

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

КОПЫЛОВ МАКСИМ НИКОЛАЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В
РАННЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

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.
23 05 25 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Толышева Т.Ю.
23 05 25 

Обучающийся
Копылов М.Н.
23 05 25 

Дата защиты
26 06 25

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В РАННЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	6
1.1. Основные характеристики феномена «игровая компьютерная зависимость»	6
1.2. Социально – психологические характеристики раннего подросткового возраста.....	12
1.3. Профилактика игровой компьютерной зависимости в раннем подростковом возрасте	17
Выводы по Главе 1.	25
ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В РАННЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	27
2.1. Программа профилактики игровой компьютерной зависимости в раннем подростковом возрасте	27
2.2. Реализация программы	41
Выводы по Главе 2	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	55
Приложение А	55
Приложение Б	59
Приложение В	66

ВВЕДЕНИЕ

Последние десятилетия в обществе активно развивается и продвигается индустрия видеоигр, с развитием технологий видеоигры становятся всё более доступными, на данный момент способов играть всё больше, начиная со смартфонов, которые сейчас есть в кармане у каждого школьника, и заканчивая компьютерными клубами, которые за небольшую плату предоставляют профессиональное игровое оборудование в аренду.

Ассортимент доступных игр поражает разнообразием жанров и реалистичностью графики, а увлечение компьютерными видеоиграми становится прерогативой всё более молодой аудитории, согласно исследованию ВЦИОМ, видеоигры наиболее популярны среди молодежи: 56% опрошенных интересуются компьютерными играми, а 20% играют ежедневно [28].

С другой стороны, тенденции развития современных молодёжных течений, в том числе увлечение компьютерными играми, может негативно сказываться как на учебной деятельности обучающегося, так и на его физическом и психологическом благополучии.

По мнению отечественных психологов И.А. Иванова и Ю.Б. Гудниновой: «Избыточная увлеченность подростков играми и социальными сетями в интернет-пространстве часто содержит потенциальную опасность, способную (при несформированности «цифровой гигиены») нанести вред развитию различных сфер психики: эмоциональной, когнитивной, волевой, потребностно-мотивационной» [11, с 135].

Кроме того у обучающихся, зависимых от компьютерных игр, может проявляться необоснованная агрессия, высокий уровень тревожности, эмоциональная нестабильность, трудности в общении, взаимодействии с окружающим, признаки дезадаптации, слабая волевая саморегуляция и высокая склонность к риску, игнорирование своих обязанностей и потере весомых взаимоотношений [3].

Проблема игровой компьютерной зависимости становится всё более актуальнее с ростом доступности и технологического развития видеоигр, следовательно тема игровой компьютерной зависимости требует от современного педагога определённых знаний, умений и навыков для своевременного выявления и предотвращения влияния игровой компьютерной зависимости на подрастающее поколение.

Цель исследования: изучить профилактику компьютерной игровой зависимости в раннем подростковом возрасте

Задачи исследования:

1. Проанализировать и раскрыть содержание феномена игровой компьютерной зависимости;
2. Представить социально-психологическую характеристику обучающихся раннего подросткового возраста;
3. Описать особенности профилактики компьютерной игровой зависимости в раннем подростковом возрасте;
4. Апробировать и реализовать программу профилактики игровой компьютерной зависимости;
5. Оценить эффективность реализованной программы профилактики компьютерной игровой зависимости.

Объект: профилактика игровой компьютерной зависимости.

Предмет: профилактика игровой компьютерной зависимости в раннем подростковом возрасте.

В качестве **гипотезы** исследования выступило предположение о том, в раннем подростковом возрасте у респондентов с игровой компьютерной зависимостью снижены показатели саморегуляции по шкалам «Программирование» и «Самостоятельность».

Программа профилактики компьютерной игровой зависимости позволит повысить уровень саморегуляции обучающихся и снизить уровень компьютерной игровой зависимости.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические: опросный метод (Опросник – «Компьютерная игровая зависимость», автор - О. М. Видова; опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ», автор - В. И. Моросанова) [4; 16].
3. Методы математической обработки: описательная статистика, критерий Вилкоксона, корреляционный анализ Спирмена.

Исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных школ г. Красноярск МАОУ «Средняя школа №XX». В исследование приняло участие 15 обучающихся 13-14 лет.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что полученные результаты продемонстрируют влияние игровой компьютерной зависимости на учебную деятельность обучающихся в условиях образовательной организации. Разработанная программа профилактики может быть использована в дальнейшем для работы педагогом-психологом в работе с обучающимися раннего подросткового возраста.

Структура работы: работа состоит из введения, двух Глав, заключения, библиографический список и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ РАННЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

1.1. Основные характеристики игровой компьютерной зависимости

По мнению А.А. Васильева и Ю.В. Печатновой, понятие современной компьютерной игры наиболее точно раскрывается через понятие «мультимедийного продукта», в свою очередь, мультимедиа представляет собой единую совокупность цифровых технологий, сочетающих графику, текст, видео, фотографию и высококачественное звуковое сопровождение. Кроме того, компьютерная игра обладает разнородными результатами интеллектуальной деятельности, и может включать в себя сценарий, музыкальное сопровождение, персонажей, компьютерную программу [4].

История видеоигр как культурного феномена начинается в 1972 г., когда американский инженер и предприниматель Н. Бушнелл основал компанию Atari, специализирующуюся на производстве и издании видеоигр. Первой коммерческой видеоигрой, получившей широкую известность, стал «Pong», созданный инженером Atari А. Алькорном по изначальной идее Бушнелла [1]. С 1972-го года многие крупные коммерческие компании активно разрабатывали свои игры. Перечислим несколько игр, вошедшие в культуру нашего общества и ставшие знаковыми для целых поколений людей:

1. Конец XX века: «Pac-Man», «Donkey Kong», «Super Mario Bros», «Space Wars», «Тетрис», «Doom», «Mortal Kombat» и другие;
2. Период с 1999-го по 2010-й годы: «Half-Life», «Counter-Strike», «The Sims», «Need for Speed», «Fallout», «Call of Duty», «GTA», «Diablo», «The Elder Scrolls», «Warcraft», «Portal» и другие;
3. Период с 2011-го по 2024-й годы: «Fallout», «Assassin's Creed», «Mass Effect», «Battlefield», «The Last of Us», «Cyberpunk 2077», «Dota 2», «League of Legend», «Divinity», «Mafia», «The Witcher» и другие.

Компьютерные игры создают для игроков виртуальное пространство, в котором можно творить, общаться и соревноваться, но что именно так привлекает подростков чтобы часами проводить время в виртуальном пространстве?

Согласно исследованию А.Г. Макалатии и Л.В. Матвеевой, юношей больше привлекает создание в игре нечто нового, игра в команде, игра в простые мини-игры, исследование возможностей игрового мира и собирание коллекции предметов/способностей. А среди девушек наиболее предпочитаемыми оказались принятие значимых сюжетных решений за персонажа, победы над другими игроками и компьютерными противниками и занятие высокие мест в таблицах рейтинга. Таким образом, юношам в игре доставляет максимальное удовольствие реализация творческих, социальных и исследовательских потребностей, а девушкам – реализация потребности в контроле, «авторстве» действий, а также потребности в соревновании и в достижениях [17, с. 20].

Как мы можем заметить подростков привлекают совершенно разные игровые возможности, особенности и события, а современная игровая индустрия с полна удовлетворяет потребности даже самого требовательного игрока, коммерческие компании и инди-разработчики ежегодно выпускают сотни игровых проектов, а количество жанров компьютерных игр на сегодняшний день насчитывается десятками. Стремительно развиваются и игровые аксессуары, платформы, а самые современные достижения техники, например, система виртуальной реальности, позволяет окунуться в игровой мир и пережить неповторимый опыт погружения в виртуальное 3D пространство.

Современные технологии и цифровизация, особенно в игровой сфере, оказывают значительное влияние на психологическое благополучие подростков. Видеоигры на сегодняшний день – это не только средство досуга и развлечения, они могут играть разные функции, в современных реалиях они могут быть фактором для объединения людей по интересам, например,

существует отдельная онлайн платформа для геймеров – «Discord»¹, объединяющая единомышленников по всему миру. Эта платформа позволяет как знакомиться, так и обмениваться текстовыми, аудио и видеоматериалами по интересующей тематике [29].

Игра может быть и полноценным видом спортивного соревнования, с настоящим духом соперничества как для целых стран, так и для отдельных команд в масштабах одной школы, так, например, в одной из школ Красноярска прошёл турнир по популярной онлайн-игре «Dota 2» [30].

Но так ли красочен и прекрасен мир компьютерных игр на самом деле? Компьютерные игры — популярный способ развлечения среди подростков. Для того чтобы поиграть в любимую игру не нужно выходить из дома – компьютер находится в твоей комнате, чтобы скачать новую игру не всегда обязательно платить за неё, так как в России распространён и развит феномен интернет-пиратства, кроме того, найти друзей теперь намного проще, чем раньше [16].

В совокупности с доступными и развитыми технологиями, а также возможным отсутствием цифровой «гигиены» у обучающихся, компьютерные игры для школьника могут стать как мимолётным увлечением, хобби, так и серьёзной проблемой. В этом контексте стоит упомянуть о понятии игровой компьютерной зависимости.

Компьютерная игровая зависимость является видом компьютерной зависимости. В.Н. Друзин даёт следующее её определение: компьютерная игровая зависимость – это вид отклоняющегося поведения, характеризующийся склонностью к уходу от реальности путём изменения своего психического состояния посредством сосредоточения внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или контакте с другими пользователями при помощи таких программ [8].

¹ Принадлежит компании Discord Inc, признанной экстремистской организацией и запрещенной на территории РФ.

Согласно международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем МКБ-11². Игровая компьютерная зависимость отнесена к блоку психических расстройств (6C51), кроме того, принято выделять зависимость от онлайн игр (6C51.0), и от офлайн игр (6C51.1). Расстройство вследствие пристрастия к компьютерным играм (патологический гейминг) характеризуется постоянным или периодически повторяющимся поведенческим паттерном пристрастия к компьютерным или видеоиграм, участие в которых может происходить как онлайн (т. е. с использованием интернета), так и офлайн (т. е. без использования интернета), и проявляется в следующем:

- 1) нарушение контроля над участием в компьютерных играх (напр., начало, частота, интенсивность, продолжительность, прекращение, контекст);
- 2) повышение приоритетности участия в компьютерных играх до такой степени, что пристрастие к ним начинает преобладать над другими жизненными интересами и повседневной деятельностью;
- 3) продолжение или эскалация участия в компьютерных играх, несмотря на возникновение негативных последствий.

Поведенческий паттерн пристрастия к компьютерным играм может быть постоянным или эпизодическим и повторяющимся. Такое поведение приводит к выраженному дистрессу или значительным нарушениям в личной, семейной, социальной, учебной, профессиональной или других важных сферах функционирования. Для постановки диагноза данное поведение и другие проявления расстройства обычно должны наблюдаться не менее 12 месяцев, хотя требуемая продолжительность может быть сокращена, если выполняются все диагностические требования, а симптомы достаточно выражены [13].

² Согласно Распоряжению Правительства РФ О приостановлении плана мероприятий по внедрению Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, одиннадцатого пересмотра (МКБ-11) от 31 января 2024 г. № 200-р.

Согласно исследованию, проведённого группой экспертов под руководством А.В. Худякова [24, с. 7], были выявлены следующие «стадии компьютерной игровой зависимости:

1. Начальная стадия (напряжения).

1.1. Характеризуется повышением толерантности (увеличением средним и максимальным временем игры);

1.2. При воздержании наблюдается астеническое состояние, в процессе игры утрата контроля над временем;

1.3. Постоянное навязчивое желание поиграть;

1.4. На длительность игры оказывает влияние внешняя ситуация: необходимость выполнять обязанности;

1.5. Происходит заострение черт личности;

1.6. После игры — временная заторможенность;

1.7. Начальные явления астении.

2. Средняя стадия (предельного напряжения).

2.1. Максимальное нарастание толерантности;

2.2. Скрытое (неосознаваемое) сокращение длительности эйфории вызывает стремление пройти за раз «узловой момент» и поиске новых более мощных игр;

2.3. При воздержании проявляются признаки психической зависимости — депрессия, дисфория, апатия, раздражительность;

2.4. Полная утрата контроля;

2.5. Формируется интенсивное неодолимое влечение поиграть;

2.6. Игра приобретает постоянный характер и прекращается не по воле больного, а в связи с конфликтом с близкими и принудительным отлучением от игры;

2.7. Происходит изменение личности;

2.8. Заторможенность и транзиторная дереализация;

2.9. Признаки субкомпенсации: выраженные астенические расстройства с явлениями вегетативной дисфункции, тики, снохождения. Появляется невротическая симптоматика.

3. Терминальная стадия (истощения).

3.1. Снижение толерантности;

3.2. Явное уменьшение выраженности и продолжительности эйфории приводит к тому, что игры становятся неинтересными, новые быстро надоедают;

3.3. При воздержании возникает абстинентный синдром, в структуре которого могут быть вегетативные и соматические нарушения;

3.4. Псевдовосстановление контроля с рационализацией;

3.5. Сохраняется неодолимое влечение поиграть, интенсивность снижается;

3.6. Игровая деятельность носит волнообразный (запойный) характер и связана с появлением новой игры или обновления. Прекращается после прохождения игры, или на фоне плохого самочувствия;

3.7. Снижение уровня личности, эмоционально-волевое оскудение;

3.8. Заторможенность и дереализация».

Таким образом, компьютерные игры – это мультимедийный продукт, динамически развивающееся явление в культуре, средство, позволяющее находить новые знакомства, а также полноценный вид спорта. Однако чрезмерное увлечение компьютерными играми несёт за собой негативные последствия, и при определённых условиях может перерасти в компьютерную игровую зависимость. В связи с этим возникает необходимость в своевременной профилактике компьютерной игровой зависимости в рамках образовательной организации.

