Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

"Гомельский государственный университет

имени Франциска Скорины"

Факультет психологии и педагогики

Кафедра психологии

Курсовая работа

**Особенности Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью**

Гомель 2011

***Содержание***

Введение

1. Проблема развития Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью в психологии

1.1 Проблема Я-концепции в различных психологических направлениях

1.2 Развитие Я-концепции в подростковом возрасте

1.3 Зависимое поведение как психологический феномен

1.4 Игровая компьютерная зависимость как новый вид зависимого поведения

1.5 Теоретический анализ проблемы Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью

2. Эмпирическое исследование особенностей Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью

2.1 Организация и методики исследования

2.2 Особенности Я-концепции подростков с компьютерной игровой зависимостью

2.3 Рекомендации психолога по профилактике и преодолению игровой компьютерной зависимости у подростков

Заключение

Список использованных источников

# ***Введение***

В современном мире с его выдающимися открытиями и достижениями, возрастающей компьютеризацией стала актуальной проблема игровой компьютерной зависимости, или зависимости от компьютерных игр. Компьютерные игры могут увлечь детей и подростков до самозабвения, до полного смешения реального и компьютерного мира и даже вытеснения первого последним.

Игровая компьютерная зависимость рассматривается в качестве нового вида аддиктивного поведения личности. Данный вид зависимости определяется рядом исследователей (А.Г. Шмелев, Е.В. Змановская и др.) как аутодеструктивное, саморазрушающее поведение, угрожающее целостности и развитию личности, приводящее к серьезным изменениям в самооценке и самосознании [1, 2, 3].

Я-концепция как представление, совокупность знаний о себе рассматривается в отечественной психологии на уровне самосознания. В подростковом возрасте самосознание активно развивается, вырабатывается собственная система эталонов самооценивания и самоотношения, развиваются способности проникновения в свой собственный мир. Подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость. По Ананьеву, в его сознании происходит постепенный переход от внешних оценок к внутренним. Таким образом, у подростка формируется своя Я-концепция, которая определяет дальнейшее построение поведения.

Недостаточная разработанность данной проблемы в теоретическом и методологическом аспектах, а также ее практическая значимость подтолкнули нас к проведению психологического исследования особенностей Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью.

**Цель** **исследования:** выявить особенности Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы были поставлены **следующие** **задачи:**

1) проанализировать и обобщить основные подходы в изучении феномена Я-концепции, а также в изучении проблемы аддиктивного (зависимого) поведения в целом, и игровой компьютерной зависимости в частности;

) определить особенности развития Я-концепции в подростковом возрасте;

) выявить особенности Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью.

**Объект** **исследования:** Я-концепция подростков.

**Предмет** **исследования:** особенности Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в нем выделяются психологические особенности и существенные характеристики развития Я-концепции в подростковом возрасте, их соотнесение с игровой компьютерной зависимостью.

Практическая значимость исследования, в свою очередь, состоит в том, что материалы исследования можно использовать для проведения соответствующей психопрофилактической, психокоррекционной работы, т.е. работа психолога по отношению к людям с игровой компьютерной зависимостью может заключаться в предупреждении возникновения такой зависимости и в помощи тем, кто является зависимым по отношению к компьютерным играм.

Новизна исследования связана с тем, что на сегодняшний день не вполне выявлена сама природа игровой компьютерной зависимости. Не изучены психологические механизмы и причины возникновения зависимости, что приводит к тому, что невозможно эффективно помогать людям с игровой компьютерной зависимостью.

# ***1. Проблема развития Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью в психологии***

# ***1.1 Проблема Я-концепции в различных психологических направлениях***

Интерес человека к самому себе, к своему "Я", его внутренний мир и самосознание, всегда были предметом особого внимания. Процесс становления человеческой личности включает в себя, как неотъемлемый компонент, формирование сознания и самосознания: это есть процесс развития сознательной личности. Без сознания и самосознания не существует личности. Личность осознает не только окружающих, но и себя в своих отношениях с ними. Если нельзя свести личность к ее самосознанию, к "Я", то нельзя и отделять одно от другого [4].

В зарубежной литературе основной акцент делается на развитие и формирование самосознания, исследуется также связь самопонимания и поведения, а в отечественной психологии самосознание рассматривается в контексте деятельности. Однако определение самосознания практически не раскрывается или раскрывается очень обще, со стороны "образа Я" или самоотношения, а значит, самосознание как самостоятельный предмет пропадает. В литературе для обозначения указанного образования используются разные термины: Я-концепция, "образ "Я", представление о себе и другие. Попытки соотнесения этих терминов пока не привели к их строгой терминологической дифференциации, часто они употребляются как синонимы [5]. В нашей работе мы будем использовать термин Я-концепция.

