

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

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ТОХТОБИНА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ  
ПОДРОСТКОВ**


Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ


Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 24.05.2022

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 24.05.2022

Обучающийся

Тохтобина М.А.

 24.05.2022

Дата защиты

24.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ... ..	6
1.1 Понятие аддиктивного поведения: характеристика компонентов, психологические особенности.....	6
1.2 Возрастные особенности младших подростков.....	13
1.3 Специфика профилактики аддиктивного поведения младших подростков .....	21
Выводы по главе 1.....	28
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ .....	30
2.1 Описание эмпирической выборки и методик исследования.....	30
2.2 Результаты исследования аддиктивного поведения младших подростков .....	32
2.3 Программа профилактики аддитивного поведения младших подростков	38
Выводы по главе 2.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования определяется тем, что на протяжении длительного периода ученые всего мира уделяют пристальное внимание физическому и психологическому развитию подростков. В этот период жизни ребенка происходят глобальные физические изменения, для которых характерны нестабильные психические реакции, подверженность различным внешним влияниям. Результатом чего зачастую является появление у детей элементов деструктивной неопределенности, в свою очередь влекущих за собой негативные воздействия на личность, формирующих у подростков приспособительные и защитные механизмы асоциального плана.

Принимая во внимание то, что в подростковом возрасте активно формируется индивидуальный стиль поведения (зачастую посредством привлечения вспомогательного арсенала из деструктивной окружающей среды), появляется риск возникновения у ребенка проявлений аддиктивного поведения и восприятия окружающего социума.

Задача предупреждения и профилактики формирования аддикции уже в младшем подростковом возрасте стоит на первом месте при формировании психического здоровья современного молодого поколения, что обусловлено рядом факторов.

Во-первых, увеличение числа подростков, приверженных к аддиктивному поведению, склонных к психологической неустойчивости и асоциальным моделям поведения.

Во-вторых, подростки группы риска, проходя через трудности периода взросления, испытывают часто психологический кризис, не владея при этом конструктивными способами выхода из сложных жизненных обстоятельств и ситуаций. Для них проще всего использовать какие-либо аддиктивные агенты.

В-третьих, для детей младшего подросткового возраста зачастую типичны определенные поведенческие стереотипы, которые вовсе

содействуют формированию психологической устойчивости, а напротив, ведут к риску возникновения аддикций.

О.А. Липовая и ее коллеги считают, что дети подросткового возраста считаются наиболее уязвимой категорией населения нашей страны для появления разнообразных форм аддиктивного поведения [188, с. 131]. В младший подростковый период у ребенка происходит формирование своего образа «Я». Детями в этом возрасте очень остро воспринимаются моменты неприятия себя и своей личности коллективом, так может возникнуть замещение личного общения общением в сети или компьютерными играми.

По мнению М.Г. Волковой, «данный возраст является критическим потому, что в нем происходят изменения, которые затрагивают все стороны жизни и развития» [7, с. 112].

М.Н. Усцева, в свою очередь, рассматривает подростковую аддикцию как дезадаптивное или малоадаптивное поведение, поражаемое доминированием стратегии ухода от жизненных трудностей и реальности [40, с. 112].

Когда подросток ощущает психологический дискомфорт, он стремится уйти от привычной реальности, создает себе мнимое ощущение безопасности и старается восстановить равновесие своих ощущений. Так как личность подростка младшего возраста еще не окрепла, ей труднее всего справиться с возникшей зависимостью. Именно поэтому данную возрастную категорию можно отнести к группе риска возникновения аддикций.

В последние годы данные статистики и исследователей демонстрируют, что проявления аддикции сильно помолодели – сказывается резкий рост информатизации детей. Современные дети младшего школьного возраста родились и развиваются во втором десятилетии XXI века, для которого характерно стремительное развитие информационных технологий, всеобщая информатизация и цифровизация.

**Цель исследования** – изучить возможности профилактики аддиктивного поведения младших подростков.

Для достижения данной цели, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Сделать анализ понятия «аддиктивное поведение» и его характеристик.
2. Проанализировать особенности младшего подросткового возраста.
3. Рассмотреть специфику профилактики аддиктивного поведения школьников.
4. Выявить склонности аддиктивного поведения младших подростков.
5. Подобрать мероприятия по профилактике аддиктивного поведения младших подростков и проверить их эффективность.

**Объект исследования** – аддиктивное поведение младших подростков.

**Предмет исследования** – профилактика аддиктивного поведения младших подростков.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что система профилактических мероприятий, включающая развитие коммуникативных навыков личности, самооценки, уверенного поведения, творческого мышления посредством тренингов, арт-терапии, бесед и др. обеспечат профилактику аддиктивного поведения младших подростков.

**Методы исследования** – теоретические: анализ и синтез литературы по теме работы; эмпирические (тестирование), методы качественной и количественной обработки эмпирических данных.

Методики исследования: Методика «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич; методика А.В. Гришиной «Степень увлеченности младших подростков компьютерными играми».

**Методологическая основа исследования данных:**

Проблема аддиктивного поведения находится в фокусе внимания специалистов различных областей знаний: медицины, психологии, юриспруденции, педагогики и др. Этому направлению посвящены исследования отечественных ученых: В.В. Аршиновой, Е.Л. Буслаевой, Н.А. Сироты, Н.М. Ноговициной, Е.В. Змановской, Ю.А. Клейберга, Л.Б. Шнейдера, Ц.П. Короленко и др.

Психологические механизмы и факторы формирования девиантного поведения несовершеннолетних освещались российскими авторами (А.А. Реан, А.М. Прихожан, Б.Д. Эльконин и др.) и зарубежными авторами (М. Раттер, Ф. Райс, Б. Сигал и др.).

**База исследования и выборка:** исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № XX» города Красноярск. В исследовании приняло участие 20 детей младшего подросткового возраста (11-12 лет).

**Практическая значимость:**

Подобранные и апробированные профилактические мероприятия могут использовать педагоги-психологи средней образовательной школы.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 50 источников.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ**

## **1.1 Понятие аддиктивного поведения: характеристика компонентов, психологические особенности**

Социально-экономическая ситуация в мире на современном этапе такова, что стрессогенность происходящих событий (пандемия, войны, рост преступности, денежная девальвация), обуславливает вариативность дезадаптивных стилей взаимодействия с окружающей средой. В частности, это может проявляться в формировании аддиктивного поведения, выражающегося в зависимости от химических веществ или специфических форм поведения, что приводит к негативной трансформации личностных характеристик индивида.

Понятие «аддиктивное поведение» произошло из термина «аддикция» (англ. addiction) – склонность, пагубная привычка, зависимость и т.д. Изначально данный термин применялся только к химической зависимости, но позднее к аддикционному поведению стали относить более широкий спектр подверженностей.

Необходимо отметить, что термин «аддикция» по мнению подавляющего большинства ученых является синонимом слова зависимость, и соответственно «аддиктивное поведение» расценивается как зависимое, но до сих пор данная тема является дискуссионной. Но аддикция или зависимость – это не просто «слабость», которую можно побороть, это гораздо сильнее, так как невозможно предугадать поведение зависимого человека [42, с. 219].

Аддиктивное поведение чаще всего является следствием возникшей потребности человека погрузиться в другой мир, отличный от реального. Модель такого поведения изучается в российской и зарубежной науке (см. рисунок 1) [11, с. 7].

<p>Модель Р. Соломона и Д. Корбита</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•рассматривают аддикцию в русле базовых человеческих реакций;</li> <li>• большинство ощущений сопровождаются противоположным по эффекту последствием. Если ощущение неприятно, последствие будет приятным: облегчение наступает, когда кончается боль;</li> </ul>
<p>Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Аддиктивное поведение - зависимое поведение как «ложно опредмеченная потребность»;</li> <li>•недостаточное развитие социальной компетентности может быть компенсировано ПАВ, которые дают ощущение достижения "Я- социального , каким хочу, чтобы меня видели другие"</li> </ul>
<p>Н.В. Дмитриева, Т.А. Донских, Ц.П. Короленко</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Аддиктивное поведение -зависимое поведение как «недостаточно сформированная эгоидентичность»</li> <li>•развитие аддиктивного поведения начинается с эмоциональной фиксации, которая происходит при встрече с аддиктивным агентом в виде вещества, активности или ситуации, производящих на будущего аддикта чрезвычайно сильное впечатление.</li> </ul>
<p>Н. Пезешкиан</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•выделил четыре вида «бегства» от реальности: «бегство в тело», «бегство в работу», «бегство в контакты или одиночество» и «бегство в фантазии»</li> </ul>
<p>Т. Роббинс и Л. Кларк</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Для аддиктивного поведения характерен уход от реальности в виде своеобразного «бегства», сосредоточенности на узконаправленной сфере деятельности при игнорировании остальных.</li> </ul>

Рисунок 1. Теоретические подходы к рассмотрению аддиктивного поведения

Нам представляется интересным концептуальное видение А.О. Бухановского, определяющим аддиктивное поведение как развитие сильных эмоциональных переживаний, инициирующих потребность в систематической трансформации своего психического статуса. Аддиктивное поведение, по мнению ученого, преобладает над всей деятельностью человека в реальном мире и приводит к дезадаптации [5].

Аддиктивное поведение – является одной из форм девиантного поведения, которое проявляется в стремлении изменить свое психическое состояние и покинуть реальность, не соответствующую в данный момент пожеланиям конкретного индивида. Аддикт тем самым пытается достигнуть мнимой безопасности и эмоционального комфорта.

Аддиктивное поведение развивается со временем. Д.В. Лазаренко выделяет следующие этапы:

1. Желание испытать состояние измененного сознания.
2. Желание повторить состояние измененного сознания.



### 3. Повышенная интенсивность привыкания [17, с. 62].

В процессе многочисленных исследований выявлены следующие факторы риска развития аддиктивного поведения [15, с. 77]:

- биологические: генетический статус, наследственность, органическое повреждение головного мозга и минимальная мозговая дисфункция, дисбаланс нейромедиаторов, хронические заболевания;

- психопатологические: психоз, аффективное расстройство, шизофрения;

- патопсихологические: индивидуальная патология и характеристики личного опыта: психопатия, личностный акцент, синдром дефицита внимания с гиперактивностью;

- психологические: расстройства самоконтроля и саморегуляции, низкая самооценка, особенности эмоциональных сфер, низкий уровень развития эмпатии и др.;

- возрастные: подростковый, ранний подростковый возраст;

- социальные: макросоциальные (доступность психотропных препаратов, ухудшение социально-экономического статуса и т. д.; микросоциальные: (общение в семье и школе и внешний жизненный опыт) [43, с. 374].

Как правило, аддиктивное поведение носит циклический характер, при этом развитие фазы одного цикла происходит в следующей последовательности: формирование аддиктивной установки (склонности); рост тяготения; стремление к поиску предмета аддикции; достижение объекта аддикции и получение удовлетворения; период относительного покоя (ремиссии) [13].

Длительность цикла состоит от одного дня до нескольких месяцев.

Для формирования аддиктивной установки наиболее значимы психоэмоциональные особенности личности, неустойчивость и психопатические типы акцентуации характера [43, с. 374].

Аддиктивное поведение, как один из видов девиантного поведения личности, классифицируется преимущественно по объекту аддикции: химические, нехимические и промежуточные аддикции [38, с. 138].

Среди химических аддикций наиболее опасные это наркомания и токсикомания, поскольку эти виды зависимости стремительно приводят сначала к моральной деградации, а затем и физической гибели человека. Особенно большую опасность данные виды зависимости представляют для детского и подросткового возраста, поскольку дети стремятся к познанию всего неизвестного. Токсикомания наносит организму неизлечимый вред, даже в случае излечения пагубной привычки, вернуться в нормальную жизнь токсикоман не может – необратимые нарушения в коре головного мозга делают его инвалидом.

А. Vadivale отмечают, что распространенность химической зависимости возрастает с увеличением числа доступных психоактивных веществ (ПАВ); существует тенденция роста эпизодического потребления ПАВ среди более молодого населения; меняются модели потребления этих веществ и тем самым расширяется возрастной диапазон лиц, склонных к аддиктивному поведению. Кроме того, в мировом сообществе отмечен рост проблем со здоровьем, связанных с употреблением химических веществ: поражение печени, почек, ВИЧ, психические расстройства [49].

Если токсикомания и наркомания возникла в России сравнительно недавно (1980-1990гг.), то алкоголизм и табакокурение являются причиной деградации, болезней и гибели людей с давних времен.

Алкоголизм является болезнью, развивающейся в результате долговременного и систематического употребления спиртосодержащих напитков [42, с. 219]. Среди подростков в нашей стране наиболее распространено употребление пива и слабоалкогольных напитков, поскольку примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком. Алкоголь приносит вред в любом возрасте, но особо опасен в подростковом и юношеском, так как приводит: к алкогольному отравлению, к несчастным

случаям, к повреждению печени, к необратимым последствиям для развития мозга и психического здоровья, к ранним сексуальным связям и употреблению наркотиков.

Табакокурение еще одна химическая пагубная привычка, возникающая при употреблении никотиносодержащих веществ. В последнее время среди подростков получили распространение такие увлечения как, курение электронных сигарет (вейпов). ВОЗ обеспокоена тем, что дети, употребляющие такую продукцию, в будущем почти в три раза чаще прибегают к табачным изделиям [47].

Таким образом, химическая аддикция это потребность в употреблении веществ, меняющих психофизическое состояние человека. Это наиболее социально опасные из аддикций, поскольку приносят вред здоровью.

А.Ю. Егоров приводит следующую классификацию нехимических и промежуточных зависимостей (рисунок 2) [11]:



Рисунок 2 Классификация видов нехимических аддикций и пищевой аддикции по А.Ю. Егорову

К нехимическим аддикциям, проявляющимся изменениями в поведении относят гэмблинг, интернет-зависимость, трудоголизм, религиозную аддикцию, шоппинг, любовные аддикции и другие.

Рассмотрим наиболее распространенные нехимические аддикции.