1.2. Социально – психологические характеристики раннего подросткового возраста

Подростковый возраст – это наиболее ответственный этап в развитии человека, который сопровождается физиологическими, гормональными сдвигами, а также резкими психологическими и социальными изменениями.

С физиологической точки зрения в ранний подростковый возраст, который приходится по разным данным, с 11-12 до 14-15 лет, происходит созревание репродуктивной системы размножения (гипоталамус, гипофиз, половые гормоны, половые железы, половые клетки); происходит развитие первичных и вторичных половых признаков, сдвиги морфофункциональных параметров, высока вероятность отклонений показателей здоровья. Также происходит резкий пик роста размеров тела (в 13-15 лет у мальчиков, в 11-13 лет у девочек) под влиянием половых гормонов у мужчин и гормона роста, наблюдаются развитие мускулатуры у мужчин, а также гормональные и эмоциональные сдвиги у обоих полов [24] .

Меняется и социальная ситуация развития подростка, этому способствуют новые обстоятельства, которые отличают образ жизни младшего школьника и подростка. Прежде всего изменения в образе жизни касаются новых повышенных требованиях к подростку со стороны взрослых, сверстников и общества. Меняется отношение к подростку как к более взрослому участнику общественных отношений, который имеет свои взгляды, установки и ценности, кроме того, подросток уже не ребёнок, но ещё не взрослый. Как отмечают И.В. Дубровина, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин – чувство взрослости, как субъективное переживание отношения к самому себе как к взрослому – является важнейшим, центральным психологическим новообразованием в младшего подросткового возраста, кроме того, физическое взросление подростка также даёт причину для самоощущения себя как равноправного и самостоятельного человека, из-за чего несомненно

начинаются конфликты между взрослыми и подростками с целью признания прав последних [10; 25].

Д.Б. Эльконин выделяет различные виды взрослости:

- социоморальную – участие в семейной жизни, автономия и готовность отстаивать свои морально-этические убеждения и принципы;
- интеллектуальную – деятельность, включающую элементы самообразования, интеллектуальные увлечения и ценности;
- внешнюю – романтические отношения со сверстниками, характер развлечений, взрослость во внешнем облике и манере поведения.

Показателями чувства взрослости являются:

- требования подростка, чтобы к нему относились как к взрослому, потребность в уважении признании себя как равного;
- стремление к самостоятельности и автономии, желание оградить себя от вмешательства со стороны взрослых;
- наличие собственной линии поведения.

«Формирование чувства взрослости осуществляется в интимно-личностном общении со сверстниками, где происходит освоение «взрослых» отношений и сотрудничества, основанных на уважении, равноправии, доверии и верности» [23, с. 195].

Таким образом у подростка постепенно формируются ценностные ориентации, складывающиеся в устойчивые образцы поведения, выражающиеся в определённых требованиях к людям и самому себе [2].

Стремительные изменения в психике ребёнка способствуют формированию самосознания, Л.С. Выготский считал, что самосознание подростка есть социальное сознание, перенесённое внутрь. Подросток стремится познать самого себя как личность, при этом самосознание становится не только возможностью, но и потребностью подростка. Благодаря самосознанию у подростка появляется стремление к самоутверждению и

самовыражению, выражающиеся в проявлении себя в тех качествах личности, которые считаются подростком значимыми и ценными. Несмотря на стремление к самоанализу, подросток ещё не способен объективно оценивать себя и предъявлять себя миру как полноценная и сформированная личность, поэтому в подростковом возрасте начинается процесс переосмысления всего того, что есть в жизни подростка, начиная собственными увлечениями и интересами, заканчивая глубокими философскими вопросами. Открыв для себя несовершенство мира и самого себя, подросток уходит в состояние психологического кризиса, во время прохождения которого подросток учится отстаивать своё право быть личностью, обогащается знаниями о самом себе, сверстниках, взаимоотношениях людей [20].

В подростковом возрасте происходит смена ведущей деятельности, если в младшем школьном возрасте ведущей деятельностью было – учение, то в подростковом возрасте, как отмечала Л.Ф. Обухова, на первый план выходит общение со сверстниками. Именно в интимно-личностном общении со сверстниками осваиваются нормы и правила социального поведения, нормы морали, отношения равенства и уважения друг к другу. В связи с сменой ведущего типа деятельности, учебная деятельность хотя и остается в жизни подростка, однако отходит на второй план, центр жизни переносится из учебной деятельности в деятельность общения. Впервые оценка школьного коллектива становится для подростка важнее оценки учителя, в этот период происходит активное усвоение моральных ценностей. Деятельность общения чрезвычайно важна для формирования личности в полном смысле этого, в этой деятельности формируется основное новообразование возраста – самосознание. В переходном возрасте происходят изменения в самых различных сферах психики подростка [22].

В своих научных трудах Л.С. Выготский и Ж. Пиаже, особое внимание обращали на развитие мышления в подростковом возрасте. С 11-12 лет у подростка вырабатывается формальное мышление. Подросток способен рассуждать, не связывая себя с конкретной ситуацией, может действовать в

логике рассуждений. Но главное в развитии мышления, по Л.С. Выготскому, заключается в овладении подростком процессом образования понятий, что приводит подростка к высшей форме интеллектуальной деятельности и новым способам поведения. Переход к мышлению в понятиях раскрывает перед подростком мир объективного общественного сознания, мир общественной идеологии. С образованием понятий подросток начинает лучше понимать и самого себя, свой внутренний мир. Благодаря возможности ориентироваться на потенциально возможное, подросток открывает для себя возможность представить для себя всё что в теории может случиться, как совершенно очевидные действия, так и недоступные восприятию события. Одновременно с этим внимание подростка во все большей степени начинает направляться на других людей. «Понимание действительности, понимание других и понимание себя — вот что приносит с собой мышление в понятиях», — писал Л.С. Выготский [21, с. 380].

Одновременно с развитием мышления, активно развивается и речь подростка. Подросток постепенно осознаёт, что язык, будучи знаковой системой, позволяет отражать окружающую действительность и фиксировать определённый взгляд на мир. Развитие речи подростка происходит как за счёт расширения словарного запаса, так и за счёт усвоения понятий и множества значений, который способен закодировать родной язык. Деятельность общения, которая является ведущей в этом возрасте, также стимулирует активное развитие речи подростка [20].

В подростковом возрасте важным для личности подростка становится расширения жененного мира личности, круга её общения, групповой принадлежности. Всё это подводит подростка к построению идентичности. Стремительное формирование и развитие личности подростка подводит его к объединению представлений о себе в единую систему, также появляется потребность построения целостного «образа Я», связь образа с прошлым и проецированием образа в будущее. Говоря иначе, подростку предстоит понять самого себя и своё место в мире, а также определиться с социальными ролями,

которые ему предстоит играть. На фоне построения «образа Я» у подростка впервые возникают экзистенциальные проблемы, трудности с определением своего места в мире и пониманием себя как части общества. Эти трудности с особой остротой встречаются в подростковом возрасте, так как в условиях недостаточной социальной зрелости школьники не до конца способны депривацию потребностей, источником которой могут стать как внешние, так и внутренние запреты [24].

Период подросткового возраста отмечается своей противоречивостью, которая выражается в маргинальности возраста, то есть включенностью как в мир взрослых, так и в мир детства, такая включенность порождает тревожность, эмоциональную неустойчивость и конфликтность.

Противоречивость возраста выливается в подростковый кризис, критический период в жизни человека, во время которого меняются отношения с окружающими через развитие самопознания, подростки предъявляют повышенные требования как к самим себе, так и к окружающим, однако сами подростки зачастую не способны нести ответственность и самостоятельно справляться с неудачами. Кризис подросткового возраста определяется совокупностью как внутренних, так и внешних факторов.

Внешними факторами кризиса являются прежде всего контроль и гиперопека со стороны взрослых. Ребёнок, стремящийся к свободе и автономности, сталкивается с сопротивлением со стороны взрослых. Подросток стремится к свободе и автономности, но сталкивается с трудностью реализации всех обязанностей и той ответственностью, к которой не всегда бывает готов. Этот факт мешает родителям воспринимать подростка как равного и появляется семейный конфликт. Помимо родительского дома, определённые требования к культуре поведения предъявляются и в школе, а потому конфликты подростков с учителями на почве фрустрации потребностей в самовыражении и общении со сверстниками могут приводить к трудностям в обучении.

Внутренние же факторы, обостряющие кризис связаны с формированием самосознания. В период протекания подросткового кризиса, подросток начинает воспринимать самого себя как взрослого и равноправного участника общественных отношений, однако сталкивается с осознанием своей неготовности принимать ответственность за многие сферы своей жизни [17].

К. Бюллер выделяет две фазы переходного возраста:

Негативная фаза. Проявляется беспокойство, тревога, раздражительность, грубость. Период мечтаний, противоречивых чувств, меланхолии

Позитивная фаза. Увеличивается самостоятельность, общительность, эмоциональная уравновешенность, близость к природе, увлечение искусством, появляется новый мир ценностей, потребность в интимном человеческой близости [24].

1.3. Профилактика игровой компьютерной зависимости в раннем подростковом возрасте

Мы рассмотрели общие подходы к определению компьютерной игровой зависимости и психологические характеристики обучающихся раннего подросткового возраста. Следовательно, теперь мы рассмотрим компьютерную игровую зависимость в контексте раннего подросткового возраста, а также определим принципы и особенности профилактики компьютерной игровой зависимости в этом возрасте.

Сегодня практически каждый подросток имеет в распоряжении средство для воспроизведения видеоигр, у многих есть компьютер или игровая приставка, и часто гаджеты становятся центральным местом в жизни подростков, заслоняя собой все другие жизненные сферы, игровая компьютерная зависимость формируется даже у внешне благополучных детей, вследствие этого вовлеченность в компьютерные игры может восприниматься как безобидный и даже желательный досуг.

Согласно МКБ-11, компьютерная игровая зависимость характеризуется постоянным или периодически повторяющимся поведенческим паттерном пристрастия к компьютерным или видеоиграм. Подростки, имеющие компьютерную игровую зависимость, имеют повышение приоритетности участия в компьютерных играх по отношению к другим жизненным интересам и повседневной деятельностью. Выраженное преобладание участие в компьютерных играх может приводить к нарушениям в личной, семейной, социальной, учебной и других важных сферах функционирования подростка [13].

Исследование, проведённое И.А. Ивановым и Ю.Б. Гудниновой по изучению степени выраженности игровой зависимости раннего подросткового возраста, по методике Томаса А. Такера, модифицированной и адаптированной для несовершеннолетних И.А. Коныгиной, показало, что более половины обучающихся раннего подросткового возраста (58%) играют в компьютерные игры на уровне, ведущем к *негативным последствиям*, гендерный состав этой группы практически равный, 48% составляют девочки и 52% мальчики.

Группа играющих в компьютерные игры на уровне, который потенциально может привести к негативным последствиям, составляет 37% от общей выборки, гендерный состав этой группы составил 75% девочек и 25% мальчиков.

Группа учеников с низкой степенью вовлечённости в компьютерные игры, либо не играющих вовсе составила 5% от общего числа респондентов, гендерный состав этой группы составил 60% девочек и 40% мальчиков.

Также авторы исследования анализируют степень влияния компьютерной зависимости на жизненные сферы обучающихся раннего подросткового возраста:

– 86% подростков в разной степени выраженности сталкивались с феноменом потери чувства времени в процессе игры;

- 17% подростков чувствуют ухудшение здоровья из-за компьютерных игр;
- 67% подростков возвращаются к игре на следующий день и увеличивают количество времени, проведённого за игрой, для достижения необходимого чувства азарта или возбуждения, что говорит о привыкании к игре;
- 56% подростков испытывают чувство вины из-за проведённого времени в компьютерных играх;
- 62% подростков сталкивалось с негативной оценкой своего игрового пристрастия со стороны социума [11].

Полученные результаты помогают лучше понять влияние компьютерной игровой зависимости на жизненные сферы обучающихся раннего подросткового возраста, а именно – большинство респондентов сталкиваются с трудностями в разных жизненных сферах: имеют трудности в контроле и планировании времени, проведённого за игрой, имеют симптомы психологической зависимости от компьютерной игры, желание вернуться и пережить игровой опыт, испытывают проблемы со здоровьем и получают критическую оценку со стороны общества за пристрастие к компьютерным играм [11].

Некоторые учёные также выделяют общие психологические составляющие девиантного поведения, в том числе и компьютерная игровая зависимость. В своём труде «Девиантология», Е.В. Змановская рассматривала следующие «психологические составляющие девиантного поведения:

1. Духовные проблемы – отсутствие или утрата смысла жизни, несформированные нравственные ценности, редуцированные высшие чувства (совесть, ответственность, честность), внутренняя пустота, блокировка самореализации;
2. Деформации в ценностно-мотивационной системе личности – девиантные ценности, ситуативно-эгоцентрическая ориентация,

фрустрированность потребностей, внутренние конфликты, малопродуктивные механизмы психологической защиты;

3. Эмоциональные проблемы – тревога, депрессия, негативные эмоции, трудности понимания и выражения эмоций;

4. Проблемы саморегуляции – нарушение способности ставить цели и добиваться их выполнения; неадекватная самооценка, чрезмерный или недостаточный самоконтроль, низкая рефлексия, малопродуктивные механизмы совладания со стрессом, низкие адаптивные возможности, дефицит позитивных ресурсов личности;

5. Когнитивные искажения – дисфункциональные мысли, стереотипы мышления, ограниченные знания, мифы, предрассудки, неадекватные установки;

6. Негативный жизненный опыт – отрицательные привычки и навыки, девиантный опыт, ригидные поведенческие стереотипы, психические травмы, опыт насилия» [10, с. 58].

