

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Профилактика игровой компьютерной зависимости у подростков
посредством совершенствования умений межличностного
конструктивного общения**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 432 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Крахмалевой Екатерины Андреевны

Научный руководитель

канд.пед.наук,доцент _____

Т.Н.Черняева

подпись дата

Зав. кафедрой

доктор психол.наук,профессор _____

М.В. Григорьева

подпись дата

Саратов 2022

Виртуальный мир очень привлекателен для подростков. В нем становится возможна анонимность и вседозволенность, которые недоступны в реальной жизни. Кроме того, погружение в альтернативную реальность помогает детям уйти от насущных проблем, забыться.

Увеличение времени нахождения в игре, увеличение накопления проблем в объективном мире, который перестает привлекать подростка, снова и снова толкает его в игровую реальность, что приводит к еще большей депривации и зависимости.

Все вышеназванное и определяет актуальность выбранной темы выпускной квалификационной работы.

Проблему компьютерной зависимости изучали такие авторы, как Л.Б.Айбазова [2], Е.В.Васильева [7], М.В.Жукова [12], Н.П.Кириленко [18], А.А.Николаева [28], И.И.Романцова [37] и другие. Исследователи рассматривают данный вопрос с разных сторон, например, изучая причины и механизмы возникновения компьютерной зависимости у подростков (Верейкина С.Н., Мухина Д.О [9]), личностные особенности подростков с разными стадиями компьютерной зависимости (Ершова И.А., Чудинов Т.А., Пермякова М.Е [11]) и разрабатывая практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков (Хилько О.В. [42]). В настоящее

время этот вопрос не перестает изучаться. Поскольку он возник не так давно, не все его нюансы раскрыты в исследовательских работах.

Объект исследования: процесс формирования игровой компьютерной зависимости.

Предмет исследования: профилактика игровой компьютерной зависимости у подростков посредством совершенствования умений межличностного конструктивного общения.

Цель исследования: исследовать возможности профилактики игровой компьютерной зависимости у подростков посредством совершенствования умений межличностного конструктивного общения.

Задачи:

1. Рассмотреть сущность игровой компьютерной зависимости, ее определение, виды, факторы и этапы возникновения и развития.

2. Определить особенности, последствия формирования игровой компьютерной зависимости в подростковом возрасте: социально-психологические аспекты, возможности профилактики.

3. Провести проверку эффективности программы по профилактике игровой компьютерной зависимости у подростков посредством совершенствования умений межличностного конструктивного общения.

Гипотеза: совершенствование умений межличностного конструктивного общения способствует профилактике игровой компьютерной зависимости у подростков.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- теоретические (изучение и анализ психолого-педагогических источников по исследуемой проблеме);

- эмпирические (тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И.А.) [12]; тест на интернет-аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И.А.) [12]; тест – опросник степени

увлеченности младших подростков компьютерными играми А.В.Гришиной [11]).

Эмпирическая база исследования. Выборку исследования составили учащиеся МОУ «СОШ №13 им. М.В. Ломоносова, г. Пугачев». Всего в исследовании участвовало 100 подростков в возрасте 11-15 лет.

Структура выпускной квалификационной работы (общим количеством 63 страницы) состоит из: введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (47), 15 рисунков, 1 таблиц и 5 приложений.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические основы проблемы компьютерной зависимости у подростков» позволила теоретическое исследование по двум основным аспектам.

1. *Сущность игровой компьютерной зависимости: определение, виды, факторы и этапы возникновения и развития.* Игровая компьютерная зависимость – это одна из форм зависимого, или аддиктивного, поведения. В свою очередь, под аддиктивным поведением понимается любой вид поведения, который характеризуется стремлением человека уйти от реальности за счет искусственного изменения своего психического состояния [27, с. 164].

В настоящее время также не существует общепризнанной классификации компьютерной зависимости, в различных источниках выделяются следующие виды зависимости, которые связаны с компьютерными технологиями. Кратко охарактеризуем каждый вид зависимости:

1. Под компьютерными играми и Интернет-зависимостью подразумевается страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;

2. Навязчивый серфинг представляет собой путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам;

3. Игровая зависимость, по которой понимают навязчивое увлечение компьютерными играми.