1. Гэмблинг (игромания, лудомания) – зависимость от азартных игр [34, с. 65]. Любая игромания приводит к эмоциональным расстройствам и появлению депрессивного состояния, возникшего на их почве. Особо опасны игроманы, участвующие в агрессивных играх, они очень быстро становятся раздражительными, обидчивыми, замкнутыми, при этом проявляются озлобленность и негативизм по отношению к окружающим. Такое состояние приводит к разрушению большинства социальных связей: семейных, дружеских, профессиональных [42, с. 219].

2. Номофобия – страх остаться без мобильного телефона и соответственно, без предоставляемых им услуг (звонки, интернет, социальные сети, сэлфи и т.д.). Этой зависимостью страдают не только взрослые, она становится присущей человечеству практически с рождения – современные дети умеют пользоваться телефоном раньше, чем ходить, говорить, самостоятельно обслуживать себя [11, с. 7].

3. Аналогом номофобии является телезависимость, которая быстро становится основным времяпрепровождением.

4. Интернет-зависимость (кибераддикция) – ВОЗ рассматривает психологическую зависимость от компьютерных игр, как масштабную и опасную проблему – в 2018 году игровое расстройство было включено в 11-й перечень международной классификации болезней (МКБ-11), который запланирован к вводу в действие с 1 января 2022 года. Вопрос диагностики интернет-аддикции, остается сложным, так как иногда интернетаддикция может быть представлена «в чистом виде», в качестве самостоятельной зависимости, но в некоторых случаях может мимикрировать, являясь на самом деле другим видом аддикции, либо замаскированным психическим отклонением [20, с. 96].

5. Пищевая зависимость (измождение либо необратимый набор веса) – получила свое распространение в результате моды на «худых» и увеличения легкодоступной пищи, с красивой упаковкой (фастфуд). В результате погони за «идеальным состоянием» подростки могут прийти к истощению. С другой стороны, погоня за яркой по вкусу и по виду пищей, приводит к возбуждению и выработке определенных нейромедиаторов – человек, отказываясь от нормальной пищи, начинает страдать от отсутствия каких-то особых видов пищи. Оба вида зависимости (увлечение «неправильной» едой или диетой) приводит к нарушению пищевого поведения, резкому похудению или ожирению, расстройству сна, снижению работоспособности [11, с. 7].

6. Шопполизм проявляется в непреодолимом желании скупать все подряд, таким образом, субъект, совершая покупку, получает удовольствие от самого этого действия. Способствующими факторами могут быть низкий самоконтроль и саморегуляция, психологические детские травмы [34, с. 67].

Формирование любого вида аддикции происходит при методичном чередовании характерных психологических состояний: период напряжения, эмоциональной боли, чувства одиночества переходит в сильные яркие ощущения и путь приобретения этого опыта устранения неприятностей запоминается ребенком. С каждым разом, очередное искусственное устранение неприятного состояния у аддикта укрепляет объективную возможность его повторения через все более короткие промежутки времени [42, с. 219].

Современная жизнь предоставляет подросткам, выбор всевозможных путей для осуществления своих желаний и достижения целей. Важно научить ребенка контролировать самостоятельно данный процесс, избежать трансформации безобидных желаний в опасные зависимости.

## 1.2 Возрастные особенности младших подростков

В последние годы данные статистики и исследователей демонстрируют, что проявления аддикции сильно помолодели – сказывается резкий рост информатизации детей. Современные дети младшего школьного возраста родились и развиваются во втором десятилетии XXI века, для которого характерно стремительное развитие информационных технологий, всеобщая информатизация и цифровизация.

Проблема формирования аддиктивного поведения среди подростков особенно остро стоит в сфере обязательного образования, взаимодействие с которой начинается с первых лет жизни (дошкольное образование) и продолжается до 18 лет (среднее образование) [34, с. 65].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет подростковый возраст как период роста и развития человека, следующий после детства и длящийся до достижения зрелого возраста (с 10 до 19 лет).

В отечественной психологической литературе принято подростковый возраст ограничивать 10-15 лет и различать младший подростковый (10-12 лет) и старший подростковый (13-15 лет) возрасты. Это согласуется с периодизацией психического развития Д.Б. Эльконина, который акцентирует внимание не на физическом изменении детского организма, а на том, что у ребенка начинают появляться новые психические образования (произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия), порождаемые развитием ведущих типов деятельности [45].

Но, тем не менее, рамки подросткового возраста у каждого ребенка сугубо индивидуальны.

Младший подростковый возраст является периодом антагонистического человеческого развития, для него характерны значительные физиологические и психологические изменения организма. Происходят не только изменения в функционировании всех систем организма, но и кардинально меняется социальная жизнь ребенка –

осуществляется социально–психологическая адаптация как закономерный и обоснованный процесс. Ребенок по-прежнему растет – меняются рост, вес, пропорции тела, развивается мозг. К 10-12 годам головной мозг окончательно достигает соразмерности, соответствующей взрослым людям. Развитие мозга накладывает свое воздействие на динамику всех психических процессов младшего школьника [31, с. 84].

Физиологически для периода взросления характерны частая смена настроения, эмоциональная нестабильность, снижение активности и повышенная утомляемость. Начальный период (10–11 лет) носит название критического, ввиду психологических и психофизиологических процессов, которые влияют на перестройку организма и психики. По мнению М.Г. Волковой, «данный возраст является критическим потому, что в нем происходят изменения, которые затрагивают все стороны жизни и развития» [7, с. 112].

Ребенок переходит из дошкольного детства в новую среду, происходят следующие серьезные изменения в образе жизни:

1. Появляются новые требования, правила, которые необходимо соблюдать.
2. Изменяется социальный статус ребенка – он становится учеником.
3. Преобразования происходят в контексте таких социальных условий, как: «учитель-ребенок», «родитель-ребенок», «ребенок-ребенок». Новая система учитель-ребенок становится самой важной.
4. Появляется рейтинговая система [31].

Теперь, исходя из школьной отметки ребенка-ученика, будут зависеть его отношения с родителями и сверстниками.

В младшем школьном возрасте восприятие, память и внимание становятся произвольными, что является следствием появления в его жизни учебной деятельности, как постоянной обязанности. Восприятие в самом начале обучения недостаточно разнообразно – ребенок выявляет только самые яркие предметы, имеющие определенные особенности, что является

характерным для детей младшего школьного возраста и старшего дошкольного возраста. Более тщательный анализ предмета прививает учитель при обучении учеников наблюдению. Восприятие синтезируется только к концу начальной школы [34, с. 86].

Ребенок учится ставить цели, понимать какие пути могут быть для их достижения и стараться достигнуть поставленных целей – осваивает способность построения внутреннего плана своих действий. Как правило к концу 4 класса 70% детей уже овладевают данной способностью [27].

Еще одним важным новообразованием ученика младших классов является рефлексия, осознание ребенком важности и нужности учебной деятельности, понимание границ своего знания и незнания.

В этот период изменяются привязанности ребенка – привязанность к родителям отодвигается на второй план, зато растет значимость принадлежности к группе сверстников. Зачастую меняются отношения между мальчиками и девочками – мирное существование замещается открытой войной. Подросток активно стремится занять свое социальное место в новом для него мире – взрослых и сверстников; самоутвердиться в интимно-личностном и стихийно-групповом общении [30, с. 74].

Именно поэтому в младшем подростковом возрасте личность ребенка особенно чувствительна к влиянию окружающей социальной среды, поскольку подросток стремится утвердить себя в общественной системе. Возникает необходимость возникновения связующего звена между ребенком с его возрастными особенностями и системой взрослых общественных отношений. Таким звеном может быть, как семейная группа (разновозрастная), так и группа сверстников. Это связующее звено должно обеспечить взаимопонимание как с окружающими взрослыми (родственниками, учителями), так и ровесниками; дать признание подростку как члену общества [35].

После 9 лет для родителей и ребенка наступает время перемен. В возрасте 9-10 лет, ребенок начинает стремиться к самостоятельности и



признанию ее во взрослом мире. Позднее в возрасте (10-11 лет) ребенку очень важно получить положительную оценку от других людей своих личностных качеств. К 12-13 годам подросток уже имеет какой-то накопленный объем социально признаваемых и значимых дел, осознание не только своих обязанностей, но и прав в обществе [36, с. 479].

Период младшего школьного возраста считается наиболее сензитивным для формирования ценностных ориентиров, так как именно ориентиры, сформированные в данном возрасте в будущем будут обладать максимально сильным регулятивным воздействием на систему отношений в обществе.

Необходимо отметить, что современные представления подростков о личности взрослого, о его поведении и деятельности претерпевают глубокие изменения. Подростки оказались с обновленным представлением о взрослом мире. Испокон веков существовала система отношений «ребенок – взрослый – окружающая действительность» до полного взросления подростка. В современном мире чаще всего взрослого заменяет информационная цифровая среда, являясь своеобразным посредником между ребенком и окружающим миром, она же представляет собой один из значимых факторов психосоциального развития, заменяя собой роль взрослого в развитии и формировании ребенка [3, с. 170].

Нельзя оставить без внимания вопрос о взаимоотношениях между младшими подростками и учителями. От того, как учитель, выстроит свое взаимоотношение с младшими подростками, зависит их дальнейшее отношение к нему в процессе обучения в школе. Строгость необходима, но в сочетании с настойчивостью, вежливостью и занимательностью изложения нового материала [29].

Каждый возрастной период жизни человека имеет свои отличительные психологические черты, следствием которых будут в дальнейшем различные особенности поведенческого устремления личности. Младший подростковый возраст, как один из этапов – не является исключением и зависит от

различных внешних и внутренних факторов, имеющих влияние на психологический настрой индивида.

Г.Г. Писанюк в своем исследовании рассматривает различные стили семейного воспитания, которые могут привести к аддикциям [25].

Гиперопека. Родители посредством гиперопеки лишают ребенка самостоятельности, ответственности за свои поступки и практически не дают ему права выбора. Следствием такого стиля поведения родителем является отсутствие уверенного поведения в обществе; зависимость от мечтаний («аддиктивное фантазирование»); эмоциональный дискомфорт и резкое снижение самооценки. Часто дети, вышедшие из такой семьи, применяют дополнительный стимул в виде различных химических аддикций – запускается аддиктивное поведение личности.

Непредсказуемость. Родители, общаясь с ребенком, проявляют эмоциональные реакции, которые носят непредсказуемый характер. Подобный стиль воспитания дестабилизирует ребенка, так как эмоциональные реакции, происходящие от отца с матерью неадекватны стимулу.

Гипоопека – полная противоположность гиперопеки, воспитание и взросление ребенка пущено на самотек, часто в семье возникают межличностные конфликты и агрессивное поведение. Ребенок чувствует себя лишним и никому не нужным, функции воспитания переданы ближайшему окружению, часто людей, ведущих асоциальный образ жизни, умеющих красиво говорить [25].

Рассмотрим этапы аддиктивного поведения подростков, которые выделяют О.В. Токарь и его коллеги:

- происходит знакомство с предметом, вызывающего аддиктивную зависимость;
- ребенок определяет для себя ценность привлекаемого предмета;
- начинается неосознанное аддиктивное поведение, проявляются такие реакции как беспокойство, тревога, раздражительность;

– наблюдается преобладание аддиктивного поведения, предмет зависимости не дает уже прежнего удовольствия;

– на последнем этапе имеет место аддиктивная катастрофа, то есть личность подростка разрушается в биологическом, социальном и психологическом плане [38, с. 138].

Таким образом, причины отклоняющегося поведения младших подростков могут носить как внешний, так и внутренний характер.

К внешним причинам относится социально педагогическая запущенность, вызывающая тяжелый психический дискомфорт; неблагоприятная обстановка в семье; отрицательное влияние окружающей среды и т.д.

К внутренним причинам относятся: низкая самооценка, осознание собственной ненужности, отсутствие знаний и неприятие моральных и социальных норм, неумение критически мыслить и принимать адекватные решения, отсутствие умения выражать свои чувства, незнание правил реагирования на свое и чужое поведение.

Б. Сигал выделил следующие признаки аддиктивной личности, которые также можно отнести к младшим школьникам, раскрывая каждый пункт в контексте их ежедневной жизни [50]:

– сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций – ребёнок может очень стойко переносить скандалы родителей и агрессию в свою сторону, но легко впадает в истерику от сломавшейся игрушки;

– скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством – такие дети стараются утвердить свою доминантность, унижают других, часто хвалятся и стараются выделиться из ряда других;

– внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами – такие дети с лёгкостью могут поддерживать множество поверхностных контактов с другими, но начинают пугаться и

неадекватно реагировать, когда с ними начинают делиться сильными и глубокими чувствами;

– стремление говорить неправду – это может использоваться для самопохвалы, перекалывания ответственности и даже автоматически в абсолютно не стоящих того ситуациях;

– стремление обвинять других, зная, что они невиновны: как правило, для таких детей очень большой стресс признать свою неправоту, что в итоге выливается в перекалывании ответственности и порой абсурдному обвинению других в своих проблемах;

– стремление уходить от ответственности в принятии решений – ответственность для таких детей тяжкое бремя, поэтому они стараются её всячески избегать;

– стереотипность, повторяемость поведения – новые модели поведения всегда сопряжены с риском и стрессом; таким детям, в связи с особенностями их эмоциональной сферы, сложно интегрировать это в свою жизнь;

– зависимость, которая проявляется в разных ситуациях, но чаще всего в том, что внутреннее состояние ребёнка почти полностью зависит от внешних обстоятельств;

– тревожность [24].

Основным мотивом аддиктивного поведения младших подростков, является неосознанное желание спрятаться от сложностей окружающего мира, как правило, связанных с внутренними причинами, следствием переживания которых становится одиночество, потеря смысла жизни, ощущение ненужности. Подросток стремится избавиться от этого, пусть временно, перейти в позитивный (виртуальный) мир [4].