Содержание и объем понятия Я-концепции до настоящего времени остается дискуссионным. Вклад в исследование этого феномена внесло множество различных ученых, так или иначе касающихся вопросов Я-концепции, и изучающих его с различных позиций, таких, как: У. Джемс, Ч.Х. Кули, Дж.Г. Мид, Л.С. Выготский, И.С. Кон, В. В Столин, С.Р. Пантилеев, Т. Шибутани, Р. Бернс, К. Роджерс, К. Хорни, Э. Эриксон.

***В зарубежной литературе*** по темам, имеющим отношение к психологии сознания, можно выделить основные подходы к изучению феномена Я-концепции.

У. Джемс, представитель функционалистского направления в психологии, первым из психологов начал разрабатывать проблематику Я-концепции. Глобальное, "личностное Я" он рассматривал как двойственное образование, в котором соединяются "Я-сознающее" и "Я-как-объект". Это - две стороны одной целостности, всегда существующие одновременно. Одна из них являет собой чистый опыт ("Я-сознающее"), а другие - содержание этого опыта ("Я-как-объект"). "Личностное Я" - это всегда одновременно и "Я-сознающее" и "Я-как-объект". По мысли У. Джемса, "Я-как-объект" - это все то, что человек может назвать своим. В этой области У. Джемс выделяет четыре составляющие и располагает их в порядке значимости: "духовное Я", "материальное Я", "социальное Я" и "физическое Я" [6, с.47].

Представитель интеракционистского подхода, Ч. Кули, первым подчеркнул значение субъективно интерпретируемой обратной связи, получаемой нами от других людей, как главного источника данных о собственном "Я".Ч. Кули предложил теорию "зеркального Я", утверждая, что представления индивида о том, как его оценивают другие, существенно влияют на его Я-концепцию. "Зеркальное Я" возникает на основе символического взаимодействия индивида с разнообразными первичными группами, членом которых он является. Непосредственные отношения между членами группы предоставляют индивиду обратную связь самооценки. Таким образом, Я-концепция формируется методом проб и ошибок процесса, в ходе которого усваиваются ценности, установки и роли [6, с.85].

Дж. Мид, который также является представителем интеракционистского подхода, считал, что становление человеческого "Я", как целостного психического явления, есть не что иное, как происходящий "внутри" индивида социальный процесс, в рамках которого возникают "Я-сознающее" и "Я-как-объект" [6, с.94].

В дальнейшем последователи символического интеракционизма, такие, как М. Кун, А. Роуз, Леви-Стросс, Т. Шибутани и т.д. продолжили разработку проблем, которые ставили перед собой эти ученые.

Другой подход к изучению "Я" предлагается психоаналитической школой.

В своей эпигенетической теории Э. Эриксон, опираясь на взгляды З. Фрейда, рассматривает Я-концепцию сквозь призму эго-идентичности, понимаемой как возникающий на биологической основе продукт определенной культуры. Эго-идентичность индивида возникает в процессе интеграции его отдельных идентификаций, поэтому важно, чтобы ребенок общался со взрослыми, с которыми он мог бы идентифицировать себя. В теории Э. Эриксона описаны 8 стадий личностного развития и соответствующих изменений эго-идентичности, охарактеризованы присущие каждой из этих стадий кризисные повороты-пункты. А также он указал личностные качества, возникающие при разрешении этих внутренних конфликтов. В его теории формирование эго-идентичности протекает в основном в сфере бессознательного. Э. Эриксон критикует такие понятия, как самооценка, "образ "Я", считая их статическими. В то время как, по его мнению, главной чертой этих образований является динамизм. А так как идентичность никогда не достигает завершенности, то может быть затем использована как готовый инструмент личности. Процесс формирования идентичности "Я" характеризуется динамизмом кристаллизующихся представлений о себе, которые служат основой постоянного расширения самосознания и самопознания [6, с.112].

Я-концепция играет важнейшую роль в формировании целостности личности. Представления личности о самой себе даже в детском возрасте, а тем более во взрослом периоде жизни, стремятся быть согласованными, не противоречащими друг другу.

В феноменологическом подходе К. Роджерса Я-концепция возникает на основе взаимодействия с окружающей средой, в особенности, социальной. Развитие Я-концепции - это не просто процесс накапливания данных опыта, условных реакций и навязанных другими представлений. Я-концепция - это система восприятий. Именно Я-концепция, а не "реальное Я" имеет определенное значение для личности и ее поведения. Я-концепция выступает как наиболее важная детерминанта ответных реакций на окружение индивида. Я-концепцией предопределяется восприятие значений, приписываемых этому окружению. Вместе с Я-концепцией развивается потребность в позитивном отношении со стороны окружающих. Потребность в позитивном отношении к себе или потребность в самоуважении, так же развивается на основе интериоризации позитивного отношения к себе со стороны других. Поскольку позитивное отношение к себе зависит от оценок других, может возникнуть разрыв между реальным опытом индивида и его потребностью в позитивном отношении к себе. Так возникает рассогласовывание между "Я" и реальным опытом, иными словами, развивается психологическая дезадаптация. Дезадаптацию следует понимать, как результат попыток оградить сложившуюся Я-концепцию от угрозы столкновения с таким опытом, который с ней не согласуется. Человеческий организм представляет собой единое целое. А Я-концепция представляет собой определенную систему, и изменение одного ее аспекта может полностью изменить природу другого [7].