4. Виртуальные знакомства – это постоянная переписка с большим количеством людей в Интернете (причем как знакомых, так и незнакомых), активное и постоянное участие в различных форумах и чатах.

5. Киберсекс представляет собой увлечение порносайтами [35, с. 99].

Рассмотрим основные факторы развития игровой компьютерной зависимости:

1. Психологические факторы. К ним относятся:

- привлекательность возникающих переживаний и ощущений;
- тип акцентуации характера;
- стремление к самоутверждению;
- отсутствие социальных интересов и т.д.

2. Биологические факторы. К ним относятся:

- наследственность;
- степень изначальной толерантности.

3. Социальные факторы:

- степень возможной ответственности;
- мода;
- легкая доступность и т.д.

Охарактеризуем этапы формирования игровой компьютерной зависимости:

1. Этап легкой увлеченности. Это самый начальный этап, когда происходит только зарождение формирования зависимых форм поведения.

2. Этап увлеченности. Данный этап характеризуется формированием последовательности обращения к объекту зависимости.

3. Стадия зависимости. На третьем этапе желание общаться с компьютером становится настолько сильным, что отношение к проблемам окружающих людей, в том числе самых близких, теряет всякий смысл.

4. Стадия привязанности. На этом этапе можно отметить полное погружение в зависимость, которое сопровождается, как правило окончательной изоляцией и отчуждением от общества. Человек с привязанностью испытывает духовное опустошение и кризис [3, с. 69].

2. *Особенности, последствия формирования игровой компьютерной зависимости в подростковом возрасте: социально-психологические аспекты, возможности профилактики.* Исследователи выделяют следующие социально-психологические последствия игровой компьютерной зависимости:

1. Социально-психологический дискомфорт от потери времени, проведенного за компьютером. Сожаление о потере времени может перерасти в так называемый синдром упущенной выгоды. Человек боится пропустить интересное событие, возможность пообщаться с друзьями или родственниками, получить новые навыки или материальную выгоду. Такой феномен возникает после злоупотребления проведением времени в социальных сетях или онлайн-играх.

2. Желание оградить младшее поколение от чрезмерного увлечение компьютерными играми. Это одно из тех малочисленных положительных последствий, когда у бывшего аддикта вырабатывается так называемый психологический «иммунитет» к компьютерным играм, и он старается оградить своих близких от этого состояния.

3. Чувство отдаления от родных, сожаление об упущенном времени общения с ними. Играющий все больше времени уделяет компьютеру, на этой почве возникают конфликты в семье.

4. Ухудшение отношений с близкими родственниками. Требования родителей прекратить играть и посвятить немного времени общению с ними воспринимается подростком как вмешательство в свою жизнь и поэтому отвергаются. В данной ситуации так называемый «конфликт отцов и детей» обостряется, подросток считает, что родителям не интересны его увлечения онлайн-играми, которые они порой считают бессмысленной тратой времени. В

глазах подростка происходит «обесценивание» родителями его увлечения компьютерными играми.

5. Приобретенные от долгого нахождения в одном положении проблемы со здоровьем. При длительном нахождении перед компьютером страдает не только психика человека, но и его физическое состояние.

6. Потеря интереса к институту образования как к таковому. Отметим, что обесценивание школы и образования – одна из характерных проблем подростков, так как ведущей деятельностью становится не обучение, а общение. Зависимость от компьютерных и онлайн-игр лишь усиливает это отношение за счет увлечения подростка именно той деятельностью, которая приносит ему удовольствие.

7. Уход от общественной жизни. Данное последствие, на наш взгляд, имеет серьезную опасность для личности аддикта. Осознанное лишение себя социальных отношений и **социофобия** (см. Приложение А) могут являться не только результатом полного погружения в виртуальную реальность, но и признаком некоторых психологических проблем. Игнорирование этого факта может иметь непоправимые последствия на процесс **социализации** (см. Приложение А) личности [23, с. 30].

В настоящее время в связи с высокой распространенностью и малой проработанностью деятельности по предотвращению возникновения и развития зависимости остро стоит вопрос эффективной профилактики игровой компьютерной зависимости.