Важным, по-нашему мнению, в компьютерной игровой зависимости является также гендерный аспект. Касаясь гендерных различий в компьютерной игровой зависимости представлено исследование А.В. Гришиной и Е.Н. Волковой, исследование показало, что распространённость игровой компьютерной зависимости среди мальчиков и девочек раннего подросткового возраста различна. Полученные результаты демонстрируют, что игровую компьютерную зависимость чаще испытывают мальчики (62%), чем девочки (36%). Мальчики более увлечены компьютерными играми чем девочки, а значит и риск формирования у мальчиков игровой компьютерной зависимости выше, чем у девочек. Более высокий уровень игровой компьютерной зависимости у мальчиков может быть обусловлен множествами факторами, «для мальчиков более характерен дух авантюризма, азарт и способность увлекаться. Они стремятся быть первыми, достигать высоких результатов в компьютерной игре, завоевывать, тем самым получая чувство риска и другие эмоции» [5, с. 4].

Исследование, представленное А.В. Гришиной и Е.Н. Волковой, раскрывающее структуру субъектности обучающихся раннего подросткового возраста, показало, что существует взаимосвязь между уровнем компьютерной игровой зависимости и уровнем развития субъектности младших подростков. При этом подростки с высоким уровнем компьютерной игровой зависимости демонстрируют низкие показатели развития компонентов субъектности, более всего компьютерная игровая зависимость сказывается на осознанной активности подростка, его способности к рефлексии и умению понимать и принимать других людей.

Различия в уровне компьютерной игровой зависимости и уровне развития компонентов субъектности опосредованы полом подростка.

«По сравнению с мальчиками, у девочек с зависимостью от компьютерных игр выше «осознание собственной активности», девочки с игровой компьютерной зависимостью более активны. У девочек в большей степени, чем у мальчиков развита способность понимать и принимать другого человека. Они в меньшей степени, чем мальчики, склонны игнорировать интересы и намерения другого человека в собственных целях» [7, с. 11].

На этом гендерные различия в компьютерной игровой зависимости младших подростков не заканчиваются, так, исследование Е.Г. Ичитовкиной, С.В. Жернова, Г.А. Майорова, касаемое гендерных особенностей идентификации себя младших подростков с персонажами онлайн-игр показало, что существует отчётливые гендерные различия в предпочтении компьютерных игр, мальчики проявляют более высокий риск формирования зависимого поведения, и несмотря на запреты родителей, в отличие от девочек, могут игнорировать ограничения в проведении времени за компьютерными играми. Мальчики чаще предпочитали стрелялки, гонки и стратегии, девочки же в свою очередь больше предпочитали развлекательные игры и головоломки. В целом и мальчики, и девочки предпочитают ролевые игры, и при сильном увлечении игрой входят в роль своего героя.

Среди девочек чаще встречаются лица, которые мало играют в компьютерные игры. Девочки достоверно чаще сообщали, что проводят время за компьютером не более часа в день. С другой стороны, более 74 % опрошенных мальчиков проводили время за компьютерными играми свыше двух часов в день, у девочек этот показатель составил 36,1 %.

Авторы выделяют следующие факторы, способствующие формированию игровой компьютерной зависимости: нереализованные потребности в теплых отношениях с близкими и сверстниками, вербальная агрессивность, тревожность, личностные проблемы, наличие низкой коммуникативности, внутренняя вербальная агрессивность и отсутствие эмоционального комфорта в жизни [12].

На данный момент профилактика компьютерной игровой зависимости является актуальным направлением в работе педагога-психолога, и включает в себя комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на предотвращение и коррекцию негативных последствий влияния компьютерной игровой зависимости, а также развитие необходимых умений и навыков у обучающихся для профилактики возникновения компьютерной игровой зависимости.

Согласно Всемирной организации здравоохранения выделяется первичная, вторичная и третичная профилактика.

Первичная профилактика компьютерной игровой зависимости – это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних.

Вторичная профилактика компьютерной игровой зависимости — это комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на предотвращение формирования аддикции, и нивелирование выраженных факторов риска, приводящих к возникновению зависимости. Вторичная профилактика ориентирована в большей степени на лиц, имеющих признаки

формирующей зависимости, т.е. лиц, находящихся в группе риска, либо на начальной стадии развития зависимого поведения [21].

В профилактической деятельности, касающейся компьютерной игровой зависимости выделяется ряд принципов, позволяющих эффективно использовать ее основные методы, так, например, И. В. Петрова, Д. Я. Ойхер, М. Г. Перцель, Е. В. Нисенбаум и др. в своей работе называют в качестве принципов профилактической работы: добровольность, непрерывность и этапность, комплексность, максимальную индивидуализацию и отказ от игры на время лечения [23].

Согласно приведенным исследованиям [5; 7; 14; 26] актуальным периодом для эффективной профилактической деятельности является подростковый возраст, поскольку специфическая ситуация развития зачастую толкает подростков к аддиктивным способам личностной реализации.

Основными причинами возникновения компьютерной игровой зависимости являются: отсутствие альтернативных видов досуга; наличие большого количества свободного времени; наличие друзей, играющих в компьютерные игры, образующие игровые сообщества и пригласивших в компьютерную игру; стремление к познанию чего-то нового и неизведанного; уход из реальности, в другую среду, с целью успешной самореализации в ней [14].

В работе по профилактике компьютерной игровой зависимости можно выделить следующие направления работы:

1. Работа с обучающимися (тренинговые занятия, дискуссии, игры и т.п.);
2. Работа с родителями (семейное консультирование, родительские встречи);
3. Работа с педагогами (выступления на педагогическом совете, семинары).

В рамках реализации программ профилактики могут быть применены различные формы для работы с разными группами субъектов

образовательного процесса, которые могут отличаться в зависимости от поставленных целей и задач программы, например, в программе профилактики компьютерной игровой зависимости Е.В. Нисенбаума [21], представлены следующие формы работы:

- Тематический классный час;
- Конкурс;
- Тематические выступления;
- Индивидуальное (семейное) консультирование;
- Арт-терапевтические формы;
- Групповые дискуссии;

В рамках профилактики компьютерной игровой зависимости в образовательного учреждения мы считаем важным практиковать профилактические программы, которые способствуют формированию у обучающихся здорового и безопасного отношения с компьютером и компьютерными технологиями. Также не маловажным аспектом профилактической работы является психологическая поддержка обучающихся на всех этапах обучения, которая позволит подростку эффективно учиться и взаимодействовать в рамках образовательного учреждения и за его пределами.

И. В. Петрова, Д. Я. Ойхер, М. Г. Перцель и Е. В. Нисенбаум предлагают родителям следующие рекомендации по профилактике компьютерной игровой зависимости:

- Показывать личный положительный пример;
- Ограничить время работы с компьютером;
- Предложить другие возможности времяпровождения;
- Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения;

- Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов;
- Обсуждать игры вместе с ребенком;
- В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Выводы по Главе 1

Компьютерная игровая зависимость — это вид отклоняющегося поведения, характеризующийся склонностью к уходу от реальности путём изменения своего психического состояния посредством сосредоточения внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или контакте с другими пользователями при помощи таких программ.

Игровая компьютерная зависимость проявляется в нарушении контроля над участием в компьютерных играх, повышении приоритетности участия в компьютерных играх до такой степени, что пристрастие к ним начинает преобладать над другими жизненными интересами и повседневной деятельностью, продолжении или эскалации участия в компьютерных играх, несмотря на возникновение негативных последствий

Подростковый возраст — это возраст человека в пределах от 11-12 до 14-15 лет, проявляющийся в физиологических, психологических и социальных изменениях в жизни подростка, и являющийся переходным этапом от детства к взрослости.

Более половины обучающихся раннего подросткового возраста играют в компьютерные игры на уровне, ведущем к негативным последствиям. Большая часть подростков в той или иной степени сталкивается с

нарушениями в различных жизненных сферах жизни. У мальчиков риск формирования игровой компьютерной зависимости выше, чем у девочек. Факторами развития компьютерной игровой зависимости могут являться: нереализованные потребности в теплых отношениях с близкими и сверстниками, вербальная агрессивность, тревожность, личностные проблемы, наличие низкой коммуникативности, внутренняя вербальная агрессивность и отсутствие эмоционального комфорта в жизни.

Профилактика компьютерной игровой зависимости является актуальным направлением в работе педагога-психолога и включает в себя комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на предотвращение и коррекцию негативных последствий влияния компьютерной игровой зависимости, а также развитие необходимых умений и навыков у обучающихся для профилактики возникновения компьютерной игровой зависимости.

ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В РАННЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Программа профилактики игровой компьютерной зависимости в раннем подростковом возрасте

В теоретической Главе нами были проанализированы психолого-педагогические источники, в которых рассматриваются феномен компьютерной игровой зависимости и особенности профилактики компьютерной игровой зависимости.

С целью изучения профилактики компьютерной игровой зависимости нами было проведено исследование.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень компьютерной игровой зависимости у обучающихся;
2. Отобрать для участия в программе профилактики обучающихся с компьютерной игровой зависимостью;
3. В полученных группах выявить стили саморегуляции обучающихся;
4. Обобщить и интерпретировать результаты исследования;
5. Выявить связь между показателями компьютерной игровой зависимости и стилем саморегуляции поведения.

Базой для проведения исследования являлась одна из образовательных организаций г. Красноярска.

Выборку исследования составили 31 обучающийся раннего подросткового возраста, из которых для реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости были отобраны 15 обучающихся.

Возраст респондентов: 13-14 лет.

Содержание исследования по подготовке и реализации проекта программы профилактики компьютерной игровой зависимости представлено в табл.1.

Таблица 1.

Содержание исследования по подготовке и реализации проекта программы профилактики компьютерной игровой зависимости в раннем подростковом возрасте

Этапы исследования:	Содержание	Дата проведения:
Теоретический	Рассмотрение феномена компьютерной игровой зависимости и особенностей профилактики компьютерной игровой зависимости	сентябрь 2024 г. - май 2025 г.
Первичная диагностика	Отбор обучающихся для реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости	апрель 2025 г.
Профилактический	Реализация программы профилактики компьютерной игровой зависимости «Игра без риска»	апрель - март 2025 г.
Завершающая диагностика	Завершение реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости	март 2025 г.
Анализ, интерпретация полученных результатов	Представление: 1. Описательной статистики; 2. Корреляционного анализа связей между показателями компьютерной игровой компьютерной зависимости и показателями саморегуляции по критерию Спирмена r_s .	март - май 2025 г.
Оценка эффективности реализованной программы профилактики	Представление результата сравнительного анализа данных по критерию сравнения Вилкоксона.	май 2025 г.

В исследовании применялись следующие методы:

Теоретические методы: анализ, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

Эмпирические методы: опросный метод.

Методы математической обработки: описательная статистика, критерий Вилкоксона, корреляционный анализ Спирмена.

Методики исследования:

Методика «Компьютерная игровая зависимость», автор О. М. Видова [5]. С помощью опросника, включающего пять шкал, устанавливается наличие (отсутствие) и уровень выраженности компьютерной игровой зависимости. Текст опросника представлен в Приложении А.

Методика «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)», автор В. И. Моросанова [19]. С помощью опросника можно определить индивидуальный профиль саморегуляции поведения человека.

На первом этапе формируется респондентная группа, отбираются респонденты по высокому показателю компьютерной игровой зависимости с помощью методики «Компьютерная игровая зависимость», автор О. М. Видова. Полученные результаты отражены на рис. 1.

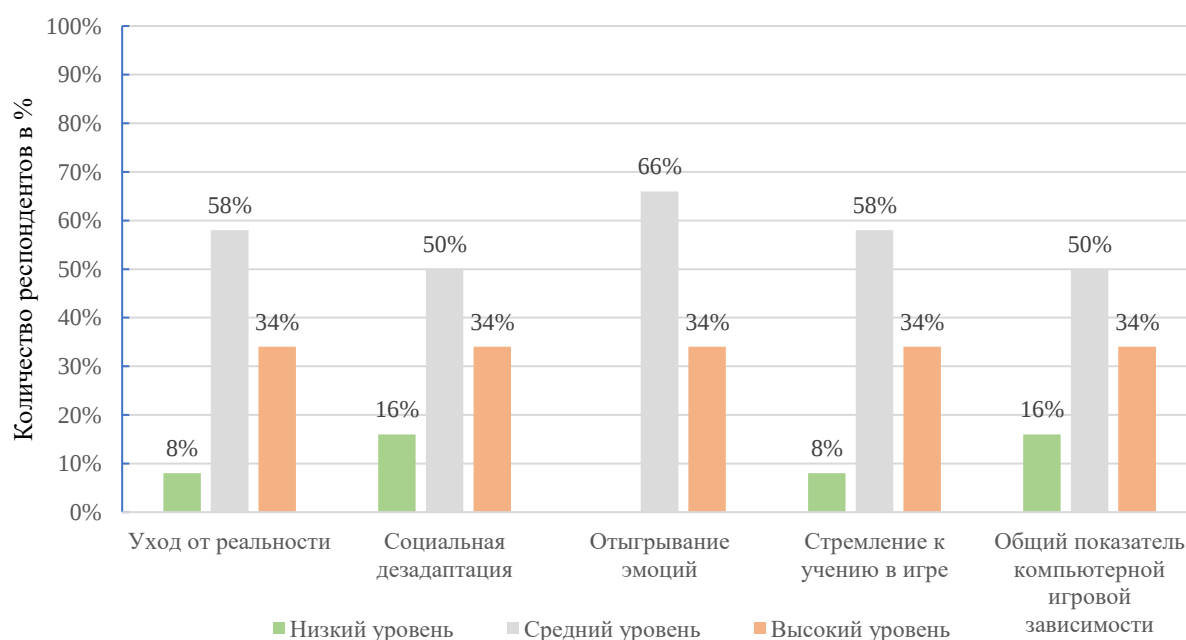


Рис. 1. Показатели по методике "Компьютерная игровая зависимость", автор О.М. Видова

Согласно рис. 1, около трети всех респондентов (34%) имеет высокий уровень компьютерной игровой зависимости, и высокие показатели по шкалам компьютерной игровой зависимости, на основании полученных данных сформированы респондентные группы подростков с высоким уровнем компьютерной игровой зависимостью (34%), низким и средним уровнем компьютерной игровой зависимости (66%).