Е.Л. Буслаева делает вывод – в психологическом развитии современных детей произошли изменения: трансформировались механизмы формирования личности, выросли новые формы взаимоотношений, обуславливаемые виртуальной средой, поменялись формы поведения и

способы деятельности [4].

Основной привлекательностью аддикции для младших подростков является ее простота, прохождение по пути наименьшего сопротивления. Роли и правила поведения дети и подростки теперь часто усваивают из компьютерных игр, мультфильмов (на первый взгляд безопасных), из Интернета и др. Доступность подачи информации оказывают влияние, часто отрицательное, на процесс социализации ребенка, формирование определённых ценностей и образцов поведения.

Главную роль в воспитании ребенка играют родители, которые должны понимать опасность информации, поступающей из Интернета, социальных сетей и телевидения. Одними блокирующими настройками нельзя обойтись, необходим постоянный диалог с ребенком, а потом с подростком, необходимо отвечать самим на любой вопрос ребенка, а не предоставлять это право сверстникам или интернету. В этой связи очень опасны кибербуллинг и интернет-угрозы, жертвой которых может стать ребенок [3, с. 170].

Таким образом, для социально-психологических особенностей младшего подростка характерна повышенная восприимчивость к окружающему миру и социальному окружению вообще. Основные новообразования в психическом развитии ребенка: модифицируется его интеллект, личность, социальные отношения. На особом месте стоит взаимодействие со сверстниками, поскольку в процессе этой деятельности происходит практическое освоение новых моральных норм и ценностей. На данном возрастном этапе находит отражение всех социальных процессов, происходящих в мире и их внедрение в многостороннее формирование личности ребенка.

### **1.3 Специфика профилактики аддиктивного поведения младших подростков**

Детям младшего подросткового возраста свойственны познавательная активность, отзывчивость, впечатлительность, интерес к знаниям, любознательность, способность к сопереживанию, готовность к сотрудничеству, взаимопомощи, стремление к достижениям, к совершенству. Именно в начальной школе девиантное поведение еще не является устойчивым и характеризуется вариативностью и, в значительной степени, обратимостью [28, с. 608].

Дети этого возраста ещё находятся под стойким влиянием родителей, и те могут осуществлять контроль в должной мере. Младшие подростки не имеют широкого доступа к материальным ресурсам, проявляют несамостоятельность, в целом доминируют детские ценности и модели поведения. В связи со всем этим развитие стойкого аддиктивного поведения в данном возрасте встречается крайне редко, но зато сформировавшиеся паттерны аддиктивной личности могут привести к непоправимым последствиям в дальнейшем [4].

Понятийно-категориальный аппарат профилактики аддиктивного поведения подростков характеризуется многообразием и довольно широким использованием смежных понятий. В зарубежной литературе применяется термин «превенция» (от англ. Prevention – предупреждение, профилактика). В российских научных источниках наряду с термином «профилактика аддикций» часто используются и другие – предупреждение, предотвращение, превенция и др. [25].

Работа по профилактике аддиктивного поведения детей требует должного внимания и определенных усилий не только со стороны социального педагога, но и руководителей учебного заведения, классных руководителей и в первую очередь родственников ребенка. Основное

направление их работы создание условий для самореализации личности ребенка социально позитивными способами и устранение негативных факторов, способствующих проявлению аддикций.

Для профилактики аддиктивного поведения родители обязаны держать под ненавязчивым контролем (но постоянным) детей младшего подросткового возраста – постоянно контролировать вид и самочувствие ребенка; обязательно знать всех их друзей и особенно из Интернета; желательно знакомиться с родителями; ограничивать время проведения за компьютером или смартфоном, при этом показывая собственный пример; желательно проводить свободное время совместно с ребенком; обращать внимание на вид предпочитаемых виртуальных игр, обсуждать их и отдавать предпочтение развивающим; объяснить ребенку, что интернет можно использовать в познавательных и образовательных целях, при этом приучить обязательно задавать вопросы в случае непонятных знаний; обязательно подключить родительский контроль на все источники интернета и настоять, чтобы ребенок сообщил свои пароли и т.д.

Необходимость своевременной профилактической работы и коррекции зависимого поведения в младшем подростковом возрасте обусловлена рядом факторов.

1. Существенное увеличение количества детей, склонных к аддикциям, проявляющих психологическую неустойчивость и демонстрирующих асоциальные модели поведения.

2. Отсутствие умения владения конструктивными способами выхода из трудных жизненных обстоятельств и ситуаций подростками группы риска, испытывающими психологический кризис, связанный с трудностями взросления и взаимодействия с окружающими. Дети чаще всего выбирают наиболее простой способ их решения – использование каких-либо аддиктивных агентов.

3. Характерность подростков определенных поведенческих стереотипов, которые не только не способствуют формированию

психологической устойчивости, а напротив, приводят к риску возникновения аддикций [37].

В качестве аддиктивного агента для подросткового возраста могут выступать различные средства: химические (ПАВ), компьютерные (компьютерные игры) и др. Основная проблема состоит в том, что аддиктивный агент приходит «на помощь» с быстрым эффектом, изменяя психологическое состояние и оказывая негативное воздействие на физиологические процессы организма подростка. Поэтому ранняя диагностика и предупреждение предрасположенности к зависимому поведению является очень важным элементом психологической и социальной работы с подростками [37].

Развитие социально-значимых качеств у детей младшего подросткового возраста является основой для профилактики развития аддиктивного поведения. В документах по образованию, в педагогических исследованиях социально-значимые качества трактуются как личностные качества, способствующие успешному становлению человека в обществе. Необходимо акцентировать внимание на следующих сущностных характеристиках личностных качеств младших школьников: ответственность, самостоятельность, коммуникативность, социальная инициативность, ценностно-смысловые и духовно-нравственные ориентации (рисунок 3) [28].



#### Ответственность в младшем школьном возрасте

- способность отвечать за свои поступки, действия и их последствия;
- наличие осознанного стремления у ребенка к выполнению требований близкого социального окружения и к самому себе

#### Самостоятельность в младшем школьном возрасте

- готовность ставить перед собой цели и задачи, самостоятельно искать верные пути решения и реализовывать их в познавательной и социальной деятельности

#### Коммуникативность в младшем школьном возрасте

- способность конструктивно и взаимообогащающе общаться с близким социальным окружением

#### Социальная инициативность в младшем школьном возрасте

- готовность к участию в социально-значимой деятельности на благо личности, общества и государства

#### Ценноценностно-смысловые ориентации в младшем школьном возрасте

- способность правильно выявлять личностно-значимые идеалы, позиции, взаимоотношения с окружающими

#### Духовно-нравственные ориентации в младшем школьном возрасте

- способность к духовно-нравственному становлению и формированию основных общечеловеческих ценностей

### Рисунок 3. Сущностные характеристики личностных качеств младших подростков

Воспитание самостоятельности и ответственности младших подростков способствует формированию чувства ответственности за свои дела и поступки перед обществом в целом.

Развитие коммуникативности является необходимым условием для успешной социальной деятельности и мотивацией к личностному росту школьника. Совершенствование коммуникативности начинается с формирования направленности личности младшего школьника, при которой ценность человеческого общения находится в центре системы ценностных ориентаций человека. Способность к участию в коммуникативных ситуациях возрастает по мере освоения младшим школьником идейно-нравственных норм и закономерностей общественной жизни

Духовно-нравственное развитие служит мотивацией к социально активной деятельности младшего школьника, способствует к стремлению делать правильный моральный выбор. Развитие духовно-нравственных и

ценностно-смысловых ориентаций формирует у младшего подростка личную ответственность за настоящее и будущее своей страны, за свои действия и поступки перед обществом.

Таким образом, формирование и развитие социально-значимых качеств у детей младшего подросткового возраста с аддиктивными склонностями позволят выработать устойчивое поведение для успешного функционирования в качестве полноправного члена социума.

Выделяют следующие этапы профилактической работы с младшими подростками:

1. Диагностика – на этом этапе проводится диагностика личностных качеств ребенка; выясняется каково положение ребенка в семье; в учебном коллективе и т.д.; исследуется склонность детей к аддиктивному поведению;
2. Формирующий – проводится коррекция неблагополучия и профилактика, направленная на исключение появления аддикций в будущем;
3. Проведение повторной диагностики.

Основные аспекты профилактики и коррекции аддиктивного поведения детей и подростков заключаются, в первую очередь, в диагностике таких психологических и психофизиологических особенностей подростков, которые препятствуют социализации их личности. Для диагностики аддиктивного поведения подростков существует целый ряд разработанных методик. Методики подбираются в зависимости от преследуемой цели (выявление зависимости, выявление сформированных личностных свойств, семейные отношения, отношения в коллективе, компетентность и информированность классных руководителей и родителей и т.д.), часть из них представлена на рисунке 4.

#### Тест «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич

- направлен на выявление склонности к одному из четырех видов зависимого поведения: к наркозависимости, алкогольной зависимости, спортивному и музыкальному фанатизму, к зависимости от компьютерных игр

#### Методика диагностики потребностей новых ощущений М. Цукерман

- используется для исследования уровня необходимости конкретного человека в различного рода ощущениях, может быть использована как относительно к подросткам, так и к взрослым людям

#### Тест Г.В.Лозовой на наличие зависимости к 13 видам аддикций

- позволяет выявить склонность к определённому виду, но не ее наличие. Невозможно поставить диагноз на основании результатов теста, так как этот метод является показательным и показывает общую тенденцию к некоторой зависимости

#### Методика «Незаконченные предложения», автор Сакс-Леви (модификация В. Михала).

- является проективной методикой исследования личности, охватывает дополнительные и ассоциативные методы, направлена на выявление целей, ценностей, конфликтов и значимых переживаний

#### Тест по методике "Большая пятерка личностных качеств" А.Б. Хромов

- позволяет определить степень выраженности таких личностных качеств ребенка, как: коммуникабельность ; эмоциональная устойчивость; открытость - закрытость к новому; сознательность - несобранность; доброжелательность; раздражительность; зависимость от мнения других.

#### Тест - опросник степени увлечённости компьютерными играми подростков (А.В. Гришина)

- направлен на определение актуальной степени увлеченности компьютерными играми у младших школьников

### Рисунок 4 Методики для исследования аддиктивного поведения подростков

Позднее на основании анализа проведенных исследований, разрабатывается и внедряется программа профилактической работы с подростками, включающая в себя обязательные компоненты: образовательный, социальный и психологический.

Педагогическая профилактика является главным компонентом первичной профилактики, должна носить комплексный и систематический характер, охватывать всех участников образовательного процесса, тогда она будет способствовать снижению аддиктивного поведения и формированию социально одобряемых личностных свойств и качеств учащихся подросткового возраста [26, с. 55].

Педагогическими условиями психопрофилактики аддиктивного поведения являются: формирование стойкого неприятия аддиктивного образа

жизни у младших подростков; просветительская работа; обучение социально важным навыкам; поведенческая психотерапия; пропаганда и организация здорового образа жизни [21, с. 57].

В программу могут входить: беседы, лекции, практические занятия, тренинги. Хорошие результаты демонстрируют такие методики, как: арт-терапия, опирающаяся на искусство и творческую деятельность; сказкотерапия, позволяющая корректировать поведение детей на бессознательном уровне с помощью сказок; игротерапия и т.д.

Профилактика, ориентированная на младших школьников должна учитывать специфические особенности возраста, любознательность, склонность к протестному поведению. Она может быть организована как в урочное, так и во внеурочное время, так как использовать время, проведенное в школе, нужно правильно, с прицелом на всестороннее развитие школьников.

Эффективность и результативность профилактики аддиктивного поведения основана на следующих принципах: универсальность (направленность на предупреждение девиантного поведения ребенка в целом); единство профилактики и диагностики; стремление к формированию рационального поведения; момент опережения; комплексность; ответственность и заинтересованность участников процесса профилактики.

Таким образом, к наиболее эффективным мерам предупреждения возникновения аддиктивного поведения у младших подростков можно отнести в первую очередь те, которые помогут снять напряженность в социальных отношениях ребенка в учебном коллективе, тем самым откроют реально приемлемые для ребенка пути социальной адаптации.

## Выводы по главе 1

Изучив психолого-педагогическую литературу, касающуюся аддиктивного поведения подростков младшего возраста, мы пришли к следующим выводам.

Нам представляется интересным концептуальное видение А.О. Бухановского, определяющим аддиктивное поведение как развитие сильных эмоциональных переживаний, инициирующих потребность в систематической трансформации своего психического статуса. Аддиктивное поведение, по мнению ученого, преобладает над всей деятельностью человека в реальном мире и приводит к дезадаптации.

Аддиктивное поведение признается различными факторами влияния, к которым относятся: биологические, социальные и индивидуальные факторы.

Б. Сигал выделил следующие признаки аддиктивной личности, которые также можно отнести к младшим школьникам: сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций; скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством; внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами; стремление говорить ложь; стремление обвинять других, зная, что они невиновны; стремление уходить от ответственности в принятии решений; стереотипность, повторяемость поведения; зависимость, которая проявляется в разных ситуациях, но чаще всего в том, что внутреннее состояние ребёнка почти полностью зависит от внешних обстоятельств; тревожность.

Е.Л. Бушлаева считает, что основным мотивом поведения подростков, склонных к аддикции, является непреодолимое желание уйти от сложной реальности окружающего мира, и часто это связано с внутренними причинами, следствием переживания которых становится одиночество,

потеря смысла жизни, ощущение ненужности.

Особенностями младшего подросткового возраста являются: неустойчивость эмоционального фона, обидчивость, восприимчивость к чужому мнению, противоречивые стремления, категоричность в суждениях, чувство взрослости.

Спровоцировать аддиктивное поведение ребенка могут личностные качества: заниженная самооценка, неуверенность в себе, склонность к агрессии, несформированная эмоциональная устойчивость и т.д.

Для профилактики появления аддикций необходимо развивать следующие сущностные характеристики личностных качеств младших подростков: ответственность, самостоятельность, коммуникативность, социальная инициативность, ценностно-смысловые и духовно-нравственные ориентации.