Отметим, что профилактика представляет собой систему мер, которые направлены именно на предупреждение возникновения болезней и сохранения здоровья. Она может осуществляться в двух формах: индивидуальной и общественной.

Во второй главе «Эмпирическое исследование психологических и социально-педагогических аспектов проблемы игровой компьютерной зависимости у подростков» было проведено эмпирическое исследование.

Для реализации цели и задач данной работы и проверки выдвинутой гипотезы нами проведено эмпирическое исследование, логика которого такова: провести диагностику игровой компьютерной зависимости у подростков, разработать и применить в группе участников эмпирического исследования программу профилактики игровой компьютерной зависимости, провести повторную диагностику игровой компьютерной зависимости и сравнить полученные результаты.

Выборку исследования составили учащиеся МОУ «СОШ №13 им. М.В. Ломоносова, г. Пугачев».

Всего в исследовании приняло участие 100 подростков, средний возраст которых составил 11-15 лет.

Основные этапы эмпирического исследования:

1. Разработка и организация процедуры эмпирического исследования, входящая диагностика;
2. Формирующий этап, апробация профилактической программы «Возвращение в реальность»;
3. Заключительный этап эмпирического исследования, анализ и интерпретация полученных результатов, проверка достоверности выдвинутой гипотезы, разработка рекомендаций на основе проведенного эмпирического исследования.

Диагностический инструментарий эмпирического исследования: тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И.А.) [12]; тест на интернет-аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И.А.) [12]; тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А.В.Гришиной [11].

Кратко охарактеризуем выбранные методики:

1. Тест Т.Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коньгиной И.А.) [12] (см. Приложение Б).
2. Тест на интернет-аддикцию для подростков (в модификации Коньгиной И.А.) [12] (см. Приложение В).

3. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А.В.Гришиной [11] (см. Приложение Г).

Полученные совокупные результаты по трем методикам позволяют сделать вывод, что:

- явные признаки игровой компьютерной зависимости проявляет 7% опрошенных подростков;
- в группе риска возникновения игровой компьютерной зависимости находится 40% подростков.

Исходя из полученных результатов, была разработана комплексная программа профилактики, которая направлена на укрепление сильных сторон личности подростка и снижение факторов, способствующих формированию игровой компьютерной зависимости.

Отметим, что предлагаемая программа профилактики игровой компьютерной зависимости «Возвращение в реальность» составлена с учетом специфических психосоциальных и возрастных особенностей современного подростка с целью преодоления склонности к игровой компьютерной зависимости.

Гипотеза о том, что совершенствование умений межличностного конструктивного общения способствует профилактике игровой компьютерной зависимости у подростков подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Компьютерная зависимость – это одна из разновидностей аддиктивного поведения, которая характеризуется стремлением уйти от повседневности за счет трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В настоящее время не существует общепризнанной классификации компьютерной зависимости, в различных источниках выделяются различные виды зависимости, связанные с компьютерными технологиями, такие как компьютерные игры и Интернет-зависимость, навязчивый серфинг, игровая зависимость, виртуальные знакомства, киберсекс.

Факторы возникновения игровой компьютерной зависимости могут быть разнообразны: отсутствие навыков самоконтроля; неумение самостоятельно организовывать свой досуг; дефицит общения и внимания; незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером; стремление заменить компьютером общение с близкими людьми; стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир; низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость от мнения окружающих в сочетании с желанием повелевать; подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Также существуют факторы, которые увеличивают риск развития игровой компьютерной зависимости. К ним относятся раннее начало самостоятельной работы за компьютером; психофизиологические особенности переходного возраста, такие как повышенная тревожность, мнительность и даже агрессивность; длительность работы за компьютером (свыше 1 часа в день); отсутствие хобби; гендерные особенности.

К основным этапам формирования игровой компьютерной зависимости относят легкую увлеченность (начальное формирование зависимых форм поведения на эмоциональном уровне; приобретение целенаправленности игры), увлеченность (формирование последовательности обращения к объекту зависимости; увеличение количества времени за компьютером), зависимость (сильное желание проводить время за компьютером; чувство пустоты и раздражения) и привязанность (полное погружение в зависимость; изоляция от общества).