Низкий уровень зависимого поведения от компьютерных игр выявлен у 16% подростков. Низкий уровень по шкале указывает на здоровое отношение к компьютерным играм, отсутствующие признаки зависимого поведения.

Средний уровень зависимого поведения от компьютерных игр выявлен у 50% подростков. Средние показатели по шкале могут указывать на увлечённость компьютерными играми, стремлении проводить за компьютерными играми больше времени.

Высокий уровень зависимого поведения от компьютерных игр выявлен у 34% подростков. Высокие показатели по шкале могут говорить о выраженном зависимом поведении от компьютерных игр, может указывать на бесконтрольность, чувство вины, невозможность остановиться, синдром отмены, апрагматичность, мысли об игре, вовлеченность в происходящее в виртуальной реальности, улучшение настроения перед игрой и во время игры.

Также получены результаты по следующим показателям:

1. Уход от реальности.

У 8% обучающихся выявлен низкий уровень; у 58% обучающихся выявлен средний уровень.

У 34% обучающихся выявлен высокий уровень по показателю ухода от реальности. При высоких значениях данный показатель выражается в стремлении отвлечься от внутренних и внешних проблем, склонность к трансцендентным состояниям, таким как потеря чувства времени, реальности физического мира.

2. Социальная дезадаптация.

У 16% обучающихся выявлен низкий уровень, у 50% обучающихся выявлен средний уровень.

У 34% обучающихся выявлен высокий уровень по показателю социальная дезадаптация. При высоких значениях данный показатель отражает потерю социальных контактов в обычной жизни, наличие проблем в процессах коммуникации, выбор общения в игровом пространстве как основного.

3. Отыгрывание эмоций.

У 66% обучающихся выявлен средний уровень.

У 34% обучающихся выявлен высокий уровень по показателю отыгрывание эмоций. При высоких значениях данный показатель отражает предпочтение игровой реальности для свободного выражения накопленных эмоций и безопасному выражению агрессии и различных неодобряемых чувств.

4. Стремление к учению в игре.

У 8% обучающихся выявлен низкий уровень; у 58% обучающихся выявлен средний уровень.

У 34% обучающихся выявлен высокий уровень по показателю стремление к учению в игре. При высоких значениях данный показатель отражает перенос познавательных и культурных потребностей и потребности в самореализации в игру. Они реализуются, но в виртуальной реальности, а при отсутствии возможности саморазвития интерес к игре пропадает.

У трети подростков (34%) есть признаки компьютерной игровой зависимости, по всем показателям компьютерной игровой зависимости у подростков есть выраженные признаки зависимого поведения, что требует реализации программы профилактики.

Далее для выявления различий у двух групп респондентов была проведена диагностика по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)», автор В. И. Моросанова.

Полученные результаты диагностики первой группы респондентов (высокий уровень компьютерной игровой зависимости), отображены на рис. 2.

Были выявлены тенденции, касающиеся низких показателей по следующим шкалам: Общий уровень саморегуляции (100%); Моделирование (100%); Гибкость (60%); Программирование (80%).

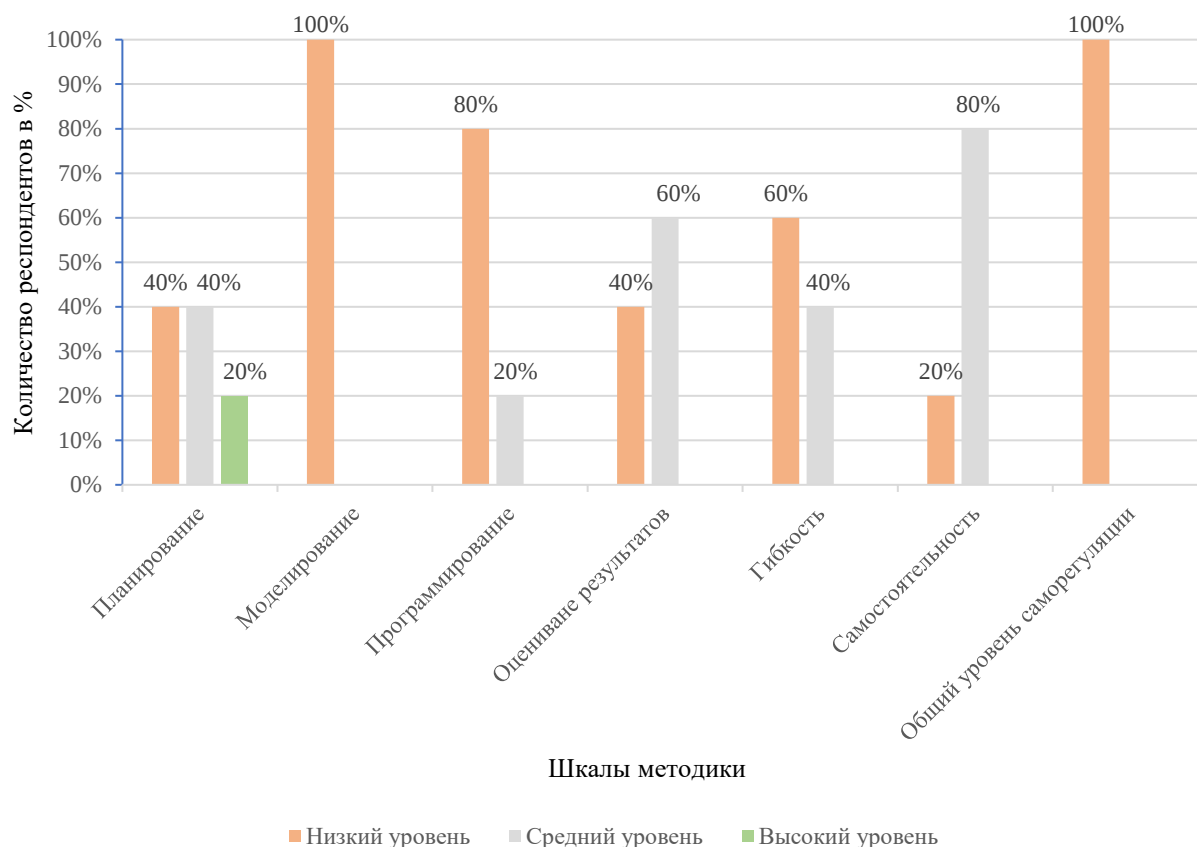


Рис. 2. Показатели первой группы респондентов (высокий уровень компьютерной игровой зависимости) по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)», автор В. И. Моросанова

Полученные результаты диагностики первой группы респондентов (низкий и средний уровень компьютерной игровой зависимости), отображены на рис. 3.

У второй группы респондентов были выявлены следующие тенденции: респонденты в основном продемонстрировали средний и высокий уровень по шкалам методики.

Средний уровень выраженности по шкалам Программирование и Оценка результатов продемонстрировало большинство респондентов второй группы (82%).

По шкале Общий уровень саморегуляции средний и высокий уровень продемонстрировали все респонденты (100%).

Высокий уровень по шкале Планирование продемонстрировали чуть менее половины всех респондентов (46%), а по шкале Самостоятельность и Гибкость четверть группы.

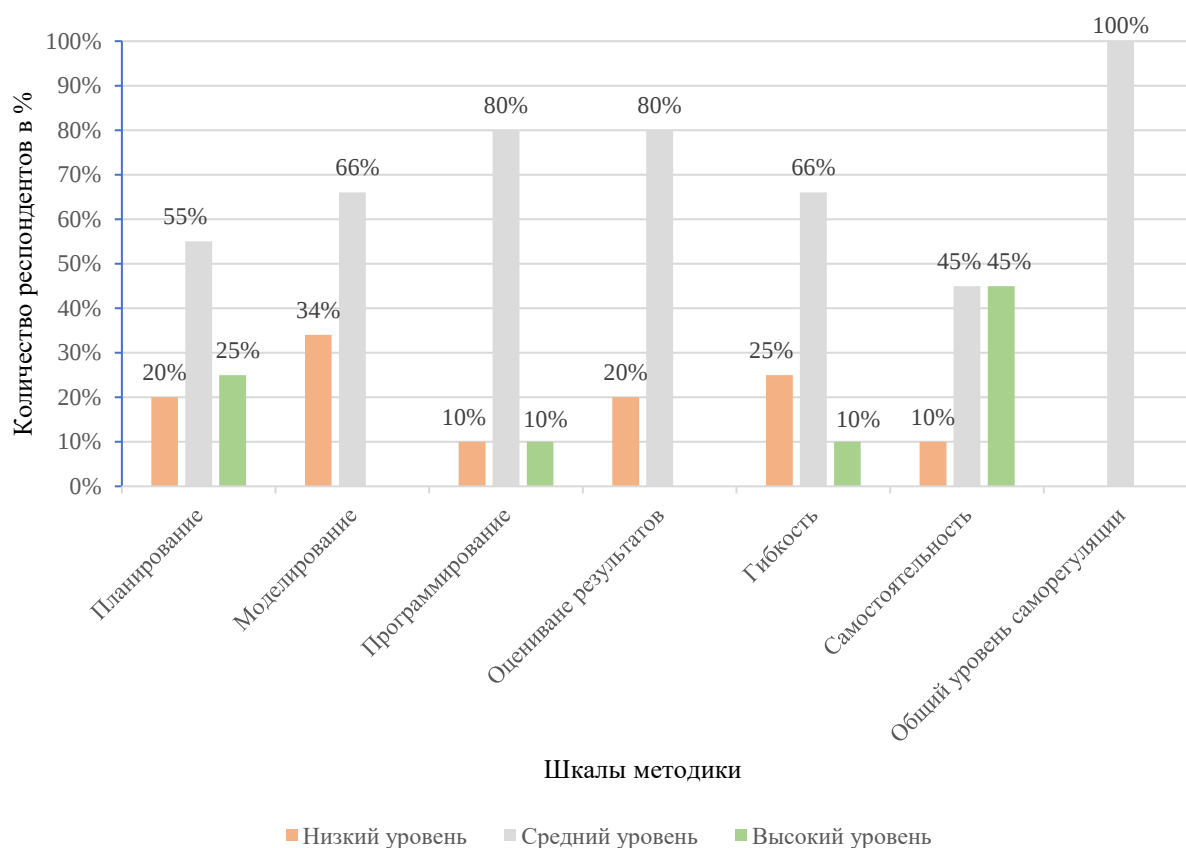


Рис. 3. Показатели второй группы респондентов (низкий и средний уровень компьютерной игровой зависимости) по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)», автор В. И. Моросанова

Резюмируя полученные результаты, можно прийти к выводу, что обучающиеся с низким и средним уровнем компьютерной игровой зависимостью демонстрируют более высокий уровень по показателям саморегуляции. Стоит также отметить что зафиксированы низкие показатели по шкалам Моделирование в группе с высоким уровнем компьютерной

игровой зависимости (80%) и в группе с низким и средним уровнем компьютерной игровой зависимости (55%), что говорит об общей тенденции группы к проявлению трудностей связанных с развитостью представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степени их осознанности, детализированности и адекватности.

Далее для выявления связей между компьютерной игровой зависимостью и стилем саморегуляции поведения был проведён корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена r_s . Полученные значимые корреляционные связи представлены в табл. 2.

Таблица 2

Корреляционный анализ связей между показателями компьютерной игровой компьютерной зависимости и показателями саморегуляции

	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Уход от реальности							-0,39*
Социальная дезадаптация							
Отыгрывание эмоций			-0,38*				-0,45*
Стремление к учению в игре							-0,31*
Зависимость от компьютерных игр						-0,32*	
Суммарный показатель							

Примечание: * различия значимы на уровне $p < 0,05$

Итак, из табл. 2 видно, что в группе подростков с компьютерной игровой зависимостью были выявлены следующие значимые корреляционные связи:

1. Выявлена умеренная отрицательная связь ($r_s = -0.39, p < 0.05$) между шкалами Уход от реальности и Общий уровень саморегуляции. Как видно из представленных данных, чем выше показатель уход от реальности, тем ниже общий уровень саморегуляции, что выражается в снижении всех компонентов саморегуляции.

2. Выявлена умеренная отрицательная связь ($r_s = -0.38, p < 0.05$) между шкалами Отыгрывание эмоций и Программирование. Как видно из представленных данных, чем выше показатель отыгрывание эмоций, тем чаще подростки действуют импульсивно, им сложнее самостоятельно разработать программу действий, вовремя перестроить её под новую учебную задачу.

3. Выявлена умеренная отрицательная связь ($r_s = -0.45, p < 0.05$) между шкалами Отыгрывание эмоций и Общий уровень саморегуляции. Как видно из представленных данных, чем выше показатель по шкале отыгрывание эмоций, тем ниже общий уровень саморегуляции, что может выражаться в трудностях в постановке, планировании, удержании целей и задач, самостоятельном выполнении, регуляции и отслеживании действия, оценке результатов и коррекции последующих действий.

4. Выявлена умеренная отрицательная связь ($r_s = -0.31, p < 0.05$) между шкалами Стремление к учению в игре и Общий уровень саморегуляции. Как видно из представленных данных, чем выше показатель по шкале стремление к учению в игре, тем ниже показатель общего уровня саморегуляции.

