. и др. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста. СПб.: Речь, 2005. 240 с.
- 69.Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии, 1971. № 4. С. 27-39.
- 70.Эльконин Д.Б. Взрослость, ее содержание и формы проявления у подростков-пятиклассников // Хрестоматия по детской психологии от младенца до подростка. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. 656 с.
- 71.Юсфин С.М., Зуева Т.А. Педагогическая поддержка в школе // Народное образование. 1998. № 6. С. 2-14.
- 72.Янг К.С. Диагноз — Интернет-зависимость // Мир Интернет 2000. № 2. С. 24– 29.

ЛИСТ НОРМОКОНТРОЛЯ

Обучающийся: Голиков Кирилл Игоревич

Тема магистерской диссертации:

Психологическая помощь младшим подросткам, имеющим зависимость от мобильных устройств

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер

(дата, подпись,)

(расшифровка подписи)