Основными социально-психологическими последствиями игровой компьютерной зависимости является социально-психологический дискомфорт от потери времени, проведенного за компьютером; желание оградить младшее поколение от чрезмерного увлечения компьютерными играми; чувство отдаления от родных и близких, сожаление об упущенном времени общения с ними; ухудшение отношений с близкими родственниками; приобретенные от долгого нахождения в одном положении некоторых проблем со здоровьем;

потеря интереса к институту образования как к таковому; уход от общественной жизни.

Теоретический и практический интерес представляют различные направления, применяемые в области профилактики зависимого поведения. Можно выделить 5 основных подходов профилактики игровой компьютерной зависимости: информационный, эмоциональное обучение, повышение роли социальных влияний, формирование жизненных навыков, создание деятельности в качестве альтернативы зависимому поведению. Также существует интегративный подход, который сочетает различные комбинации стратегий вышеперечисленных подходов. Многокомпонентные интегративные программы дают объединенный положительный эффект от применения различных стратегий и позволяют исключить некоторые недостатки отдельно взятых подходов.

Для реализации цели и задач данной работы нами проведено эмпирическое исследование, логика которого такова: провести диагностику игровой компьютерной зависимости у подростков, разработать и применить на участниках эмпирического исследования программу профилактики игровой компьютерной зависимости, провести повторную диагностику игровой компьютерной зависимости и сравнить полученные результаты.

Выборку исследования составили учащиеся МОУ «СОШ №13 им. М.В. Ломоносова, г. Пугачев». Всего в исследовании участвовало 100 подростков в возрасте 11-15 лет.

Полученные совокупные результаты по трем методикам позволяют сделать вывод, что:

- явные признаки игровой компьютерной зависимости проявляет 7% опрошенных подростков;

- в группе риска возникновения игровой компьютерной зависимости находится 40% подростков.

Исходя из полученных результатов, была разработана комплексная программа профилактики, которая направлена на укрепление сильных сторон

личности подростка и снижение факторов, способствующих формированию игровой компьютерной зависимости.

По результатам проведенного исследования игровой компьютерной зависимости была разработана программа профилактики ««Возвращение в реальность»».

Целевая аудитория программы профилактики: подростки 11-15 лет, которые относятся к группе риска развития игровой компьютерной зависимости и проявляют ее признаки.

Цель программы профилактики «Возвращение в реальность»: формирование в рамках профилактики благоприятных условий, способствующих предупреждению возникновения игровой компьютерной зависимости у подростков.

Разработанная программа профилактики игровой компьютерной зависимости у подростков направлена на то, чтобы проработать у участников программы актуальные поведенческие проблемы, связанные с игровой компьютерной зависимостью и оказывающие влияние на ее развитие и формирование, получение участниками опыта восприятия и проявления разнообразных эмоций, положительного продуктивного взаимодействия со сверстниками, преодоления страхов, эффективных способов регулирования своего поведения, формирования ответственности за свои действия и уверенности в себе.

В результате проведенной заключительной диагностики, направленной на выявление игровой компьютерной зависимости, можно сделать вывод о снижении общего уровня компьютерной зависимости в группе подростков. Так же следует указать на снижение, согласно ответам участников исследования, психологических и физиологических признаков зависимости. Наблюдается снижение у подростков недовольства собой и окружающими, тревожности, одиночества, невозможности расслабиться, депрессии, а также уменьшение боли в спине, шее и головной боли, боли в кистях и онемение пальцев, сухость и жжение в глазах во время игры, беспокойного сна и бессонницы.

В результате проведенного анализа полученных данных мы можем сделать вывод о эффективности разработанной программы профилактики игровой компьютерной зависимости у подростков. Также можно сделать вывод о положительной динамике проведенной работы с родителями подростков, направленной на формирование медиаграмотности и психопросвещение в вопросе кибераддикции, что не маловажно, поскольку семья выступает одним из основных факторов формирования зависимости. Результаты анализа в целом подтверждают положительную динамику и снижение уровня зависимости в группе.

Следовательно, проведенная нами профилактическая работа привела к значимым изменениям и способствовала снижению уровня зависимости в группе подростков.

Гипотеза о том, что совершенствование умений межличностного конструктивного общения способствует профилактике игровой компьютерной зависимости у подростков подтверждена.