5. Выявлена умеренная отрицательная связь ($r_s = -0.32, p < 0.05$) между шкалами Зависимость от компьютерных игр и Самостоятельность. Как видно из представленных данных, чем выше показатель Зависимость от компьютерных игр, тем ниже показатель Самостоятельность, что может выражаться в трудностях с регуляторной автономностью, зависимостью от мнений и оценок окружающих, зависимостью от внешних обстоятельств.

Полученные результаты диагностического обследования послужили основанием для апробирования и реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости.

Анализ теоретической информации об особенностях профилактики компьютерной игровой зависимости, а также данные эмпирического исследования послужили основой для подготовки программы, разработанной на основе программы профилактики компьютерной игровой зависимости, разработанной Е.В. Нисенбаумом [21], а также методического пособия «Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников и подростков», разработанное К.И. Шишкиной [27].

Программа профилактики компьютерной игровой зависимости в раннем подростковом возрасте «Игра без риска»

Введение. В настоящее время активно развиваются компьютерные технологии и индустрия видеоигр, с расширением рынка игрового обеспечения растёт и число людей, которые увлекаются как компьютерными играми. Компьютерная игровая увлечённость может перерасти в компьютерную игровую зависимость. Этому виду зависимости особенно подвержены люди подросткового возраста, именно в этом возрасте влияние чрезмерного увлечения к компьютерным играм на психику подростка наиболее сильно.

Игры привлекают своей динамичностью, яркими образами и возможностью получить быстрый результат за короткое время. Подростки готовы тратить огромное количество времени в поисках необходимого «лута», улучшать своих игровых персонажей, иногда во вред самому себе. Люди с компьютерной игровой зависимостью демонстрируют увеличение времени провождение за компьютерными играми, игнорирование возникающих проблем, которые возникают в процесс или после игры, демонстрируют снижение приоритетности других сфер жизни по сравнению с игровой деятельностью, могут проявлять повышенный уровень агрессивность и т.д.

Цель программы: предупредить формирование зависимого поведения среди обучающихся раннего подросткового возраста.

Задачи программы:

1. Просвещение участников образовательного процесса о негативных последствиях игровой компьютерной зависимости;
2. Формирование «антизависимых» установок;
3. Формирование адекватного отношения к компьютеру и компьютерным играм;
4. Развитие у обучающихся рефлексии.

Целевой аудиторией программы являются обучающиеся раннего подросткового возраста (13-14 лет).

Принципы реализации программы:

1. Принцип доступности (соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям участников);
2. Принцип системности (учет всей совокупности личностных и социальных факторов, определяющих готовность детей к реализации как безопасного поведения, так и поведения рискованного, девиантного – в их взаимосвязи и взаимодействии);
3. Принцип деятельностного подхода (через систему мероприятий участники включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого);
4. Принцип комплексности, системности и последовательности.

Структура программы: Программа рассчитана на 18 часов, занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут (1 академический час), программа реализуется в течение двух месяцев.

В зависимости от основных объектов профилактического воздействия, можно выделить следующие направления работы: работа с несовершеннолетними, работа с педагогами – специалистами ОУ, работа с родителями.

1. Работа с подростками включает в себя:
 - 1.1. Диагностику по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой зависимости;
 - 1.2. Создание буклета/стенда о вреде зависимости от игр;
 - 1.3. Тематический классный час «компьютер: за и против»
 - 1.4. Цикл тренинговых занятий «Живое общение»;
2. Работа с родителями – включает в себя:
 - 2.1. Тематические выступления на родительских собраниях;
 - 2.2. Индивидуальное (семейное) консультирование по вопросам и проблемам, связанных с игровой зависимостью)
3. Работа с педагогами – специалистами ОУ включает в себя – тематическое выступление на методическом совете ОУ.

Формы и методы работы. В ходе реализации программы используются методы когнитивно-поведенческой терапии, ролевых игр, групповых дискуссий.

Учебно-тематический план программы профилактики компьютерной игровой зависимости обучающихся раннего подросткового возраста представлен в табл. 3.

Таблица 3

Учебно-тематический план программы профилактики компьютерной игровой зависимости обучающихся раннего подросткового возраста «Игра без риска»

№	Название занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Количество часов
Диагностический блок				
1	Первичное диагностическое исследование	Диагностика уровня компьютерной игровой зависимости	Опросник «Компьютерная игровая зависимость», О. М. Видова	2
2	Повторное диагностическое исследование	Диагностика уровня компьютерной игровой зависимости	Опросник «Компьютерная игровая зависимость», О. М. Видова	2

				Продолжение таблицы 1
№	Название занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Количество часов
Цикл занятий «Живое общение»				
1	«Давайте общаться»	Развитие навыков конструктивного взаимодействия в классе	Разминка Игра «Похожие и разные» Игра «Менялки» Рефлексия	1
2	«Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников»	Сплочение коллектива	Разминка Упражнение «Слушаем тишину» Игра «Перебежки» Рефлексия	1
3	«Давайте говорить»	Развитие коммуникативных умений, творческого мышления	Разминка «Загадки по картинкам» Упражнение «Правда – неправда» Рефлексия	1
4	«Дерево успеха»	Сплочение коллектива	Совместная коллективная деятельность	1
5	«Компьютер. За и против»	Развитие рефлексии	Тематический классный час	1
6	«Компьютерная грамотность»	Формирование компьютерной грамотности, развитие рефлексии	Методика «Мозговой шторм» Рефлексия	1
7	«Давайте подумаем»	Развитие критического мышления	Разминка Приём «Кубик Блума» Занятие. Таксон омия Блума Рефлексия	1
8	«Давайте порефлексируем»	Развитие саморефлексии	Разминка Упражнение «Автопортрет» Упражнения «Качества» Рефлексия	1

				Продолжение таблицы 1
№	Название занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Количество часов
Работа с родителями				
1	«Подросток и компьютер. Опасная грань»	Просвещение родителей о рисках и причинах возникновения компьютерной игровой зависимости	Тематическое выступление на родительском собрании	1
2	Индивидуальные консультации по вопросам компьютерной игровой зависимости	Индивидуальная консультация	По запросу	
Работа с педагогами				
1	«Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетнѣих»	Просвещение педагогических работников о причинах формирования аддиктивного поведения (в том числе компьютерной игровой зависимости)	Выступление на педагогическо м совете	1
2	Индивидуальные консультации по вопросам компьютерной игровой зависимости		Индивидуальна я консультация	По запросу
Просветительская работа				
№	Название	Цель работы	Форма работы	
1	«Как обезопасить подростка от компьютерной игровой зависимости»	Психолого- педагогическое просвещение родителей о рисках и проявлениях компьютерной игровой зависимости	Буклет/стенд/видеоролик	
2	Компьютерная игровая зависимость. Рекомендации педагогам	Психолого- педагогические рекомендации педагогам о причинах и профилактики компьютерной игровой зависимости		
3	«Больше чем просто компьютерные игры»	Психолого- педагогическое просвещение обучающихся о вреде чрезмерного увлечения компьютерными играми		

2.2. Реализация программы

После реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости была проведена повторная диагностика обеих групп респондентов с помощью опросника «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой.

Полученные результаты диагностики респондентов до и после реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости отображены на рис. 4, и рис. 5.

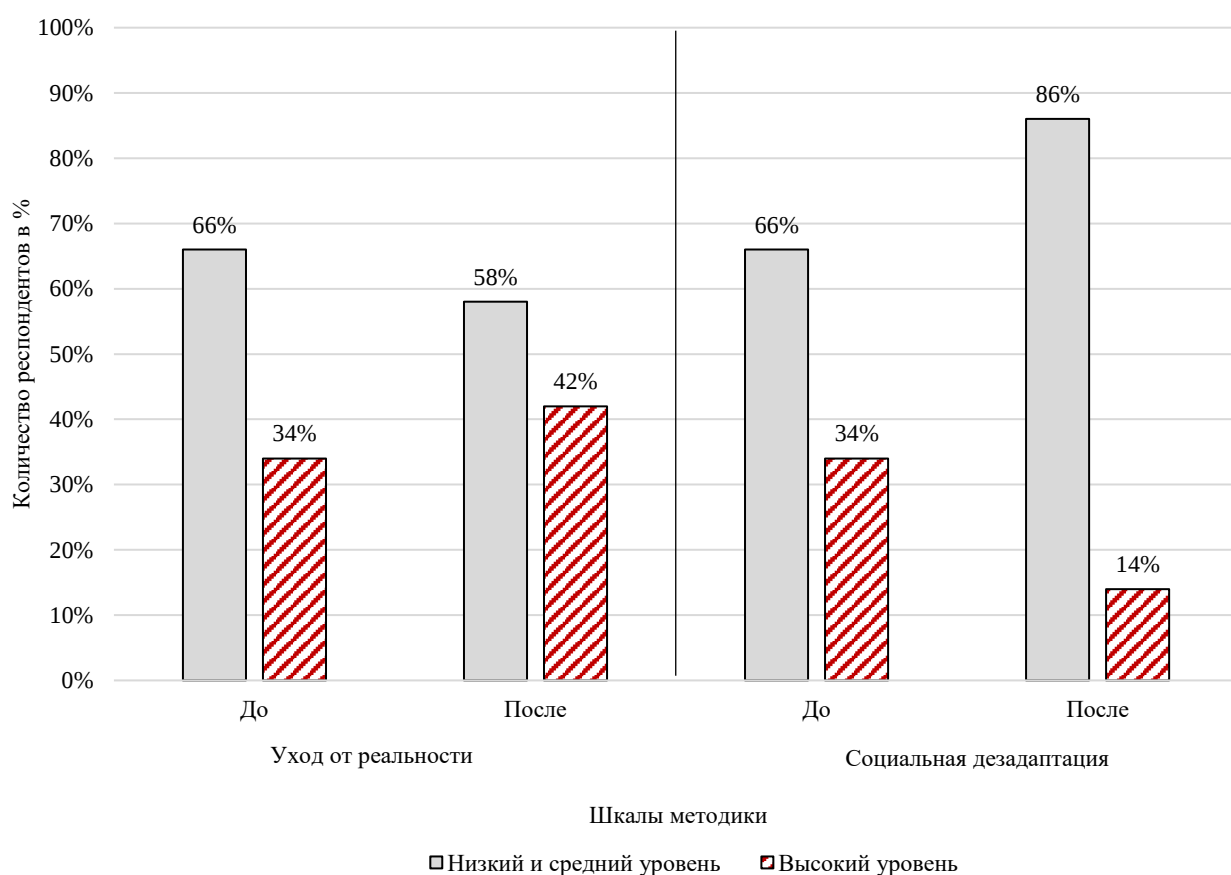


Рис. 4. Результаты обеих групп после реализации программы профилактики по шкалам «Уход от реальности», и «Социальная дезадаптация» по методике «Компьютерная игровая зависимость», О.М. Видовой

На рис. 4 и рис. 5, отображены полученные результаты, а также приведено сравнение полученных результатов диагностики респондентов до

реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости и после реализации программы.

Из рис. 4, мы видим, что количество респондентов с высоким уровнем по шкале Социальная дезадаптация уменьшилось на 20%, что говорит о снижении риска социальной дезадаптации обучающихся посредством компьютерной игровой компьютерной зависимости.

Из рис. 5, мы видим, что количество респондентов с высоким уровнем по шкале Стремление к учению в игре не изменилось.

Количество респондентов с высоким уровнем по шкале Общий уровень компьютерной игровой зависимости снизился на 13%, что говорит о снижении проявления признаков компьютерной игровой зависимости у некоторых респондентов.

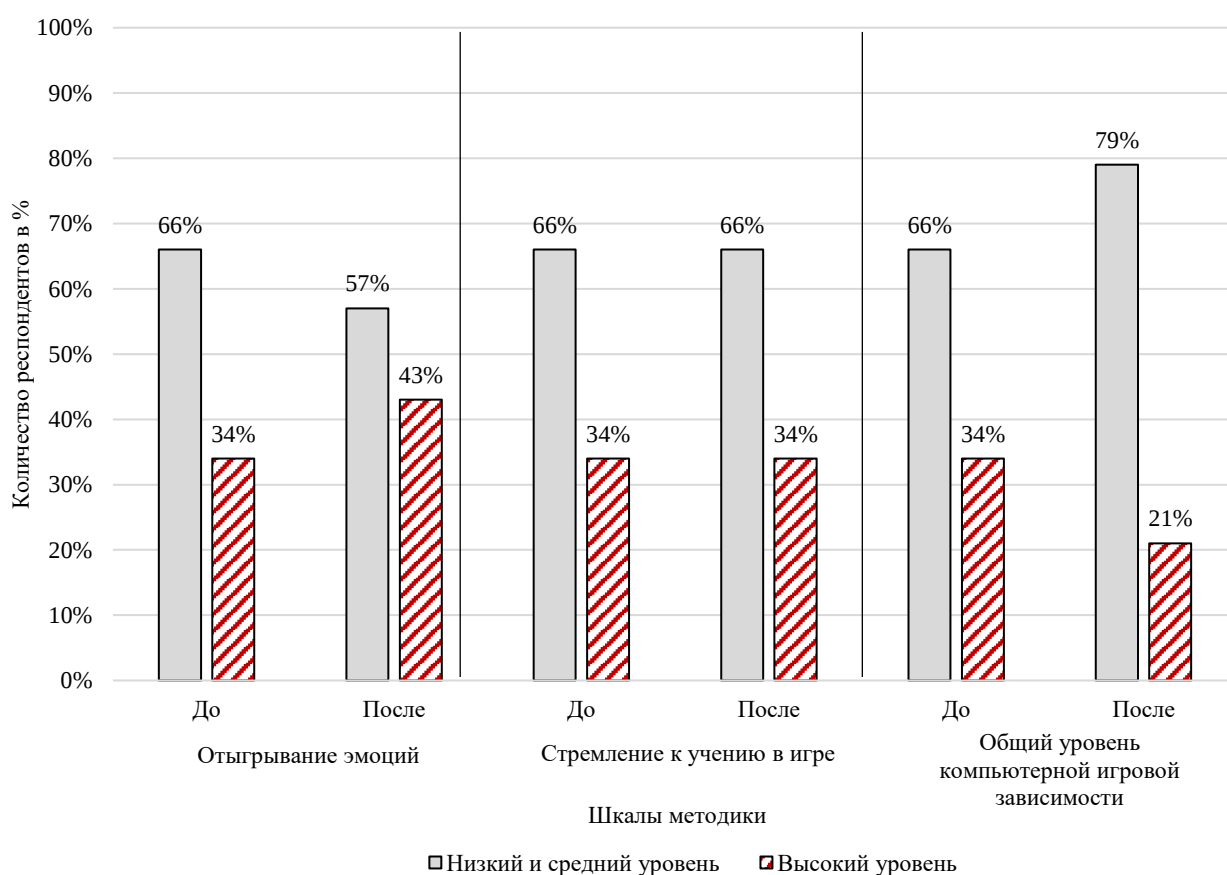


Рис. 5. Результаты обеих групп после реализации программы профилактики по шкалам «Отыгрывание эмоций», «Стремление к учению в игре», и «Общий уровень саморегуляции» по методике «Компьютерная игровая зависимость», О.М. Видовой

Для проверки полученных результатов проведено сравнение показателей. Используя статистический критерий сравнения Вилкоксона, позволяющий выявить различия между двумя выборками по одному и тому же признаку. Был проведен сравнительный анализ данных по шкалам методики «Уровень компьютерной игровой зависимости» (О.М. Видова).