Младший подростковый возраст характеризуется тем, что дети ещё находятся под стойким влиянием родителей, и те могут осуществлять контроль в должной мере. Дети не имеют широкого доступа к материальным ресурсам, проявляют несамостоятельность, в целом доминируют детские ценности и модели поведения. В связи со всем этим развитие стойкого аддиктивного поведения в данном возрасте встречается крайне редко, но зато сформировавшиеся паттерны аддиктивной личности могут привести к непоправимым последствиям в дальнейшем. Поэтому в первую очередь необходимо проводить профилактику аддиктивного поведения младших подростков, включающую в себя: формирование стойкого неприятия аддиктивного образа жизни у младших подростков; просветительская работа; обучение социально важным навыкам; поведенческая психотерапия; пропаганда и организация здорового образа жизни.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1 Описание эмпирической выборки и методик исследования**

Целью настоящей работы является изучение возможности профилактики аддиктивного поведения младших подростков. Для достижения указанной цели, необходимо было провести эмпирическое исследование.

В эмпирическом исследовании принимали участие 20 детей младшего подросткового возраста (11-12 лет). Диагностика проводилась в присутствии классного руководителя.

Базой исследования стало МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № XX» г. Красноярска.

Для достижения цели были выбраны с учетом возрастных особенностей следующие методики:

1. Тест «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич (Приложение А).

Тест «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича направлен на выявление склонности к одному из четырех видов зависимого поведения: наркозависимость, алкогольная зависимость, спортивный и музыкальный фанатизм, зависимость от компьютерных игр [48].

Данный тест состоит из 116 утверждений, согласие с которыми испытуемому надо выразить, пользуясь шкалой ответов от одного до пяти баллов, где пять самая высокая степень согласия. При обработке учитываются прямые и обратные вопросы. Также используется шкала уровней, выявляющая низкий уровень, признаки тенденции, признаки повышенной склонности, признаки высокой вероятности [23].

2. Вторая методика была подобрана после анализа результатов теста «Склонность к зависимому поведению» – Опросник А.В. Гришиной «Степень увлеченности младших подростков компьютерными

играми». (Приложение Б).

Целью данной методики является определение степени увлеченности школьников компьютерными играми [8]. Данный опросник отталкивается от методики К. Янг по определению интернет-зависимости.

В составе теста имеются двадцать два вопроса, касающиеся всестороннего анализа увлеченности компьютерными играми и шесть вариантов ответов, из которых следует выбрать подходящий: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». Все вопросы делятся на пять шкал: эмоциональное отношение к компьютерным играм; уровень самоконтроля при игре на компьютере; целевая направленность в компьютерных играх; отношение родителей к долгому времяпровождению их детей за компьютером; предпочтительное отношение к виртуальному общению взамен реального. Время для каждого подростка индивидуально. На основе приложенного ключа делается обработка полученных ответов. Затем баллы в каждой шкале суммируются и таким способом определяется уровень выраженности.

Таким образом, была подобрана эмпирическая выборка исследования, методики исследования, которые являются распространёнными, апробированными, а также соответствуют цели исследования.



## 2.2 Результаты исследования аддиктивного поведения младших подростков

На первом этапе нашего исследования была проведена диагностика склонности к зависимости подростков по методике «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича.

В ходе диагностики были получены следующие результаты (Приложение В):

Ни один ребенок не имеет склонности к наркотической зависимости (средний балл 7,9), что, как правило, свойственно детям этого возраста (рисунок 5).

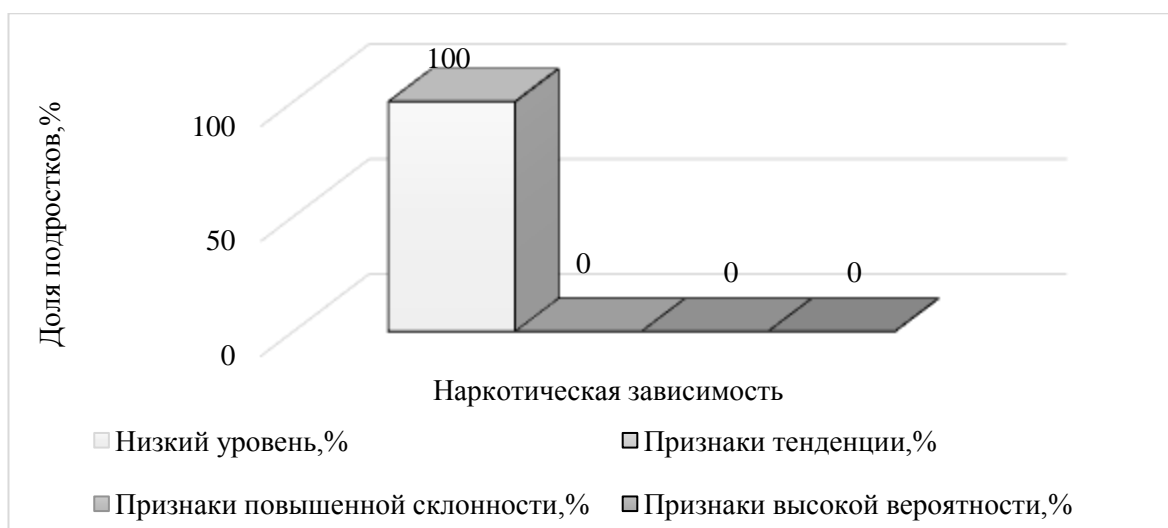


Рисунок 5. Степень проявления склонности к наркотической зависимости детей младшего подросткового возраста (по результатам методики «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича), %

Такие же результаты и по алкогольной зависимости - все подростки показали низкий уровень (средний балл 29,4) (рисунок 6).

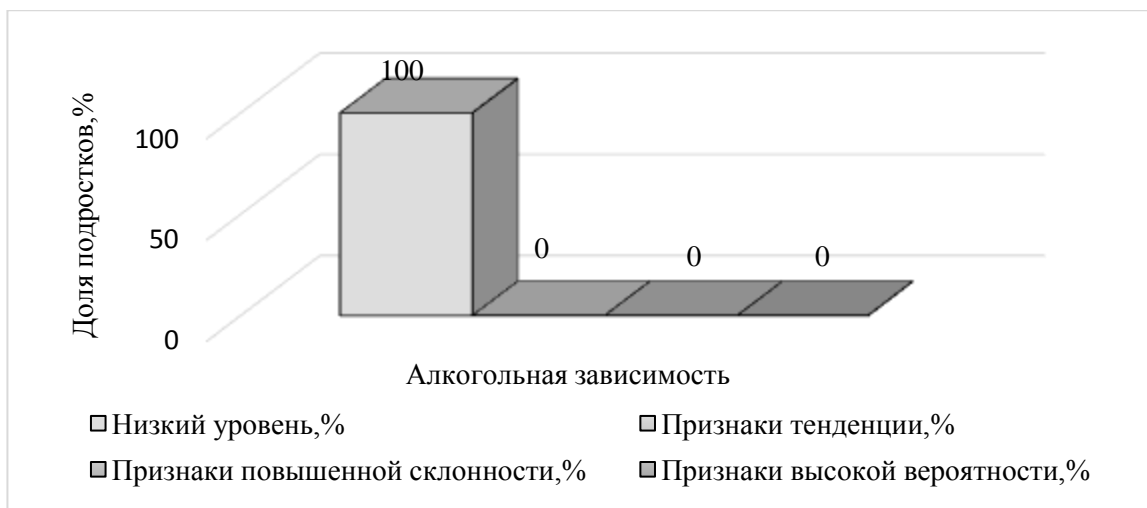


Рисунок 6. Степень проявления склонности к алкогольной зависимости детей младшего подросткового возраста (по результатам методики «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича), %

Результаты по уровню склонности к спортивному и музыкальному фанатизму и уровню компьютерной зависимости, несколько иные (рисунки 7, 8).

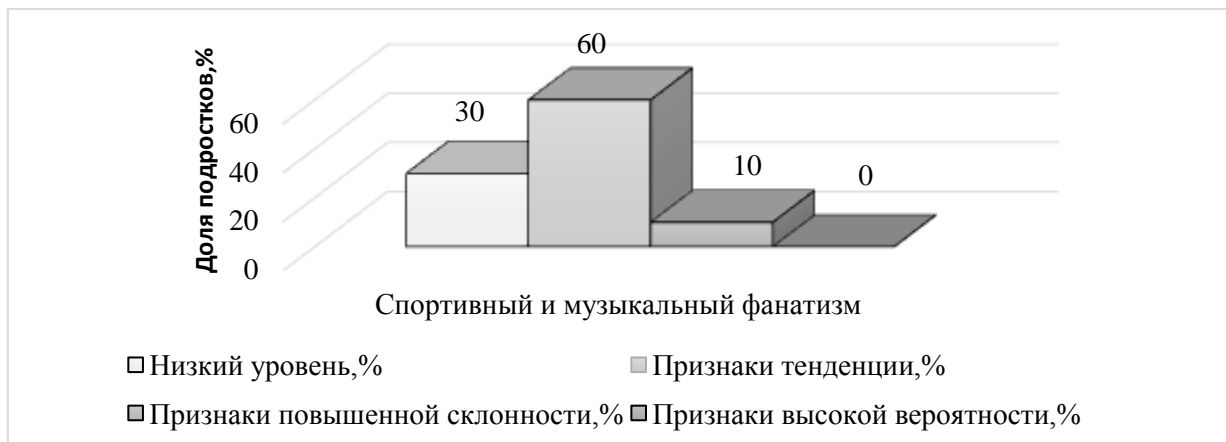


Рисунок 7. Степень проявления склонности к спортивному и музыкальному фанатизму детей младшего подросткового возраста (по результатам методики «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича), %

Анализируя склонность к музыкальному и спортивному фанатизму можно отметить, 30% (6 человек) подростков не имеют склонности (набрали менее 50%); у 60% (12 человек) наблюдаются признаки тенденции и 10% (2

человека) среди исследуемых младших подростков показали признак повышенной склонности (набрали  $\geq 63$  балла). У двух человек наибольший балл 64.

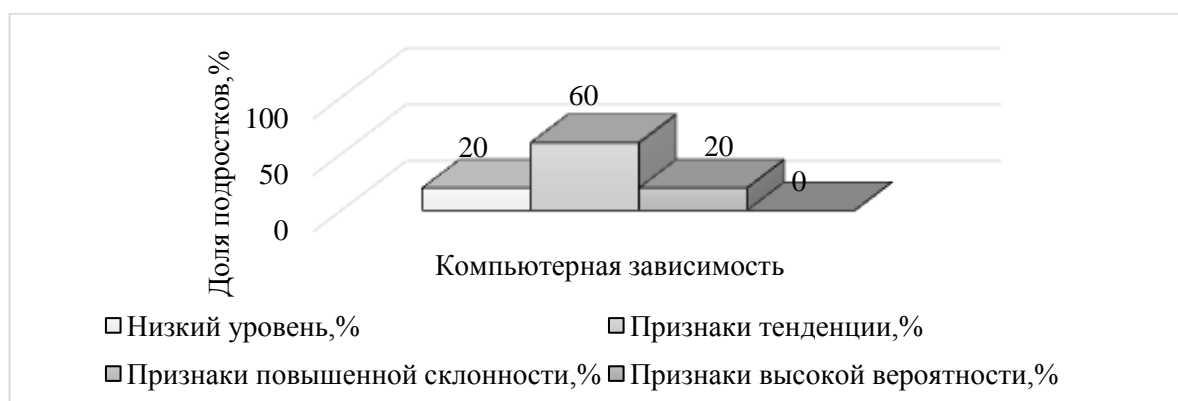


Рисунок 8. Степень проявления склонности к компьютерной зависимости детей младшего подросткового возраста (по результатам методики «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича), %

Что касается компьютерной зависимости – 20% (4 человека) не имеют склонности (менее 48 баллов); 60% (12 человек) детей имеют признаки тенденции к компьютерным играм и 20% (4 человека) имеют признаки повышенной склонности к компьютерным играм.

Необходимо отметить, что ни у кого из младших подростков не наблюдается высокого уровня зависимости.

Таким образом, по результатам данной методики можно сделать следующий вывод, 60% подростков имеют средний уровень (признаки тенденции) склонности к спортивному (музыкальному) фанатизму и к компьютерной зависимости, что говорит о высокой роли компьютера в их жизни. Но они в то же время могут держать под контролем частоту игровых сеансов и прослушивания музыки, у них имеется достаточный уровень самоконтроля, хотя конечно он ниже, чем у подростков с низким уровнем зависимостей.

Повышенная склонность говорит о том, что ребенок много времени уделяет игре и музыке. При вынужденном отвлечении от компьютера или телефона, у подростка может проявляться раздражительность, тревожность.

Дети все меньше уделяют внимания учебе и домашним обязанностям.

Большинство подростков (особенно, мальчики) увлечены популярными виртуальными играми, и для того, чтобы «влиться» в их коллектив, принято поддерживать соответствующие интересы. Так, 60% мальчиков на высказывание «Я не уважаю тех, кто отрывается от коллектива», ответили положительно.

Поскольку музыкальный и спортивный фанатизм тесно связан с интернетом и соответственно с компьютерной техникой, то в качестве второй методики нами выбрана «Степень увлеченности младших подростков компьютерными играми» А.В. Гришина.

По результатам опроса каждого подростка (Приложение В) были посчитаны баллы и в соответствии с формулой определен уровень проявления интереса подростком к компьютерным играм. Распределение младших подростков по уровням сформированности компьютерной аддикции приведено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение младших подростков по уровням сформированности компьютерной аддикции (по результатам методики «Степень увлеченности младших подростков компьютерными играми» А.В. Гришиной)

Уровень	Количество младших подростков	
	№	%
Естественный	6	30
Средний	13	65
Зависимость	1	5

Исходя из полученных данных, мы видим, что среди младших подростков 30% (6 человек) имеют естественный уровень увлеченности компьютером, 65% (13 человек) со средним уровнем зависимости и 5% (1 человек) находится в стадии зависимости от компьютерных игр.