Анализируя полученные результаты, отметим, что после реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости, не были выявлены достоверные различия в имеющихся данных по шкалам методики.

Также проведена повторная диагностика обеих групп с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В. И. Моросановой.

На рис. 6 и рис. 7, отображены результаты диагностики респондентов из первой группы (высокий уровень компьютерной игровой зависимости) до и после реализации программы профилактики.

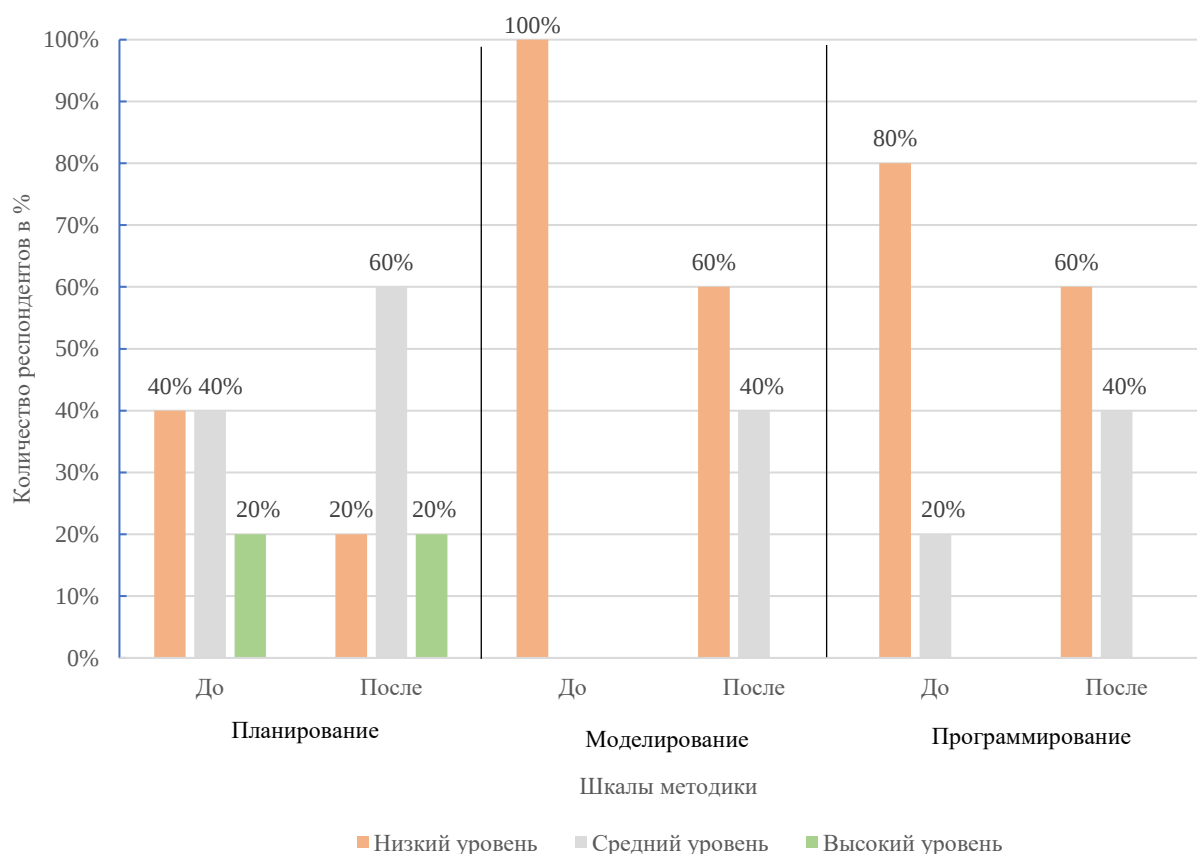


Рис. 6. Результаты первой группы (высокий уровень компьютерной игровой зависимости) до и после реализации программы профилактики по шкалам «Планирование», «Моделирование» и «Программирование» по методике "Стиль саморегуляции поведения" В.И. Моросановой

На рис. 6, мы видим, что после реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости на 20% снизилось количество респондентов с низким уровнем по шкалам «Планирование» и «Моделирование».

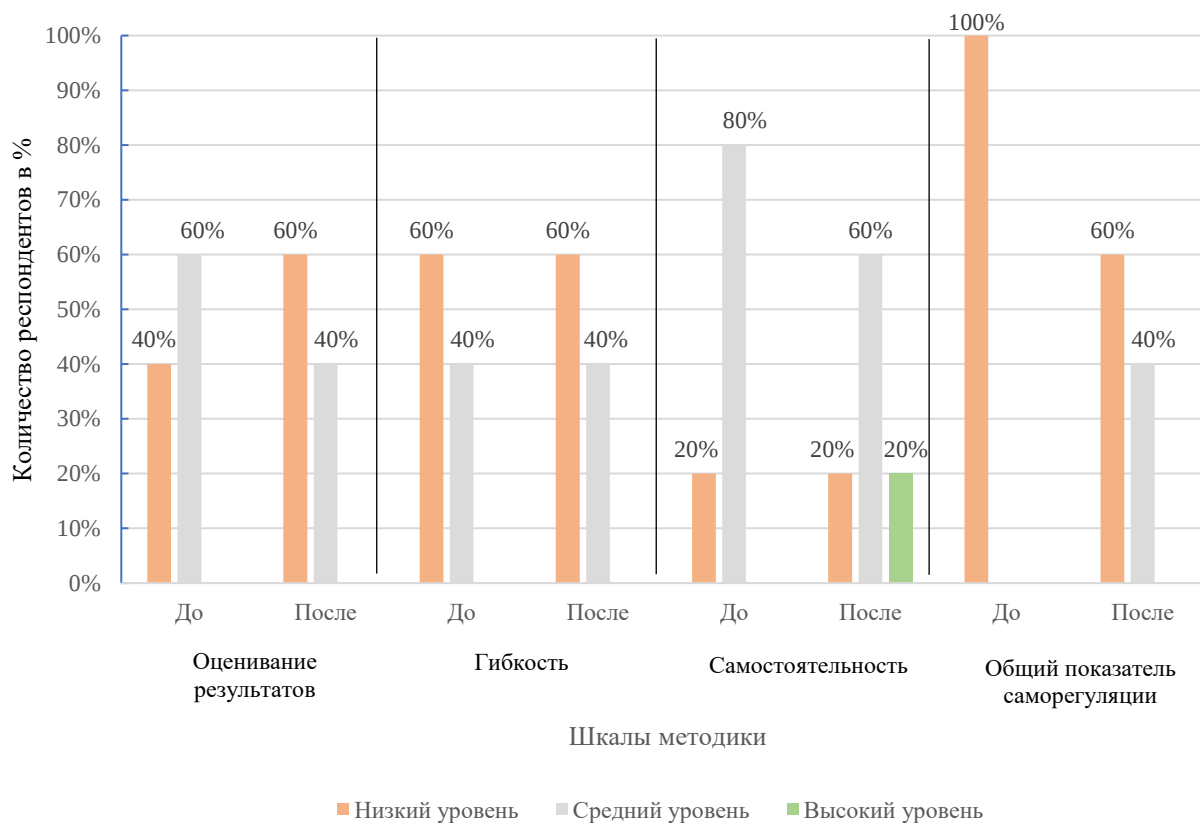


Рис. 7. Результаты первой группы (высокий уровень компьютерной игровой зависимости) до и после реализации программы профилактики по шкалам «Оценивание результатов», «Гибкость», «Самостоятельность» и «Общий уровень саморегуляции»

На рис. 7, мы видим общую тенденцию, направленную на снижение количества респондентов, демонстрирующих низкий уровень по шкалам методики. Так, по шкалам Гибкость, Самостоятельность и Общий показатель саморегуляции, количество респондентов с низким уровнем по шкалам методики снизилось на 20%. В то же время по шкале Самостоятельность на 20% увеличилось количество респондентов с высоким уровнем.

На рис. 8 и рис. 9, отображены результаты диагностики респондентов из второй группы (низкий и средний уровень компьютерной игровой зависимости) до и после реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости.

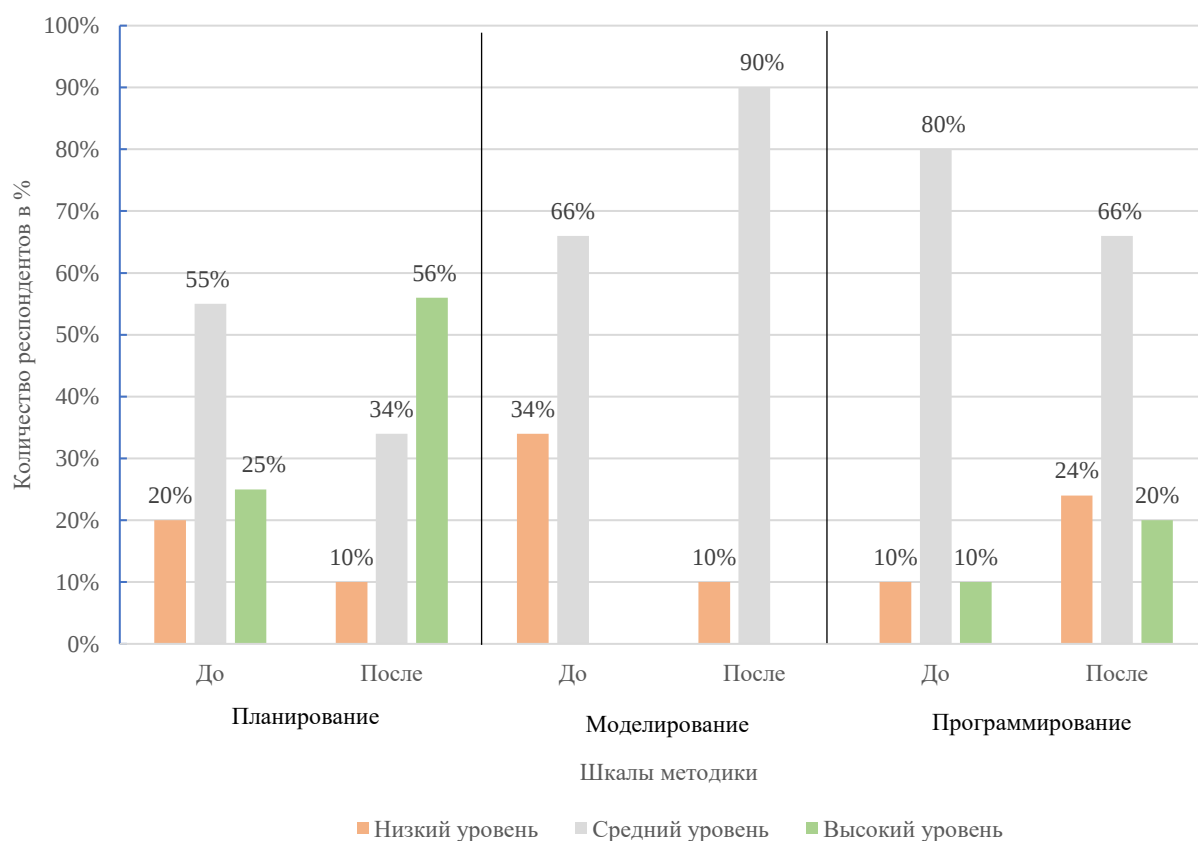


Рис. 8. Результаты второй группы (низкий и средний уровень компьютерной игровой зависимости) до и после реализации программы профилактики по шкалам «Планирование», «Моделирование» и «Программирование»

На рис. 8, мы видим общую тенденцию, направленную на увеличение количества респондентов, демонстрирующих высокий уровень по шкалам методики. Так, по шкалам Планирование и Программирование количество респондентов с высоким уровнем по шкалам методики увеличилось на 21% (Планирование) и 10% (Программирование).

В то же время по шкале Моделирование на 24% уменьшилось количество респондентов с низким уровнем.

На рис. 9, мы видим общую тенденцию, направленную на увеличение количества респондентов, демонстрирующих высокий уровень по шкалам методики. Так, по шкалам Самостоятельность и Общий показатель саморегуляции количество респондентов с высоким уровнем увеличилось на 20-25%.

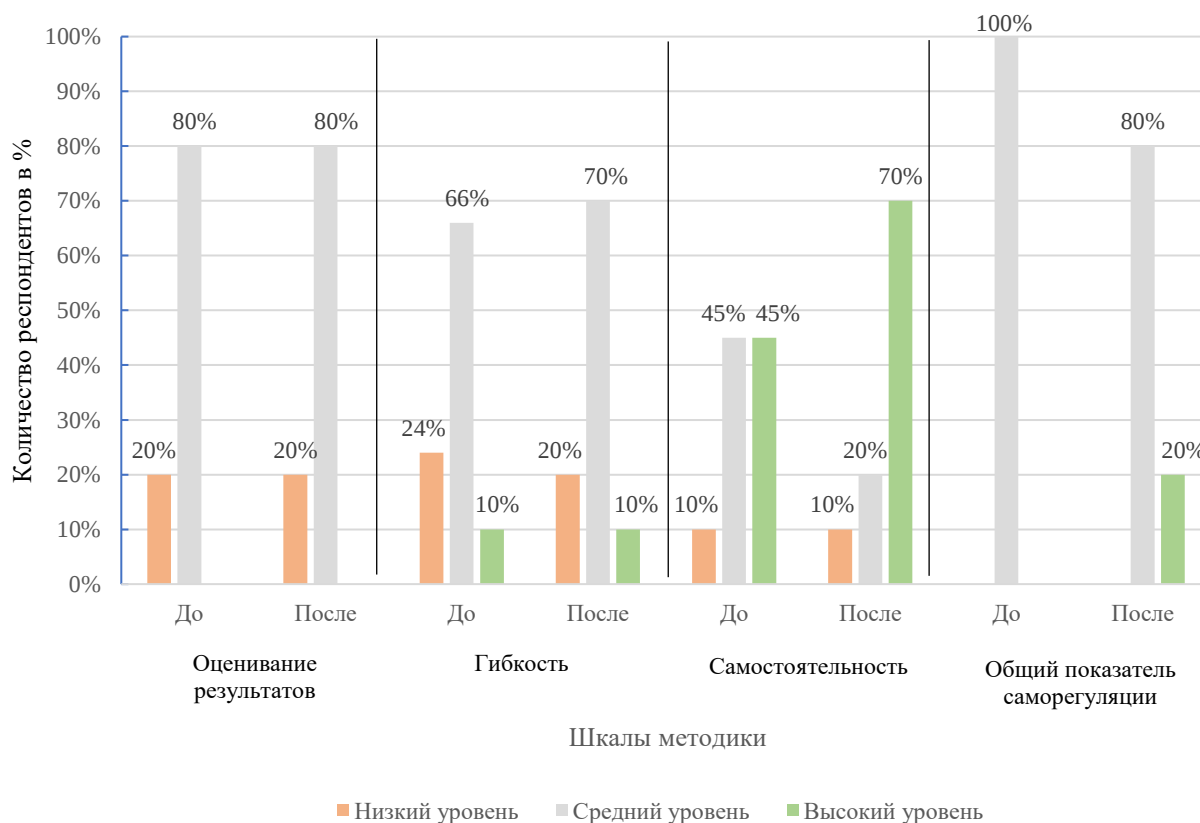


Рис. 9. Результаты второй группы (низкий и средний уровень компьютерной игровой зависимости) до и после реализации программы профилактики по шкалам «Оценивание результатов», «Гибкость», «Самостоятельность» и «Общий уровень саморегуляции»

Для проверки полученных результатов проведено сравнение показателей. Используя статистический критерий сравнения Вилкоксона, позволяющий выявить различия между двумя выборками по одному и тому же признаку. Был проведен сравнительный анализ по шкалам опросника «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В. И. Моросановой.

Результаты сравнительного анализа представлены в табл. 4.

Таблица 4

Направление и достоверность различий в выборках подростков после реализации программы по методике «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» (В. И. Моросанова)

	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Асимп. Знач.	0,034*	0,336	0,301	0,180	0,715	0,518	0,959

Примечание: * различия значимы на уровне $p < 0,05$

Анализируя результаты, представленные в табл. 4, отметим, что после реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости, были выявлены достоверные различия в имеющихся данных по шкале планирование.

Реализация программы профилактики компьютерной игровой зависимости позволила респондентам улучшить свои умения ставить и удерживать учебную цель, планировать свою учебную деятельность.

Выводы по главе 2

Нами было проведено исследование на базе одной из образовательных организаций г. Красноярска, направленное на диагностику компьютерной игровой зависимости. С этой целью нами были использованы следующие методики: опросник «Компьютерная игровая зависимость», автор О. М. Видова и опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)», автор В. И. Моросанова.

В исследовании приняли участие 15 обучающихся раннего подросткового возраста.

Исходя из результатов, полученных в ходе исследования компьютерной игровой зависимости, было выявлено, что у трети (34%) подростков имеются признаки зависимого поведения от компьютерных игр по следующим шкалам методики: уход от реальности; социальная дезадаптация; отыгрывание эмоций; стремление к учению в игре; общий показатель зависимого поведения.

Также по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой, было выявлено, что у практически у трети (34%) подростков имеется низкий уровень саморегуляции. У подростков недостаточно развиты такие компоненты саморегуляции, как оценивание результатов, программирование и моделирование.

На основе полученных результатов нами были сформированы респондентные группы с высоким уровнем компьютерной игровой зависимостью и низким и средним уровнем компьютерной игровой зависимостью и апробирована программа профилактики компьютерной игровой зависимости, разработанная Е.В. Нисенбаумом.

Программа рассчитана на 2 месяца и 18 академических часов, программа включает в себя работу с подростками, педагогами и родителями. Работа с подростками оформлена в виде цикла занятий «Живое общение», направленного на просвещение участников образовательного процесса о

негативных последствиях игровой компьютерной зависимости; формирование «антизависимых» установок; формирование адекватного отношения к компьютеру и компьютерным играм; развитие у обучающихся рефлексии.

Контрольный этап исследования показал, что после реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости отмечены некоторые изменения по шкалам методик: количество подростков с компьютерной игровой зависимостью снизилось с 34% до 21%. Количество подростков с низким уровнем саморегуляции уменьшилось с 34% до 21%, а количество подростков с высоким уровнем саморегуляции повысилось с 0% до 12%.

Сравнительный анализ по шкале методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой подтвердил значимость изменений по шкале программирование, реализация программы профилактики компьютерной игровой зависимости позволила достичь частичного результата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что компьютерная игровая зависимость влияет на саморегуляцию подростков. В условиях быстрого развития доступа к технологиям, имеющегося ассортимента компьютеров и компьютерных игр, компьютерная игровая зависимость может стать препятствием для образовательного процесса и саморазвития подростка. Кроме того, компьютерная игровая зависимость несёт за собой огромное количество проблем, в том числе: потерю значимых социальных контактов, появление трудностей во взаимодействии и коммуникации, появление признаков дезадаптации, появление необоснованной вербальной и физической агрессии, слабая волевая саморегуляции.

В.Н. Друзин дает следующее определение: компьютерная игровая зависимость – это вид отклоняющегося поведения, характеризующийся склонностью к уходу от реальности путём изменения своего психического состояния посредством сосредоточения внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или контакте с другими пользователями при помощи таких программ

Нами было проведено исследование на базе одной из образовательных организаций г. Красноярск, направленное на диагностику компьютерной игровой зависимости. С этой целью нами были использованы следующие методики: опросник «Компьютерная игровая зависимость», автор О. М. Видова и опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)», автор В. И. Моросанова.

Выборку исследования составили 31 обучающийся раннего подросткового возраста, из которых для реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости были отобраны 15 обучающихся.

Исходя из результатов, полученных в ходе исследования компьютерной игровой зависимости, было выявлено, что у трети (34%) подростков имеются

признаки зависимого поведения от компьютерных игр по следующим шкалам методики: уход от реальности; социальная дезадаптация; отыгрывание эмоций; стремление к учению в игре; общий показатель зависимого поведения.

Также по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой, было выявлено, что у практически у трети (34%) подростков имеется низкий уровень саморегуляции. У подростков недостаточно развиты такие компоненты саморегуляции, как оценивание результатов, программирование и моделирование.

На основе данных результатов нами была апробирована программа профилактики компьютерной игровой зависимости, разработанная Е.В. Нисенбаумом.

Программа рассчитана на 2 месяца и 18 академических часов, программа включает в себя работу с подростками, педагогами и родителями. Работа с подростками оформлена в виде цикла занятий «Живое общение», направленного на просвещение участников образовательного процесса о негативных последствиях игровой компьютерной зависимости; формирование «антизависимых» установок; формирование адекватного отношения к компьютеру и компьютерным играм; развитие у обучающихся рефлексии.

Контрольный этап исследования показал, что после реализации программы профилактики компьютерной игровой зависимости отмечены некоторые изменения по шкалам методик: количество подростков с компьютерной игровой зависимостью снизилось с 34% до 21%. Количество подростков с низким уровнем саморегуляции уменьшилось с 34% до 21%, а количество подростков с высоким уровнем саморегуляции повысилось с 0% до 12%.

Сравнительный анализ по шкале методики «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой подтвердил значимость изменений по шкале программирование, реализация программы профилактики компьютерной игровой зависимости позволила достичь частичного результата.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беляева У.П. Видеоигры как технокультурный феномен: история становления и социокультурная значимость // Научный результат. Социальные и гуманитарные исследования, 2021. № 3 (7). С. 91–104.
2. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии, 1978. № 2-4. С. 24-28.
3. Булатовна Т.Э. Угроза компьютерных игр для детей: содержательные характеристики и факторы развития игровой компьютерной зависимости // Вестник науки и творчества, 2016. № 9 (9). С. 58–61.
4. Васильев А.А., Печатнова Ю.В. Термин «компьютерная игра»: опыт междисциплинарного анализа // Пролог: журнал о праве, 2021. № 2 (30). С. 131–138.
5. Видова О.М. Психологическое измерение компьютерной игровой зависимости // Ученые Записки Российского Государственного Социального Университета, 2016. № 1 (134) (15). С. 58–66.
6. Волкова Е.Н., Гришина А.В. Оценка распространенности игровой компьютерной зависимости у младших подростков // Вестник Мининского университета, 2014. № 3 (7). С. 2.
7. Гришина А.В., Волкова Е.Н. Структура субъектности подростков с разным уровнем игровой компьютерной зависимости // Вестник Мининского университета, 2018. № 1 (22) (6). С. 14.
8. Друзин В.Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции подростков: автореф. Дис... кан-та. психол.наук. Ярославль, 2010. 24 с.
9. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту, 1987. 184 с.
10. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.
11. Иванова И.А., Гуднинова Ю.Б. Влияние компьютерной игровой

зависимости на жизненные сферы младших подростков // Педагогический форум, 2024. № 13 (1). С. 135–138.

12. Ичитовкина Е.Г., Жернов С.В., Майоров Г.А. Гендерные особенности идентификации младших подростков с персонажами онлайн-игр // Гаудеамус, 2023. № 4 (22). С. 46–59.

13. Костюк Г.П. МКБ-11. Глава 06. Психические и поведенческие расстройства и нарушения нейропсихического развития. Статистическая классификация. - М.: «КДУ», «Университетская книга» - 2021. 432 с.

14. Луговая М.О., Черникова В.И. Компьютерно-игровая зависимость молодежи: факторы возникновения и особенности профилактики // Проблемы современного педагогического образования, 2018. № 60–3. С. 440–443.

15. Лучинкина И.С. Психологические особенности эмоциональной сферы личности геймеров // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология, 2022. № S (8). С. 158–166.

16. Магомедов Р.С. Проблема пиратства в сети интернет // Закон и право, 2021. № 1. С. 64–66.

17. Магомедова А.М. Кризис подросткового возраста // Мировая наука, 2019. № 5 (26). С. 441–444.

18. Макалатия А.Г., Матвеева Л.В. Субъективные факторы притягательности компьютерных игр для детей и подростков // Национальный психологический журнал, 2017. № 1 (25). С. 15–24.

19. Моросанова В.И. Диагностика саморегуляции человека. – М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.

20. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. М., 2006. 608 с.

21. Нисенбаум Е.В. Программа психолого-педагогической профилактики игровой зависимости среди подростков и молодежи учреждений образования 2012. с. 25.

22. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров. - М. :

Издательство Юрайт, 2013. 460 с.

23. Петрова И. В., [и др.]. Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости, 2012. 61 с.

24. Самыгин С.И., [и др.] Психология развития и возрастная психология – Ростов н/Д: Феникс, 2022. 316 с.

25. Худяков А.В., Урсу А.В., Старченкова А.М. Компьютерная игровая зависимость, клиника, динамика и эпидемиология // Медицинская психология в России, 2015. № 4 (33). С. 10.

26. Шамсутдинова И.Ф. К проблеме взаимосвязи социальной ситуации развития и чувства взрослости в подростковом возрасте // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания, 2012. № 12. С. 80–83.

27. Шишкина К.И. Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников и подростков: учебно-методическое пособие / Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2022. 244 с.

28. Стоп игра?! Проблемы российского онлайн-гейминга // ВЦИОМ. Новости [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stop-igra-problemy-rossiiskogo-onlain-geiminga> (дата обращения: 13.11.2024).

29. Discord: что это, когда появился и кто его создал // РБК Тренды [Электронный ресурс]. URL: <https://trends.rbc.ru/trends/industry/66bf1dbd9a794747d5f2423b> (дата обращения: 19.11.2024).

30. Финальный турнир по «Dota 2» МАОУ СИ № 144 [Электронный ресурс]. URL: https://sh144-krasnoyarsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/novosti/novosti_68.html (дата обращения: 19.11.2024).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник «Компьютерная игровая зависимость» (О.М. Видова)

Инструкция: Вам будут предложены 27 утверждений, касающихся Вашей компьютерной игровой активности в целом. Выберите один из предложенных вариантов: насколько каждое утверждение соответствует действительному положению дел в последние несколько месяцев вашей жизни. Не тратьте много времени на обдумывание ответов, давайте тот, который первым приходит в голову.