Проиллюстрируем данные по методике А.В. Гришиной на рисунке 9.

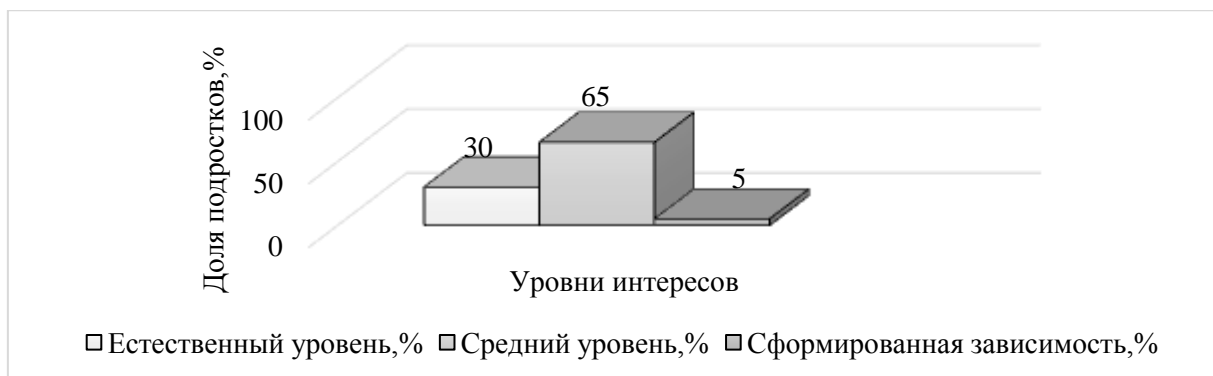


Рисунок 9. Распределение младших подростков по уровням интереса к компьютерной игре (по результатам методики «Степень увлеченности младших подростков компьютерными играми» А.В. Гришина)

Для 30% подростков, имеющих естественный уровень, игры носят развлекательный характер, дети вполне могут управлять своей игровой активностью: играют не часто и редко думают о игре. Их интересы разнообразны - театр, книги, учеба, спортивные секции, друзья.

65% из исследованных подростков, имеющих средний уровень, наиболее склонны к развитию компьютерной зависимости. Хотя они могут контролировать самостоятельно частоту игровых сеансов (шкала уровень самоконтроля), но большую часть свободного времени проводят за компьютером или смартфоном, играя в определенные виды игр (военные, спортивные, приключенческие, стратегии и т.д.) и слушая музыку. В этом случае компьютерные игры осуществляют компенсаторные функции. Согласно распределению по шкалам, в основном тотальный контроль за временем, потраченным на игру, осуществляют родители.

Стадия сформированной зависимости была определена у одного подростка, что составило 5%. В большинстве ответов он поставил максимальные баллы. В процессе общения с ребенком после проведения эксперимента, мы выяснили, что его ответы соответствуют реальности – виртуальные игры занимают все его свободное время, подросток все свое время думает о играх, просчитывает возможности повышения уровня. В разговорах со сверстниками главной темой является игра.

Таким образом, в ходе эмпирического исследования было выявлено, что среди исследуемой группы младших подростков большая часть детей имеет склонность к аддикции (от 70 до 80%). Основной аддикцией является компьютерная – игровая, поскольку спортивная и музыкальная являются с нею связанными. Среди этой группы детей, только у одного выявилась сформированная компьютерная зависимость, что составило 5%, у остальных установлены только начальные признаки тенденции. В данном возрасте происходит становление интернет зависимости, поскольку дети только начинают привыкать к самостоятельности и делают «первые шаги» в планировании своего времени.

От 20 до 30% детей не подвержены аддикциям их уровень соответствует естественному (низкому), интересы подростков разнообразны, общение с родителями и сверстниками соответствует возрасту.

Виртуальные игры для многих становятся основополагающими свободного времени, детей все меньше интересует реальная жизнь, живое общение заменяется перепиской в социальных сетях, образцами для подражания становятся блогеры. В целом мы пришли к выводу, что проблема игровой зависимости является основной аддикцией в младшем подростковом возрасте и приобретает все более значительные масштабы, поэтому необходимо разрабатывать и внедрять профилактические программы.

## **2.3 Программа профилактики аддитивного поведения младших подростков**

На основе результатов первичной диагностики была подобрана и апробирована программа профилактики аддиктивного поведения младших подростков. Поскольку выявлена в основном такая аддикция, как компьютерная-игровая зависимость, то нами была разработана программа на основе «Профилактики игровой зависимости у младших школьников» (Н.Г. Оськиной) [22], которая усовершенствована под более старший возраст – младший подростковый.

### **Введение**

Аддиктивное поведение младших подростков часто связано с присутствием ребенка в Интернете. В настоящее время Интернет стал неотъемлемой частью жизни человечества, и школьники младшего и среднего возраста не являются исключением. Во многих школьных заведениях не разрешено использование телефонов, но совсем запретить ими пользоваться педагоги не в силах. На перемене телефон можно увидеть у многих учащихся, и не только у старшеклассников, но и у детей начальных классов.

От нормы использования Интернета аддиктивное поведение отличается появлением определенных проблем со здоровьем. Результаты современных исследований выделяют следующие наиболее частые негативные последствия чрезмерного использования компьютерной техники: появление симптомов депрессии, увеличение количества времени, проведенного за компьютером, повышение тревожности, снижение социальной активности и академических успехов в школе, раздражительность и др.

Кроме того, долгое пользование компьютером или смартфоном отрицательно влияет на физическое здоровье ребенка: снижается зрение, портится осанка, появляются головные боли и боли в позвоночнике.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что существует

необходимость создания программы деятельности педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр.

#### Цель программы

Профилактика игровой зависимости у младших подростков, за счет корректировки ее причин.

#### Задачи программы

На основе результатов первичной диагностики определены задачи программы, направленные на нивелирование причин игровой зависимости.

1. Сформировать осознанное отношение к использованию интернет-ресурсов – открыть разнообразные возможности использования компьютера и интернета;

2. Способствовать развитию личностных качеств у младших подростков: формирование адекватной самооценки; формированию и развитию коммуникативных навыков, умению говорить «нет».

3. Способствовать организации социально-значимой деятельности детей младшего подросткового возраста, поиск альтернативных интернету форм проведения досуга: искусство, культура, спорт.

Данная программа профилактики компьютерной зависимости предназначена

Для младших подростков с 12 до 13 лет.

Сроки реализации программы:

Программа включает в себя 20 занятий, 20 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю.

Формы проведения занятий: игры, упражнения с элементами тренинга, арт-терапия, эссе-рассуждение, презентации, консультации, беседы.

В программе используется преимущественно групповая работа, индивидуальная работа включает в себя домашние задания, которые соотносятся с темой тренинга.

Принципы проведения занятий:

– активность подростка;



- интенсивное включение в командную деятельность, с целью сплоченности класса;
- отсутствие критики и оценки ребенка, присутствие доверия и открытости, возможности высказать собственное мнение;
- присутствие диалога.

Ожидаемые результаты: формирование и развитие личностных качеств младших подростков (адекватная самооценка, навыки эффективного общения, рефлексия, саморегуляция и самоконтроль), способствующих в дальнейшем умению общаться со сверстниками, сплочению школьного коллектива и сокращение времени пребывания в виртуальной реальности.

Таблица 2

### Учебно-тематический план программы

№	Название темы	Содержание	Часы
1	2	3	4
Блок 1. Развитие коммуникативных навыков личности			<b>6</b>
1	«Знакомство»	Цель: знакомство членов группы между собой, принятие правил общения, создание благоприятного психологического климата. Упражнения: «Паутина», «Комплимент»	1
2	«Мое общение»	Цель: стимуляция всех участников на общение Упражнения: «Лучшее приветствие», «Факты о себе», «Рисунок вдвоем»	1
3	«Учимся правильно общаться»	Цель: развитие коммуникативных навыков Упражнения: «Правильные манеры», «Таможенный контроль», «Правильный путь».	1
4	«Интернет и компьютер»	Цель: знакомство детей с понятием о игровой зависимости Упражнения: «Чем я могу заниматься, пока в интернете и за компьютером, и чем не могу», мозговой штурм «создание портрета человека, зависящего от компьютерных игр и интернета»	1
5	«Мое общение в различных ситуациях»	Цель: формирование коммуникативных моделей общения. Упражнения: «Привет на необычном языке», «Ситуация-выход»	1
6	Итоговый квест «Говоруны»	Цель: закрепление навыков и умений, полученных на предыдущих занятиях.	1
Блок 2. Развитие самооценки, уверенного поведения и эмоций			<b>8</b>

## Окончание таблицы 2

7	«Представление о себе»	Цель: расширение представлений о собственных индивидуально-типологических особенностях. Упражнения: «Спорим, вы не знаете, что я...», упражнение «Я-реальный, Я-идеальный».	1
8	«Такой, какой есть»	Цель: повышение уровня принятия участниками себя и других Упражнения: «Всеобщее внимание», «Я в тебе уверен». Домашнее задание. Эссе-рассуждение «Какие трудности я испытываю в реальном общении»	1
9	«Самооценка»	Цель: формирование адекватной самооценки Упражнения: «Любите меня за это...», «На какой ступеньке ты?»	1
10	«Я все смогу!»	Цель: формирование навыков целеполагания Упражнения: «Что я хочу получить», «Я научился», «Мечта сбылась»	1
11	«Эмоции»	Цель: развитие навыков выражения эмоций Упражнения: «Изобрази эмоцию», «Дорисуй портрет».	1
12	«Как правильно выразить агрессию»	Цель: развитие умения произвольной регуляции собственного поведения и эмоционального состояния Упражнения: «Противоположные движения», «Бумажные мячики»	1
13	«Вместе мы – сила!»	Цель: формирование групповой сплоченности Упражнения: «Разведчик», «Досчитать до 33»	1
14	Итоговый квест «Мы все сможем...»	Цель: формирование адекватной самооценки.	1
Блок 3. Развитие творческого мышления			<b>3</b>
15	«Артисты»	Цель: развитие экспрессивных умений, способствующих выражению своих мыслей, чувств в необычных формах Упражнение: «Одна история».	1
16	«Креативные решения»	Цель: развитие умений пользоваться своей креативностью. Упражнения: «Оригинальный привет», «Биография».	1
17	Подведение итогов	Цель: подведение итогов, актуализация полученных знаний, умений. Рефлексия. Упражнение: Групповой коллаж «Наш досуг»	1
Блок 4. Работа с родителями			<b>3</b>
18	Круглый стол с родителями «Влияние компьютерных игр на поведение ребенка».	Цель: обсуждение аддиктивного поведения, в частности - компьютерная зависимость Презентация	1
19	Спортивная эстафета «Мама, папа, я – спортивная семья!».	Цель: сближение семьи	1
20	Итоговое родительское собрание	Цель: обсуждение полученных результатов и рекомендаций на будущее	1

Для подтверждения эффективности разработанной программы

профилактики аддиктивного поведения младших подростков необходимо провести повторную диагностику.

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

Результаты диагностики, полученные после апробации программы социально-психологического тренинга (Приложение В, таблица 6, 7) представлены на рисунках 10,11.

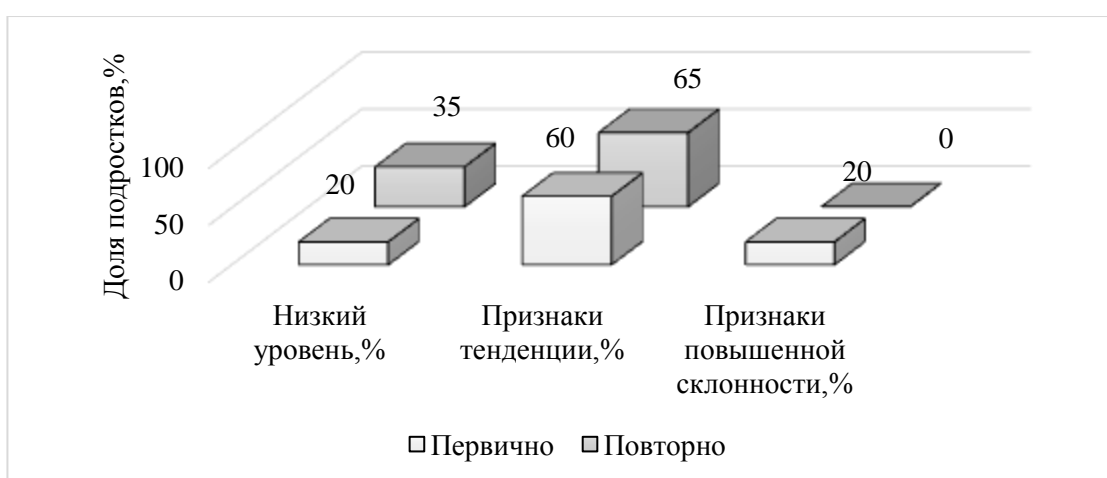


Рисунок 10. Степень проявления склонности к компьютерной зависимости детей младшего подросткового возраста (по результатам теста «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича) до и после реализации программы профилактики аддитивного поведения

Из результатов теста «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича, изображенных на рисунке 10, мы можем сделать вывод, что для 15 % подростков программа стала наиболее эффективной, поскольку уровень снизился с тенденции до низкого. Значит, подростки осознали, что кроме компьютера и интернета в жизни есть более интересные занятия.

У 20% снизился уровень с повышенной склонности до более низкого уровня, что свидетельствует о том, что младшие подростки задумались о последствиях тотального увлечения виртуальным миром, стали меньше

проводить времени за компьютером и больше оказывать внимания учебе, домашним делам и общению со сверстниками.

Необходимо отметить, что у детей по результатам диагностики показавшим уровень тенденции склонности к компьютерным играм, значительно снизились баллы и показатели стали очень близкими к пограничным с низкой зависимостью, что говорит о том, что при дальнейшей работе с ними родителей, школьных психологов и классных руководителей ожидаются и дальнейшие сдвиги в лучшую сторону.

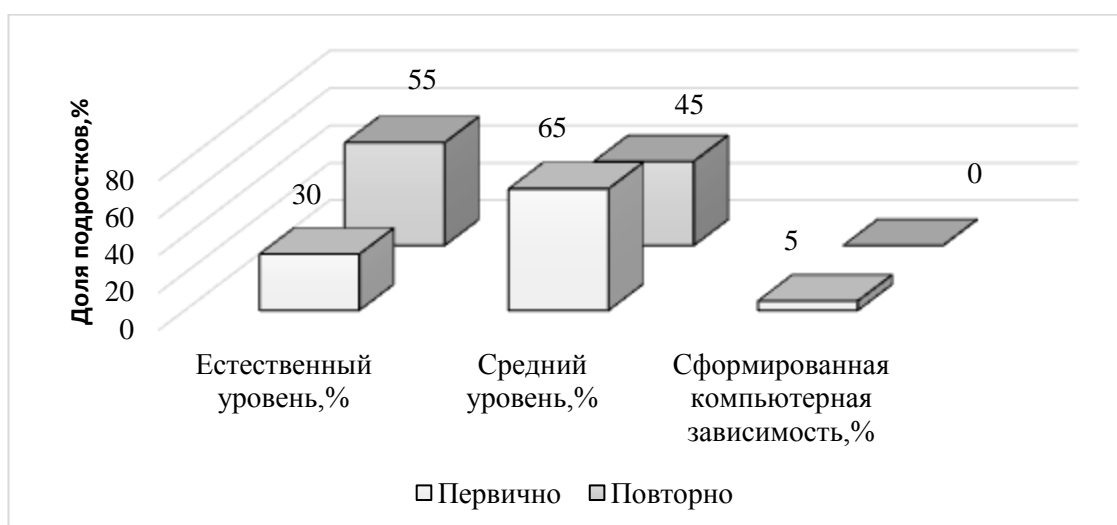


Рисунок 11. Распределение младших подростков по уровням интереса к компьютерной игре (по результатам теста «Степень увлеченности младших подростков компьютерными играми» А.В. Гришина) до и после реализации программы профилактики аддитивного поведения

Результаты теста «Степень увлеченности младших подростков компьютерными играми» А.В. Гришина показали еще больший прогресс. Количество подростков с естественным уровнем интереса к компьютерным играм выросло после участия в программе на 25% (с 30 до 55). Средний уровень интереса показали 45% учеников и самое приятное, что снизился уровень интереса у ученика с сформированной компьютерной зависимостью до среднего.

Необходимо отметить, что после встреч психологов и преподавателей с

родителями подростков, значительно вырос уровень родительского контроля за увлечениями детей. Что конечно же оказало положительное влияние на подростков.

Кроме того, после участия младших подростков в предложенной программе, снизилась эмоциональная привлекательность компьютерных игр, компьютер стал играть для большинства детей только роль досуга; повысился уровень самоконтроля, подростки могут контролировать время, уделяемое игре; уровень целевой направленности в КИ также снизился до среднего значения, результат больше не является самоцелью для большинства младших подростков; снизился уровень предпочтения виртуальных героев реальным друзьям.

Таким образом, гипотеза о том, что система профилактических мероприятий, включающая развитие коммуникативных навыков личности, самооценки, уверенного поведения, креативного и творческого мышления посредством тренингов, арт-терапии, бесед и др. обеспечат профилактику аддиктивного поведения младших подростков нашла свое подтверждение после апробации разработанной программы профилактики аддитивного поведения младших подростков.

## Выводы по главе 2

Исходя из результатов, полученных при применении методик склонности к зависимому поведению В.Д. Менделевича и определения степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А.В. Гришина, было выявлено, что среди исследуемой группы младших подростков часть большая часть детей имеет склонность к аддикции (от 70 до 80%). Основной аддикцией этого возраста (11-12 лет) является компьютерная.

Среди диагностируемой группы детей (20 человек), только у одного выявилась сформированная компьютерная зависимость, что составило 5%, у остальных установлены только начальные признаки тенденции. В данном возрасте происходит становление интернет зависимости, поскольку дети только начинают привыкать к самостоятельности и делают «первые шаги» в планировании своего времени.

От 20 до 30% детей не подвержены аддикциям их уровень соответствует естественному (низкому), можно предположить, что интересы подростков разнообразны, общение с родителями и сверстниками соответствует возрасту.

Нами разработана программа профилактики аддитивного поведения младших подростков, нацеленная на профилактику игровой зависимости у младших подростков, за счет корректировки ее причин и включающая в себя следующие направления деятельности: диагностика, профилактика и работа с родителями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В представленной квалификационной работе нами подробно были изучены теоретические основы аддиктивного поведения младших подростков: рассмотрены основные понятия аддиктивного поведения, возрастные особенности младших подростков и специфика профилактики аддиктивного поведения детей данного возраста.

Высокая актуальность проблемы аддиктивного поведения подростков обусловлена тем, что у проявлений аддикции расширились возрастные границы – сказывается резкий рост информатизации детей младшего возраста. Выросла распространенность аддиктивного поведения среди подростков, постоянно появляются новые формы, эффективность превентивных и реабилитационных мероприятий снижается.

В трудах отечественных и зарубежных авторов аддиктивное поведение рассматривается как деструктивное поведение, наносящее вред физическому и психическому развитию человека.

Установлено, что аддиктивное поведение развивается под влиянием различных факторов, среди которых выделяют: биологические, социальные и индивидуальные.

Современные исследователи считают, что самыми опасными являются: химические аддикции; биохимические аддикции (неправильное питание) и нехимические аддикции (поведенческие).

Аддиктивное поведение может формироваться в любом возрасте, но поскольку особенностями младшего подросткового возраста являются: неустойчивость эмоционального фона, обидчивость, восприимчивость к чужому мнению, противоречивые стремления, категоричность в суждениях, чувство взрослости, дети данного возраста особенно подвержены началу формирования отклонений в поведении.

Спровоцировать аддиктивное поведение ребенка могут личностные качества: заниженная самооценка, неуверенность в себе, склонность к

агрессии, несформированная эмоциональная устойчивость и т.д.

Причинами появления аддиктивного поведения у подростков могут служить: проблемы в семье, группы риска, несостоятельность семьи, отсутствие взаимопонимания в семье, конфликты со сверстниками, низкая стрессоустойчивость и другие. Зачастую дети, которые имеют высокие потребности, находятся в поисках путей достижения целей, поставленных перед собой. Однако при невозможности найти такой путь, они замыкаются в себе и в качестве утешения прибегают к концентрации внимания на различных предметах, будь то компьютер, вредные привычки, алкоголь или наркотики.

Нами было проведено экспериментальное исследование на базе МБОУ СОШ № хх г. Красноярска, направленное на изучение имеющихся склонностей к аддиктивному поведению у младших подростков. С этой целью были использованы методики: «Склонность к зависимому поведению» (В.Д. Менделевич) и «Степень увлеченности младших подростков компьютерными играми» (А.В. Гришина). Выборка исследования представлена подростками 11 – 12 лет.

По результатам диагностики выявлен высокий уровень склонности к аддикции (от 70 до 80%). Основной аддикцией этого возраста является компьютерная.

Данные результаты диагностики приводят к выводу о том, что на сегодняшний день младшие подростки открыты миру и новым впечатлениям, однако имеют такие личностные характеристики, которые могут спровоцировать возникновение аддиктивных склонностей.

Обобщив результаты исследования, мы предложили программу профилактики аддитивного поведения младших подростков, нацеленную на профилактику игровой зависимости у младших подростков, за счет корректировки ее причин и включающая в себя следующие направления деятельности: диагностика, профилактика и работа с родителями.

После апробации программы мы провели повторную диагностику



подростков и получили положительные результаты: по результатам тестирования количество подростков с естественным (низким) уровнем интереса к компьютерным играм выросло после участия в программе на 25%, у остальных детей значительно снизился уровень зависимости от компьютера и интернета. Данные изменения говорят о том, что младшие подростки задумались о последствиях тотального увлечения виртуальным миром, стали меньше проводить времени за компьютером и больше оказывать внимания учебе, домашним делам и общению со сверстниками.

Таким образом, цель работы достигнута, все поставленные задачи решены. Подтверждена гипотеза о том, что система профилактических мероприятий, включающая развитие коммуникативных навыков личности, самооценки, уверенного поведения и эмоций посредством упражнений с элементами тренингов, арт-терапии, бесед и др. обеспечат профилактику аддиктивного поведения младших подростков.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алтынова С.Е. Гендерные различия аддиктивного поведения подростков / С.Е. Алтынова // Психология личности: актуальные исследования: сборник научных трудов Магнитогорск, 2020. С. 39–43.
2. Аршинова В.В. Антиаддиктивные личностные компетенции обучающихся в системе общего образования: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2014. 303 с.
3. Буслаева Е.Л. Особенности социально-психологических установок подростков, склонных к аддиктивному поведению// Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2021. № 2(839). С. 170–182.
4. Буслаева Е.Л. Цифровизация общества как фактор психического и психосоциального развития младших школьников// Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2020. №2(835). С. 159–172.  
URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44047315> (дата обращения: 19.03.2022).
5. Бухановский А.О., Андреев А.С., Бухановская О.А. Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика: пособие для врачей. Ростов н/Д, 2002. 360 с.
6. Ветерок Е.В. Арт-терапия в работе с аддиктивной личностью// Смальта, 2020. №2. С. 13–19.
7. Волкова М.Г. Особенности формирования эстетического отношения к окружающему миру у младших подростков// Актуальные проблемы педагогики и образования: сборник научных статей (Брянск). 2019. С. 110–117.
8. Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми //Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2014. №4. С. 131–141.

9. Доронина П.Ю. Аддиктивное поведение: основные виды и их описание// Аллея науки. 2020. Т. 1. № 7 (46). С. 99–107.

10. Зорина В.И. Опыт исследования идеального образа взрослого в подростковом возрасте с помощью семантических пространств// Вестник Пермского университета. 2019. № 1 (17). С. 83–91.

11. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции: вопросы типологии, диагностики и классификации // Вопросы наркологии. 2020. №4 (187). С. 7–23. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43137740> (дата обращения: 09.03.2022).

12. Ершова Ю.А. Тренинг как средство коррекции аддиктивного поведения у девиантных подростков// Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика: сборник статей по материалам IV Международной научно-практической конференции (Симферополь). 2020. С. 197–200.

13. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения). 6-е изд. испр., М., 2018. 288 с. URL:<https://psy.wikireading.ru/96370> (дата обращения: 29.03.2022).

14. Козлова А.В. Особенности формирования аддиктивного поведения подростков // Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения: материалы II-й Региональной научно-практической конференции Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) (ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»). 2019. С. 24–29.

15. Кубекова А.С. Факторы, способствующие развитию аддиктивного поведения// Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. № 8-2(76). С. 77-79 URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46560986> (дата обращения: 29.03.2022).

16. Кулаков С.А. Руководство по реабилитации аддиктов: общая психология /3-е изд., доп. М., 2017. 323 с.

17. Лазаренко Д.В., Антилогова Л.Н. Склонность к аддиктивному

поведению студентов вуза и ее профилактика// Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2018. № 2. С. 62–76.

18. Липовая О.А., Фидосова М.Д. Психологические особенности аддиктивного поведения подростков// Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения: материалы III-й Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 131–134.

19. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата. М., 2019. 351 с.

20. Никитина Л.Н. Формы и методы профилактики психологической зависимости несовершеннолетних от компьютерных игр// Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 67-2. С. 96-100. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43150551> (дата обращения: 29.03.2022).

21. Ноговицына Н.М. Профилактика аддиктивного поведения у младших подростков в общеобразовательной организации// Вестник Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. 2019. № 4(16). С. 57–65. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41878262> (дата обращения: 29.03.2022).

22. Оськина Н.Г. Профилактика интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста// Начальная школа плюс До и После. 2012. № 12. С. 12–19. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18755167> (дата обращения: 29.03.2022).

23. Оценка зависимого поведения. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В.Д. Менделевича. СПб., 2007. 768 с.

24. Певень Д.А. Предпосылки к формированию аддитивного поведения в младшем школьном возрасте// Дошкольное и начальное образование: традиции и инновации, (Курск, 21–22 мая 2019 года). Курск, 2020. С. 251–253.

25. Писанюк Г.Г. Особенности аддиктивного поведения подростков// Психология личности: актуальные исследования: сборник научных трудов (Магнитогорск). 2020. С. 127–134.

26. Пронина Н.А. Профилактика у подростков аддиктивного поведения// Педагогика современности. 2021. № 1(22). С. 55–57.

27. Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум для вузов / З.И. Айгумова [и др.]/ под общей редакцией А.С. Обухова. М., 2020. 325 с.

28. Пупкова Н.Ф. Теоретико-педагогический аспект исследования социально-значимых качеств у младших школьников с девиантным поведением// Наука в современном мире: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции (г. Нефтекамск, 09 февраля 2021 года). Нефтекамск, 2021. С. 608–613. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44783643> (дата обращения: 29.03.2022).

29. Саенко Л.А. Сущность и особенности профилактики аддиктивного поведения подростков в системе образования// Профилактика девиантного поведения детей и молодёжи: региональные модели и технологии: сборник материалов Второй международной научно-практической конференции (Симферополь). 2020. С. 478–483.

30. Семенова А.В. Личностные характеристики в подростковом и юношеском возрасте. Педагогика: история, перспективы. 2020. В 3 т. Т. 3. С. 74–83.

31. Скрынникова Н.В., Игнатович В. К. Генезис представлений о социально-психологической адаптации в младшем подростковом возрасте // Педагогика: история, перспективы. 2020. В 3 т. Т. 3. С. 84–97.