№	Вопросы	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
1	Игра приносит мне удовольствие					
2	Играя, я полностью погружаюсь в виртуальный мир					
3	Я злюсь, если по каким-то причинам игру нужно прекратить					
4	В игре я делаю то, что не смог бы сделать в реальной жизни					
5	В игре я учусь действовать нестандартно					
6	Я испытываю сложности во взаимодействии с людьми в реальной жизни					
7	Когда я играю, то не могу остановиться					
8	Я стремлюсь оттачивать навык игры до совершенства					
9	Играя, я не слежу за временем					
10	Я бываю раздражен, если меня отвлекают от игры					
11	В игре я «выпускаю пар»					
12	Общаться в виртуальном мире легче, чем в обычной жизни					
13	Играя, я отстраняюсь от повседневных хлопот и проблем					
14	Играя, я учусь стратегически мыслить, думать на 3 шага вперед					

15	Мое желание играть настолько сильно, что я не в состоянии его контролировать					
16	Я получаю удовольствие взаимодействуя с другими игроками в виртуальном мире					
17	В обычной жизни у меня возникают ассоциации с игрой (с действиями, событиями, образами и т.п.)					
18	Мне не интересно в компании людей, не играющих в игры					
19	Мне нравятся те силы или власть, которыми наделены игровые персонажи					
20	Вне игры я продумываю будущие ходы, тактику поведения					
21	В играх я чему-то учусь					
22	Я испытываю сильные эмоции при победе или проигрыше					
23	Играя, я переживаю так как будто я и мой персонаж одно целое					
24	Я играю из чувства долга перед другими людьми в игровой реальности					
25	Я расстраиваюсь, если долго не могу играть					
26	В игре я могу выражать любые эмоции					
27	Я думаю о том, что мне не стоит играть вообще или следует играть меньше					

Ключ к методике

Ответы оцениваются при совпадении с ключом:
Никогда – 0, Редко – 1, Иногда – 2, Часто – 3, Всегда – 4.

№	Шкалы	Номера утверждений
1	Уход от реальности	2, 3, 9, 13, 19, 20, 23
2	Социальная дезадаптация	6, 12, 16, 18, 24
3	Отыгрывание эмоций	1, 4, 11, 16, 19, 22, 26
4	Стремление к учению в игре	4, 5, 8, 14, 20, 21
5	Зависимость от компьютерных игр	1, 3, 7, 9, 10, 15, 17, 20, 23, 25, 27
6	Суммарный показатель	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27

Методика диагностики представляет собой стандартизированный опросник, целью которой является диагностика уровня компьютерной игровой зависимости, опросник состоит из 27 вопросов и 6 шкал:

1. Уход от реальности;
2. Социальная дезадаптация;
3. Отыгрывание эмоций;
4. Стремление к учению в игре;
5. Зависимость от компьютерных игр;
6. Суммарный показатель.

1. Уход от реальности – оценивается 7 утверждениями (от 0 до 28 баллов). Высокие показатели (от 16) отражают выраженную склонность к избеганию собственных проблем в виртуальном мире, а низкие (до 10) – о слабо выраженной тенденции.

2. Социальная дезадаптация – оценивается 5 утверждениями (от 0 до 20 баллов). Высокие показатели (от 8) выражают высокий уровень напряженности в общении и стремление переноса социальных потребностей в виртуальную реальность. Низкие баллы (до 4) отражают уверенность в способности к установлению социальных контактов.

3. Отыгрывание эмоций – содержит 7 утверждений (от 0 до 28 баллов). Высокие показатели (от 16) отражают выбор игровой реальности как основной источник положительных эмоций. Низкие показатели (до 10) говорят о том, что данная возможность не рассматривается как основная.

4. Стремление к учению в игре – содержит 6 утверждений (от 0 до 24 баллов). Высокие показатели (от 14) отражают использование игры в качестве основного источника для удовлетворения познавательных и культурных потребностей, потребности в самореализации.

Низкие показатели (до 8) говорят о слабой заинтересованности в развитии навыков и способностей через игру.

5. Зависимость от компьютерных игр – измеряется 11 утверждениями (от 0 до 44 баллов). Отобранные для данной шкалы утверждения содержат в себе признаки именно зависимого поведения. Высокие показатели (от 22) отражают выраженность зависимого поведения, низкие (до 11) – поведение в

рамках психологической нормы. Аналогичные выводы позволяет сделать **суммарный показатель** (от 0 до 108): высоким показателем следует считать более 55, низкими – менее 35.

Цикл занятий «Живое общение»

Встреча 1 «Давайте общаться»

Цель: привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.

Основные методы: элементы драмы и арт-терапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.

Разминка: время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим учащимся (по часовой стрелке). Информационная составляющая для учащихся по теме о преимуществах «живого» общения.

Игра «Похожие и разные».

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

Материалы: доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего). Время: примерно 10 минут.

Инструкция: Ребята, сейчас мы проведём небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть. Итак, всем понятны правила игры?

Обсуждение: что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать? Выводы. Все люди разные. Но у них есть много похожего. Заключительная часть:

Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее»

По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

Встреча 2 «Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников»

Цель: развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков

Разминка

Приветствие. Каждый из участников перемещается по комнате и здоровается с другими участниками примерно следующим образом: «Привет, Серёжа, привет заяц».

Упражнение «Слушаем тишину».

Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

Игра «Перебежки».

Цель: развитие коммуникативных способностей.

Инструкция: участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний. Сидящие в кругу делают друг другу определённые мимические знаки, например подмигивают, что означает «Давай меняться местами!».

Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнёра и положить ему руки на плечи. Удерживать партнёра с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определённый азарт.

Тренеру необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры.

Игра «Менялки».

Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и выносит стул за круг. Таким образом получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у кого ...» – и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее, чёрные ботинки и т.д.).

Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше. В заключительной части тренинга проходит обсуждение всего занятия. Ведущий просит обсудить самые интересные моменты. Говорить может каждый участник.

Встреча 3 «Давайте говорить»

Разминка. Приветствие.

Игра «Загадки по картинкам».

Всем участникам выдаётся по картинке с изображением отдельных предметов. Каждый участник по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие отгадали, что на ней изображено. После описания картинки, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы.

Упражнение «Правда – неправда».

Направлено на развитие речи, внимания и слуховой модальности. Ведущий просит каждого участника по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные (совершенно нереальные, которые никак не могли произойти). После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

Игра «Муха смеётся».

Цель: развитие творческого мышления.

Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол, который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а затем называет новое существительное и бросает мяч другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом. В заключительной части тренинга проводится обсуждение всего занятия.

Позитивная виртуальность Участникам тренингового занятия предлагается составить правила позитивной виртуальности. Обсуждается каждый пункт правил.

12 правил позитивной виртуальности:

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш кругозор (выбор).

2. Определите своё место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.

3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.

4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.

5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования

компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.

6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью:

- между собой и компьютером;
- между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями.

Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию, и не развивает никаких действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

1. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

2. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как: – доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению; – возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости; – возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков

виртуальными; – желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.

3. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».

4. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.

5. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использование скрывать от людей. Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли). Техника независимого вхождения в виртуальную реальность Компьютер – помощник и ускоритель для выполнения любых задач, дающий небывалый простор для творчества на пути достижения истинной, реальной цели.

Техника «Я-высказывание»

«Я использую компьютер как один из способов развития. Мои способности развиваются при помощи компьютера и продолжают развиваться без компьютера. Компьютер помогает мне решить задачу, усиливает моё действие. Компьютер не заменяет моих собственных действий, он их совершенствует. Компьютер не устраняет препятствия к моей цели, он помогает их преодолеть, дополняя мои усилия. Используя компьютер, я расширяю свой выбор. Мой компьютер упрощает мои действия, но не упрощает моих целей. Компьютер не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее. Я пользуюсь результатами работы за компьютером в реальности».

Встреча 4 Групповое упражнение «Дерево успеха»

Цель: развитие сплочения и взаимопонимания.

Необходимые материалы: цветная бумага, ножницы, клей, цветные фломастеры и маркеры, ватман, скотч.

Ведущий предлагает участникам тренинга выбрать цветной лист, обвести карандашом свою ладошку, вырезать её. Нужно на ладони написать свое имя. Затем дети и родители обмениваются ладошками. Далее каждый участник пишет свое пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. После этого ладошки снова возвращаются к своим прежним владельцам.

Затем по команде ведущего каждый участник тренинга прикрепляет свою ладошку к ватману, на котором изображён символический ствол «дерева успеха». Совместное обсуждение. Что понравилось, что не понравилось? Что было самым неожиданно приятным? Что заставило задуматься? Какие ощущения вызвала эта совместная деятельность? Завершение тренинга. Упражнение «прощание». Все садятся в круг и по очереди желают друг другу что-нибудь хорошее на прощание.

Тематическая беседа для педагогов

«Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних»

За последние десять лет средства мультимедиа превратились в существенный фактор индивидуального развития и трансформации личности. Среди многих проблем, стоящих перед российским образованием, одно из важных мест занимает проблема возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних в образовательной среде.

Аддиктивное поведение (от англ. Addiction – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход осуществляется путём искусственного изменения своего психического состояния при помощи различных средств: химических (алкоголь, табакокурение, наркотики) и нехимических (компьютерная, интернет, теле и телефонная, игровая) зависимостей.

Аддиктивное поведение является переходной стадией и характеризуется изменениями в поведении ребёнка, который «кричит» о необходимости оказать ему экстренную помощь. Нередко нарушения в поведении ребёнка становятся такими глубокими, что начинают носить криминальный характер. Решая важную задачу по предупреждению возникновения аддикции у несовершеннолетних психологи, педагоги, социальные педагоги образовательного учреждения тем самым создают условия для сохранения психологической безопасности образовательной среды.

Ребёнок может быть зависим от различных форм поведения и это находит подтверждение в нашей повседневной жизни. Как правило, классные руководители и педагоги конкретного образовательного учреждения знают тех детей, которые слишком много времени проводят в Интернете, или

чрезмерно увлекаются тренировками, или всё свободное время и не только его тратят на компьютерные игры, или буквально не отходят от телевизора.

По мнению медицинских работников, а в частности врачей-наркологов и психиатров, нехимические аддикции встречаются довольно часто и по своим последствиям они так же опасны, как и химические зависимости.

Одной из причин формирования нехимических аддикций у несовершеннолетних являются нарушения во внутрисемейных отношениях. Поэтому при подборе средств и методов по предупреждению возникновения аддиктивного поведения необходимо учитывать все факторы, а к процессу профилактических мероприятий активно привлекать родителей ребёнка.

Риск формирования аддиктивного поведения у несовершеннолетних происходит при соотношении характерологических особенностей, личностных свойств и социальных факторов. Педагогам-психологам образовательных учреждений необходимо иметь соответствующий инструментарий для определения наличия аддикции у несовершеннолетних.

В этот инструментарий в обязательном порядке должна входить диагностика по определению характерологических особенностей личности, опросники и тесты по определению степени нехимической аддикции у ребёнка.

Имеется ряд причин, по которым ребёнок приходит к аддиктивному поведению:

1. Любопытство.
2. Следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все).
3. Лёгкая форма общения (уход от реального общения к виртуальному).
Снижение чувства ответственности.
4. Уход от неприятных эмоций

5. Соппротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

В результате ребёнок откладывает решение важных для себя проблем на потом, достигая комфортного состояния здесь и сейчас путём аддиктивной реализации. Другими словами, меняется личность подростка. Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям.

Например, Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни ребёнка (трудности в общении, депрессии и т.д.). Психолог Эрик Штайн считает, что одна из задач растущей личности – научиться отличать фантазию от реальности, совершаемого в воображении от совершаемого на самом деле.

Зависимая аддиктивная личность имеет общие характерные черты в реальной жизни:

- Отсутствие самоконтроля и самостоятельности.
- Признаки навязчивости.
- Неумение сказать «нет».
- Боязнь быть отвергнутым.
- Болезненное восприятие критики.
- Физическое истощение (головные боли, бессонница, расстройства желудочно-кишечного тракта, снижение уровня зрения, боли в спине и суставах).
- Психическое истощение (дефицит внимания, снижение функции памяти, тревожные и депрессивные расстройства).

- Материальное и духовное обнищание. Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные потери:

- Снижение уровня общей успеваемости. 60

- Распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних.

- Искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся.

- Ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.

В настоящее время системность и эффективность мер по предупреждению психосоциальных расстройств, к которым относится аддиктивное поведение несовершеннолетних, связанное с компьютерной, игровой, Интернет, зависимостью, поможет педагогам, психологам, социальным педагогам, специалистам сферы психического здоровья адекватно оценить возможности первичной профилактики.

Особенности мер по предупреждению возникновения аддиктивного поведения:

1. Меры первичной профилактики, используемые в социокультурном контексте (культура использования масс-медиа и высоких технологий);

2. Исследование многочисленных причин психосоциальных расстройств, отличающихся по происхождению, последствиям, механизмам действия и временным параметрам.

3. Профилактическая деятельность должна отражать понимание того, что решающим фактором является поведение ребёнка.

Для эффективного предупреждения формирования аддиктивного поведения среди несовершеннолетних изменения необходимы не только в поведении и установках отдельных детей, но и в социальных системах, каковыми являются образовательные учреждения. Использование системы

первичной профилактики аддиктивного поведения среди несовершеннолетних, как одна из задач создания психологической безопасности образовательной среды сводится к воспитанию разносторонней гармоничной личности.

Чем богаче духовный мир подростка, тем меньше вероятность развития любой зависимости.