32. Смирнов А.В. Психолого-педагогические детерминанты аддиктивного поведения// Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества: материалы международной онлайн научной-практической конференции (Екатеринбург – Фергана). 2020. С. 165–173.

33. Саломатова Е.А. К вопросу о понятии и специфике профилактики нехимических аддикций // Вестник науки и образования. 2019. № 15 (69). С. 104–107.

34. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М., 2019. 368 с.

35. Сыроватская А.А. Возрастные особенности подросткового периода [Электронный ресурс] // Студенческий: электрон. научн. журн. 2020. № 20 (20). URL: <https://sibac.info/journal/student/20/90711>. (дата обращения: 29.03.2022).

36. Телепова Н.Н., Телепов М.Н. Личностное взросление подростка как необходимое условие формирования устойчивости к аддиктивному поведению// Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: сборник материалов Всероссийского симпозиума психологов с международным участием (Рязань, 09-10 апреля 2020 года). Рязань, 2020. С. 479–485.

37. Тинькова Е.Л., Шеховцова Е.А., Катилевская Ю.А. Выявление и сопровождение подростков, склонных к аддиктивному поведению// Проблемы современного педагогического образования. 2020. №68-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vyyavlenie-i-soprovozhdenie-podrostkov-sklonnyh-k-addiktivnomu-povedeniyu> (дата обращения: 12.04.2022).

38. Токарь О.В., Шпаковская Е.Ю. Социально-психологическая адаптация и эмоционально-коммуникативные барьеры учащихся с интернет-аддикцией// Современные проблемы науки и образования. 2020. № 2. 245 с.

39. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата. М., 2019. 406 с.

40. Усцева М.Н. Особенности стресс-совладающего поведения подростков с аддиктивным и неаддиктивным поведением // Проблемы современного педагогического образования. 2020. Вып. 1 (66). С. 344–347.

41. Чемеревская В.А. Особенности образа телесного «Я» у мальчиков и девочек младшего школьного возраста// Вестник Вятского государственного университета. 2020. № 2(136). С. 150–162.

42. Файзуллин Р.Ш. Психологический портрет зависимой личности// Молодой ученый. 2018. № 45 (231). С. 219–222. URL:

<https://moluch.ru/archive/231/53633/> (дата обращения: 01.03.2022).

43. Шмелева С.А. Аддиктивное поведение подростков как социально-педагогическая проблема// в сборнике: Молодая наука. Сборник трудов научно-практической конференции для студентов и молодых ученых. Научн. ред. Н.Г. Гончарова. 2019. С. 374–375.

44. Шубникова Е.Г. Арт-педагогические методы в профилактике аддиктивного поведения в образовательной среде// Фундаментальные и прикладные проблемы педагогики и психологии в образовательный и социальный контекст: материалы международной конференции (Москва, 13–15 декабря 2019 года)/ Московский педагогический государственный университет. М., 2020. С. 491–497.

45. Эльконин Б.Д. Детская психология / Б.Д. Эльконин. М: Академия, 2007. 383 с.

46. Нарконет. инфо [Электронный ресурс]. URL:<https://narkonet.info/oficialnaja-statistika-za-2021-god-upotreblenie-narkotikov-v-rossii/> (дата обращения: 29.03.2022).

47. Пресс – релиз ВОЗ [Электронный ресурс]. URL:<https://www.who.int/ru/news/item/27-07-2021-who-reports-progress-in-the-fight-against-tobacco-epidemic> (дата обращения: 16.03.2022).

48. Тест «Склонность к зависимому поведению» [Электронный ресурс] // URL: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/2677-2018-08-24-08-36-37> (дата обращения: 18.03.2022).

49. Vadivale A.M., Sathiyaseelan A., Monacis L. Mindfulness-based relapse prevention – A meta-analysis // Cogent Psychology. 2019. Vol. 6, no. 1. P. 386–396. DOI: <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1567090>. (дата обращения: 29.03.2022).

50. Segal B., Calahan D. Drugs and Behavior: Cause, Effects and Treatment. 1988. 444 p.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Обработка и интерпретация

«Теста склонности к зависимому поведению»

В.Д.Менделевича

Инструкция:

«Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений:

- 1 - совершенно не согласен (совсем не так);
- 2 - скорее не согласен (скорее не так);
- 3 - ни то, ни другое (и так, и не так);
- 4 – скорее согласен (скорее так);
- 5 - совершенно согласен (именно так)».

Текст опросника

- 1 Я склонен разочаровываться в людях.
- 2 Верить в приметы глупо.
- 3 Часто бывает, что я обижаюсь на родителей или друзей.
- 4 Нередко я опаздываю на учебу (работу) или на встречу из-за непредвиденных случайностей в пути.
- 5 Окружающие часто удивляют меня своим поведением.
- 6 Мои родители часто пытаются обращаться со мной как с маленьким ребенком.
- 7 Я люблю планировать свое время до мелочей и с точностью до минут.
- 8 Мне кажется, что я чувствую происходящее вокруг более остро, чем другие.
- 9 Родители сами виноваты в том, что их дети начинают принимать наркотики («колоться»).
- 10 Для меня не существует абсолютных авторитетов.
- 11 В детстве был период, когда я страстно любил что-либо подсчитывать (количество окон, ступеней, номера машин).
- 12 Если бы родители или другие взрослые больше говорили с детьми о вреде наркотиков, то мало кто становился бы наркоманом.
- 13 Мне легче перенести скандал, чем однообразную размеренную жизнь.
- 14 Я верю в порчу и сглаз.
- 15 Прежде чем что-либо предпринять, я стараюсь предусмотреть все опасности, которые могут подстеречь меня.
- 16 Если я чем-то увлеченно занят, то часто даже не замечаю, что происходит вокруг.
- 17 Я живу и поступаю в соответствии с поговоркой: «Надейся на лучшее, но готовься к



худшему».

- 18 Меня нелегко убедить в чем бы то ни было.
- 19 Меня нередко обманывали (обманывают).
- 20 Неизвестность для меня очень мучительна и тягостна.
- 21 Меня раздражает, когда на улице, в магазине или в транспорте на меня пристально смотрят.
- 22 Жизнь малоинтересна, когда в ней нет опасностей.
- 23 Я не уважаю тех, кто отрывается от коллектива.
- 24 Некоторые люди одним прикосновением могут исцелить больного человека.
- 25 Жизнь должна быть радостной, иначе не за чем жить.
- 26 Я хорошо ориентируюсь во времени и, не глядя на часы, могу точно сказать, который сейчас час.
- 27 Если я захочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений.
28. В детстве я часто отказывался оставаться один.
29. Мне нередко бывает скучно, когда нечем себя занять.
30. В жизни надо попробовать все.
31. Я легко могу заснуть в любое удобное время (и ночью, и днем).
32. После того, как я схожу в лес за грибами, у меня долго могут сохраняться воспоминания о грибах.
33. Я люблю помечтать о том, на что я потрачу возможный будущий выигрыш в лотерее, как поступлю с обещанным подарком.
34. Часто думаю: «Хорошо бы стать ребенком».
35. Мне часто трудно находить правильные слова для моих чувств.
36. Для меня несложно дать знакомому денег взаймы на покупку спиртного.
37. Я склонен жить, стараясь не отягощать себя раздумьями о том, что может произойти со мной в будущем.
38. Я люблю, когда мне гадают на картах или по руке.
39. Мне хорошо удается копировать мимику и жесты других людей.
40. Когда меня будят ночью или рано утром, то я долго не могу понять, что происходит вокруг.
41. Музыку я люблю громкую, а не тихую.
42. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение.
43. Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения.
44. Меня трудно застать врасплох.
45. Все известные мне «чудеса» объясняются очень просто - обман и фокусы.
46. Меня считают наивным человеком, поскольку мне часто случается попадать впросак
47. Наркотики бывают «легкими», и они не вызывают наркомании.
48. Я иногда чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставлял меня совершать какие-либо

поступки.

49. Мои знакомые считают меня романтиком.
50. Я верю в чудеса.
51. Даже психически здоровый человек иногда не может отвечать за свои поступки.
52. Меня часто озадачивает поведение и поступки людей, которых я давно знаю.
53. Никому нельзя доверять - это правильная позиция.
54. Самое счастливое время жизни - это молодость.
55. В детстве я боялся, что мама может бросить меня, уйти из дома и не вернуться.
56. Я склонен лучше помнить реально происшедшие со мной неприятные события, чем собственные прогнозы по поводу возможности их появления.
57. Я люблю советоваться с друзьями (или взрослыми) о том, как поступить в сложной ситуации.
58. Я бы согласился пожить, пусть мало, но бурно.
59. Я бы мог на спор ввести себе в вену наркотик (героин).
60. Часто меня не оценивали по заслугам.
61. Я всегда точно могу сказать, сколько денег я потратил и сколько у меня осталось.
62. В детстве я долго не мог привыкнуть к детскому саду (яслям) и не хотел туда из-за этого ходить.
63. Своим друзьям или подругам я доверяю полностью и убежден, что они меня никогда не обманут и не предадут.
64. Опасность употребления наркотиков явно преувеличена.
65. В жизни все-таки мало ярких событий.
66. Я не люблю длительные поездки в поезде или на автобусе.
67. Меня раздражает грязное стекло, потому что весь мир тогда кажется грязным и серым.
68. Когда мне скучно, я обычно ложусь поспать.
69. Часто родители (или взрослые) упрекают меня в том, что я слушаю излишне громкую музыку.
70. Очень мучительно чего-либо ждать.
71. Я мог бы после некоторых предварительных объяснений управлять маленьким (спортивным) самолетом.
72. Я нередко просыпаюсь утром за несколько секунд или минут до звонка будильника.
73. Если бы случился пожар, и мне надо было бы из окна пятого этажа прыгнуть на тент, развернутый пожарниками, я бы, не задумываясь, сделал это.
74. Мне жалко наивных людей.
75. Меня смущает, когда люди долго и пристально смотрят мне в глаза.
76. Рисковать всем, например, в казино, могут только сильные люди.
77. В том, что подросток становится наркоманом, виноваты те, кто продает наркотики.
78. Я люблю очень быструю, а не медленную езду.
79. Я доверяю предсказаниям гороскопов и следую содержащимся в них рекомендациям.
80. Меня очень интересуют лотереи.

81. Прогнозировать будущее - бесполезное дело, так как многое от тебя не зависит.
82. Я способен с легкостью описывать свои чувства.
83. У меня в жизни бывали случаи, когда я что-то делал, а потом не помнил, что именно.
84. Считаю, что любопытство не порок.
85. Бывает, что меня пугают люди с громким голосом.
86. У меня было (есть) много увлечений (интересов, хобби).
87. Когда я остаюсь дома, то мне часто бывает не по себе от одиночества.
88. Я не суеверен.
89. Мне говорили, что у меня неплохие способности имитировать голоса или повадки людей.
90. Есть люди, которым я верю безоговорочно.
91. Случается, что во время разговора с заикающимся я сам начинаю говорить сбивчиво и с запинками.
92. Самое тягостное в жизни - это одиночество.
93. Если я начинаю играть в какую-нибудь игру, то меня нередко нелегко оторвать от нее.
94. Бывает, что я могу сделать назло даже то, что мне самому окажется невыгодным.
95. Меня всегда притягивала и притягивает таинственность, загадочность, мистика.
96. Бывало, что я на улице соглашался на игру с «наперсточниками».
97. Я знаю многих ребят, кто употребляет или употреблял наркотики.
98. Я, как правило, ставлю будильник так, чтобы не только все успеть сделать до ухода из дома, но и иметь несколько минут в запасе.
99. В своей жизни я часто сталкиваюсь (сталкивался) с невообразимым стечением неблагоприятных обстоятельств.
100. Я готов полностью подчиниться и даже доверить свою судьбу, но только тому, кого действительно уважаю.
101. Я люблю рисковать.
102. Среди моих знакомых есть люди, которые обладают даром убеждать.
103. Меня часто невозможно оторвать от интересного дела, игры, занятия.
104. Я мог бы прыгнуть с парашютом.
105. Мне все равно, что обо мне думают окружающие.
106. Меня многое в жизни удивляет.
107. Я могу переспорить кого угодно.
108. Я вошел бы вместе с укротителем в клетку со львами, если бы он мне сказал, что это безопасно.
109. Если меня о чем-то просят, мне трудно отказать.
110. Мне легче придумать свои собственные примеры, чем выучить наизусть примеры из учебника.
111. Мне никогда не бывает скучно.
112. Часто я сам от себя не ожидаю какого-либо поступка.

113. В детстве у меня какое-то время были тики или разнообразные повторяющиеся движения.
114. Я люблю помечтать.
115. Меня влечет все новое и необычное.
116. Со мной нередко происходят «несчастные случаи» и случаются всяческие происшествия.

Целью методики является диагностика склонности подростков к зависимому поведению.

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений, ставя X в соответствующем месте. Давайте только один ответ на каждое утверждение:

- 1 – совершенно не согласен (совсем не так);
- 2 – скорее не согласен (скорее не так);
- 3 – ни то, ни другое (и так, и не так);
- 4 – скорее согласен (скорее так);
- 5 – совершенно согласен (именно так).

Обработка: прямые вопросы (баллы подсчитываются в соответствии с отмеченными испытуемым) - “5” - 5, “4” - 4, “3” - 3, “2” - 2, “1” - 1), обратные вопросы (баллы подсчитываются наоборот - “5” - 1, “4” - 2, “3” - 3, “2” - 4, “1” - 5). Для оценки склонности к зависимому поведению баллы ответов на прямые и обратные вопросы суммируются по каждой шкале отдельно.

Для оценки склонности к наркозависимости суммируются баллы, полученные за ответы на следующие вопросы (количество прямых и количество обратных ответов, находящихся в первом и втором столбцах) к алкогольной зависимости (количество прямых и количество обратных ответов, находящихся в третьем и четвертом столбцах) на рисунке 1.

№ прямых вопросов	№ обратных вопросов	№ прямых вопросов	№ обратных вопросов
1	2	3	21
3	12	5	29
4	29	14	38
16	30	15	41
19	41	16	44
24	45	17	64
26	53	19	65
48	61	20	67
50	65	24	75
52	67	26	77
54	69	30	81
59	72	43	
76	77	48	
79	78	76	
80	81	79	
89	86	84	
91	112	91	
96	114	95	
97		97	
100		100	
107		107	
110		112	
116		113	
		116	

Интерпретация результатов:

	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
--	--------------------	--------------------------------	------------------------------

Наркозависимость	≥ 98 баллов	≥ 107 баллов	≥ 116 баллов
Алкогольная зависимость	≥ 99 баллов	≥ 105 баллов	≥ 111 баллов

Рисунок 1. Интерпретация и оценка результатов по наркозависимости

Максимальные баллы: по наркозависимости – 205, по алкогольной зависимости 175.

Для оценки склонности к спортивному и музыкальному фанатизму суммируются баллы, полученные за ответы на следующие вопросы (первый и второй столбцы) Рисунок 2.

№ прямых вопросов	№ обратных вопросов
4	64
14	
33	
41	
47	
48	
58	
60	
62	
70	
71	
85	
86	
93	
94	
95	
100	
103	
112	
116	

Интерпретация результатов:

Зависимости	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
Спортивный и музыкальный фанатизм	≥ 50 баллов	≥ 63 баллов	≥ 76 баллов

Рисунок 2 Оценка и интерпретация результатов по алкогольной зависимости

Максимальные баллы по шкале спортивного и музыкального фанатизма – 105.

Для оценки склонности к зависимости от компьютерных игр суммируются баллы, полученные за ответы на данные вопросы (первый и второй столбцы) Рисунок 3.

№ прямых вопросов	№ обратных вопросов
1	14
21	
22	
23	
37	
47	
48	
56	

60			
75			
78			
80			
81			
93			
94			
99			
101			
105			
109			
110			
116			
<b>Интерпретация:</b>	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
Зависимость от компьютерных игр.	≥ 48 баллов	≥ 60 баллов	≥ 77 баллов

Рисунок 3 Оценка и интерпретация результатов по компьютерной зависимости

Низкий уровень – малая вероятность развития зависимости, отсутствие личностных качеств, способствующих формированию аддикции.

Признаки тенденции – склонность к зависимому поведению средней выраженности. Это говорит о том, что у младших подростков при определенных социальных условиях имеется риск развития той или иной зависимости.

Признаки повышенной склонности – склонность к зависимому поведению выше средней, то есть у респондентов преобладают те качества, которые в большей степени свидетельствуют о риске развития психологической зависимости.

Признаки высокой вероятности: данная категория характеризуется высокой склонностью к зависимому поведению.

Тест - опросник степени увлечённости компьютерными играми подростков  
(А.В. Гришина)

Опросник содержит 22 вопроса, определяющих 5 основных шкал:

1. эмоциональное отношение к КИ;
2. самоконтроль в КИ;
3. целевая направленность на КИ;
4. родительское отношение к КИ;
5. предпочтение виртуального общения реальному.

Предлагаемый вам тест содержит 22 вопроса с 6 вариантами ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно».

		Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень	постоянно
1	Играете ли вы в компьютерные игры?						
2	Запрещают ли родители играть вам в компьютерные игры из-за того, что вы тратите на них слишком много времени?						
3	Откладываете ли вы выполнение школьных домашних заданий, чтобы поиграть за компьютером?						
4	Чувствуете ли вы себя раздраженным, если по каким-то причинам вам необходимо прекратить компьютерную игру?						
5	Расстраиваетесь ли вы, если в течение дня вам не удастся поиграть за компьютером?						
6	Думаете ли вы о результатах, достигнутых в компьютерной игре?						
7	Планируете ли вы повысить уровень своих результатов в игре?						
8	Приходилось ли вам засиживаться за компьютерной игрой допоздна?						
9	Чувствуете ли вы тягу к компьютерным играм?						
10	Отказываетесь ли вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?						
11	Случалось ли вам тратить на Компьютерные игры деньги,						

	которые были предназначены для других целей?						
12	Приходилось ли вам играть за компьютером более 5 часов в день?						
13	Предпочитаете ли вы компьютерную игру чтению интересной книги или просмотру фильма?						
14	Играете ли вы с друзьями в компьютерные игры?						
15	Замечаете ли вы, как летит время, пока вы играете в компьютерную игру?						
16	Как часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?						
17	Случалось, ли вам скрывать от родителей, что вы играли за компьютером?						
18	Используете ли вы компьютерную игру для того, чтобы уйти от проблем или от плохого настроения?						
19	Обсуждаете ли вы результаты компьютерных игр с друзьями?						
20	Злитесь ли вы, когда вас кто-то отвлекает от компьютерной игры?						
21	Случалось ли вам уставать из-за того, что вы слишком долго играли за компьютером?						
22	Стремитесь ли вы все свое свободное время играть за компьютером?						

### Обработка результатов

При обработке результатов исследования необходимо использовать ключ, который сравнивается с ответами испытуемого.

Каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6 в соответствии с предложенными градациями ответов:

«никогда» — 1 балл;

«редко» — 2;

«иногда» — 3;

«часто» — 4;

«очень часто» — 5;

«постоянно» — 6 баллов.

1. Шкала уровня эмоционального отношения к КИ, суммарный показатель (Иэ) — 5 пунктов (номера вопросов: 4, 5, 13, 18, 20).



2. Шкала уровня самоконтроля в КИ, суммарный показатель (Ис) — 9 пунктов (номера вопросов: 3, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 21, 22).
3. Шкала уровня целевой направленности на КИ, суммарный показатель (Иц) — 3 пункта (номера вопросов: 1, 6, 7)
4. Шкала уровня ответов подростков об отношении родителей к КИ, суммарный показатель (Ир) — 2 пункта (номера вопросов: 2, 17).
5. Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению, суммарный показатель (Ио) — 3 пункта (номера вопросов: 10, 14, 19).

1. Шкала эмоционального отношения к КИ.

*Высокий показатель* свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности КИ для подростка. Игра выступает средством разрядки психоэмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе КИ подросток испытывает ощущение эмоционального подъема.

*Низкий показатель* указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности КИ для подростка. Игра является одним из досуговых занятий.

2. Шкала самоконтроля в КИ.

*Высокий показатель* свидетельствует о низком уровне самоконтроля подростка в КИ. Как правило, подросток не хочет прерывать КИ, раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен спланировать окончание игры. *Низкий показатель* свидетельствует о наличии самоконтроля над процессом КИ, подросток может отвлечься от игры, если это необходимо; способен спланировать окончание игры.

3. Шкала целевой направленности на КИ.

*Высокий показатель* — свидетельство азартной вовлеченности в КИ, постоянного стремления к достижению все более высоких результатов. *Низкий показатель* говорит об умеренном стремлении к достижению все более высоких результатов в компьютерной игре; КИ выступает как средство досуга и не является самоцелью.

4. Шкала родительского отношения к КИ.

*Высокий показатель* указывает на негативное отношение родителей к КИ. Родители запрещают КИ или серьезно лимитируют время игры. *Низкий показатель* свидетельствует о положительном отношении родителей к КИ. Родители сами инициируют активность подростков, связанную с КИ: покупают новинки, удовлетворены занятостью подростка дома за КИ.

5. Шкала предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению. *Высокий показатель* по шкале указывает на то, что КИ выступает средством общения и самоутверждения подростка, подменяя собой процесс реального взаимодействия. *Низкий показатель* — на то, что КИ не заменяет реального общения и является дополнительным средством коммуникации.

Для получения количественного показателя уровня увлеченности младших подростков КИ в соответствии с ключом подсчитывается количество баллов по каждой шкале опросника. Затем полученные показатели подставляются в уравнение множественной регрессии:

$$Икз = 0.21 \times Иэ + 0.43 \times Ис + 0.08 \times Ир + 0.34 \times Ио + 0.3$$

Уровни увлеченности компьютерными играми

1 — естественный уровень (от 6 до 11 баллов): КИ носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Подростки контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре;

2 — средний (от 12 до 21 баллов): КИ является важной частью жизни подростка; его внимание сфокусировано на определенных видах КИ, но при этом он не теряет контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру; КИ выполняет компенсаторные функции.

3 — зависимость (от 22 до 37 баллов): КИ занимает все свободное время; подросток думает о КИ, о достигнутых результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

## Приложение В

Таблица 3

Результаты первичной диагностики младших подростков по тесту «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича

№ п/п	Испытуемый	Шкалы, баллы			
		Наркозависимость	Алкогольная зависимость	Спортивный и музыкальный фанатизм	Компьютерная зависимость
1	Александр	4	32	58	58
2	Елизавета	5	28	52	56
3	Мария	-2	26	40	42
4	Екатерина	2	22	46	44
5	Артем	3	28	60	60
6	Милана	5	24	46	48
7	Михаил	8	32	62	62
8	Александр	12	18	64	58
9	Анна	8	32	48	46
10	Ярослав	10	38	56	58
11	Никита	16	42	56	60
12	Дмитрий	12	36	64	62
13	Мария	14	28	58	60
14	Дарья	-2	24	40	46
15	Арина	4	24	40	46
16	Роман	13	28	62	60
17	Егор	10	28	60	60
18	Дмитрий	16	32	62	60
19	Иван	16	38	60	62
20	Алексей	4	28	60	62

Таблица 4

Результаты исследования склонности младших подростков по тесту «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича

Виды зависимости	Степень проявления склонности			
	Низкий уровень, %	Признаки тенденции, %	Признаки повышенной склонности, %	Признаки высокой вероятности, %
Наркозависимость	100	0	0	0
Алкогольная зависимость	100	0	0	0
Спортивный и музыкальный фанатизм	30	60	10	0
Компьютерная зависимость	20	60	20	0

Таблица 5

Результаты первичной диагностики младших подростков по Тест - опросник степени увлечённости компьютерными играми подростков А.В. Гришиной)

№ п/п	Испытуемый	Уровень эмоционального отношения к КИ	Уровень самоконтроля в КИ	Уровень целевой направленности на КИ	Уровень родительского отношения к тому, что дети играют в КИ	Уровень предпочтения общения с героями КИ реальному общению
1	Александр	8	14	4	6	4
2	Елизавета	6	12	6	4	3
3	Мария	8	16	6	3	5
4	Екатерина	7	12	5	4	5
5	Артем	14	14	12	3	10
6	Милана	16	23	5	8	6
7	Михаил	9	32	15	2	13
8	Александр	15	23	13	12	8
9	Анна	10	18	12	5	8
10	Ярослав	11	22	6	5	6
11	Никита	14	20	6	5	12
12	Дмитрий	12	28	6	7	12
13	Мария	14	12	8	4	13
14	Дарья	8	14	5	2	6
15	Арина	10	15	7	5	5
16	Роман	8	19	7	3	5
17	Егор	13	26	7	4	10
18	Дмитрий	11	21	12	6	8
19	Иван	13	29	16	7	9
20	Алексей	12	37	16	3	13

Таблица 6

Уровень интереса испытуемых к компьютерной игре по Тест - опроснику степени увлечённости компьютерными играми подростков А.В. Гришиной)

№ п/п	Испытуемый	Количество баллов	Уровень интереса к компьютерной игре
1	Александр	9,84	Естественный
2	Елизавета	8,50	Естественный
3	Мария	10,80	Естественный
4	Екатерина	8,95	Естественный
5	Артем	15,94	Средний
6	Милана	16,23	Средний
7	Михаил	20,53	Средний
8	Александр	17,02	Средний
9	Анна	13,26	Средний
10	Ярослав	14,51	Средний
11	Никита	15,91	Средний
12	Дмитрий	18,06	Средний
13	Мария	14,52	Средний
14	Дарья	10,20	Естественный
15	Арина	10,95	Естественный
16	Роман	12,09	Средний
17	Егор	17,93	Средний
18	Дмитрий	14,84	Средний
19	Иван	19,12	Средний

20	Алексей	23,39	Зависимость
----	---------	-------	-------------

Таблица 7

Результаты повторной диагностики младших подростков по тесту «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича

№ п/п	Испытуемый	Шкалы, баллы	
		Спортивный и музыкальный фанатизм	Компьютерная зависимость
1	Александр	52	50
2	Елизавета	42	48
3	Мария	40	40
4	Екатерина	46	42
5	Артем	50	54
6	Милана	46	44
7	Михаил	50	52
8	Александр	52	50
9	Анна	46	44
10	Ярослав	50	50
11	Никита	50	46
12	Дмитрий	48	52
13	Мария	48	48
14	Дарья	36	44
15	Арина	38	42
16	Роман	48	48
17	Егор	44	50
18	Дмитрий	48	52
19	Иван	46	52
20	Алексей	50	56

Таблица 8

Уровень интереса испытуемых к компьютерной игре при повторном исследовании по Тест - опроснику степени увлечённости компьютерными играми подростков (А.В. Гришиной)

№ п/п	Испытуемый	Количество баллов	Уровень интереса к компьютерной игре
1	Александр	8,84	Естественный
2	Елизавета	8,50	Естественный
3	Мария	10,80	Естественный
4	Екатерина	8,95	Естественный
5	Артем	12,94	Средний
6	Милана	12,23	Средний
7	Михаил	16,53	Средний
8	Александр	12,02	Средний
9	Анна	11,26	Естественный
10	Ярослав	11,51	Естественный
11	Никита	12,91	Средний
12	Дмитрий	16,06	Средний
13	Мария	11,52	Естественный
14	Дарья	18,20	Естественный
15	Арина	18,95	Естественный
16	Роман	11,09	Естественный
17	Егор	15,93	Средний
18	Дмитрий	11,84	Естественный
19	Иван	14,12	Средний
20	Алексей	18,39	Средний