Осознание себя в качестве устойчивого объекта предполагает внутреннюю целостность, постоянство личности, которая, независимо от меняющейся ситуации, способна оставаться собой. Ощущение человеком своей единственности поддерживается непрерывностью его переживаний во времени: помнит о прошлом, переживает настоящее, обладает надеждами на будущее. Непрерывность таких переживаний и дает человеку возможность интегрировать себя в единое целое [7].

подросток компьютерная зависимость поведение

Главная функция самосознания, по И.С. Кону - сделать доступным для человека мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя. Если оценка окажется неудовлетворительной, то человек может либо заняться усовершенствованием, саморазвитием, либо, включив защитные механизмы, вытеснить эти неприятные сведения, избегая травмирующего влияния внутреннего конфликта [8]. В понимании Я-концепции К. Роджерса эта проблема связана с преодолением диссонанса между непосредственным его опытом и Я-концепцией. Поведение рассматривается Роджерсом как попытка согласованности Я-концепции. Реагируя на состояние такого резонанса как на угрозу, возникающую вследствие переживаний, противоречащих Я-концепции, индивид использует защитных механизмов - искажение или отрицание. Первый используется для того, чтобы изменить личностную значимость переживания; второе как бы устраняет сам факт наличия переживания [7].

Одно из направлений, сформировавшихся под влиянием идей К. Роджерса, представителями которого являются В.Б. Свэнн и С. Стилл, включило в себя множество трудов, направленных на изучение таких проблем, как организующая роль Я-концепции в общении, структурировании когнитивных процессов, механизмов поддержания имеющейся Я-концепции.

В.Б. Свэнн - автор теории верификации - утверждает, что Я-концепция нуждается в подтверждении со стороны других людей, что делает мир более предсказуемым и контролируемым, и является основой близких отношений и построения деятельности [6].

С. Стилл - автор концепции самоутверждения - выделяет мотив самоутверждения как одну из детерминант поведения личности [6].

В исследованиях ряда ученых, таких, как Р.А. Неймейер, М.Д. Берзонский, Р.М. Перкинс, Дж. Адамс-Вебер и т.д. прослежено влияние Я - концепции на различные характеристики когнитивных процессов, таких, как организация памяти, когнитивная сложность, также на структуру "образа Другого" и различные личностные характеристики.

Среди исследователей Я-концепции нельзя не упомянуть Р. Бернса. В основе его теории лежат взгляды таких ученых, как Э. Эриксон, Дж. Мид, K. Роджерс. У Р. Бернса Я-концепция связана с самооценкой как совокупность установок "на себя" и является суммой всех представлений индивида о самом себе. Это, по его мнению, следует из выделения описательной и оценочной составляющих. Описательную составляющую Я-концепции автор называет "образом Я" или картиной Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, самооценкой или принятием себя. Он пишет, что Я-концепция определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем [9].

Хотя в структуре "Я" большинство исследователей выделяют множество образов, наибольшая дифференциация встречается у американского психолога М. Розенберга. Наиболее существенные среди них - это "настоящее Я", "фактическое Я", "динамическое Я", "возможное или будущее Я", "идеализированное Я", также как и ряд "изображаемых Я".

Различения между Я-реальным и Я-идеальным присутствуют в работах З. Фрейда, К. Левина, К. Роджерса и других [6].

Наиболее известная в современной науке модель структуры Я-концепции предложена создателем аналитической психологии К. Юнгом и основана на противопоставлении осознаваемых и неосознаваемых элементов человеческой психики.К. Юнг выделяет два уровня ее самоотображения. Первый - субъект всей человеческой психики - "самость", которая персонифицирует как сознательные, так и бессознательные процессы, и поэтому есть как бы тотальная личность. Второй уровень - форма проявления "самости" на поверхности сознания, осознаваемый субъект, сознательное "Я" [10, с.144].

Когда человек думает: "Я знаю себя", "Я чувствую, что я устал", "Я ненавижу себя", то в этом случае он является одновременно и субъектом и объектом. Несмотря на идентичность "Я-субъекта" и "Я-объекта", все же необходимо их различать - принято называть первую сторону личности "Я", а вторую - "самостью". Различие между "Я" и самостью относительно. "Я" является наблюдающим началом, а самость - наблюдаемым. "Я" современного человека научилось наблюдать за его самостью и чувствами, как если бы те были чем-то отличным от него. Однако "Я" может наблюдать и за своей склонностью наблюдать - и в этом случае то, что сначала было "Я", становится самостью [10, с.145].

Следовательно, Я-концепция - это совокупность представлений индивида о самом себе.

***В отечественной психологии*** Я-концепция рассматривается на уровне самосознания.

Один из ведущих отечественных исследователей проблемы самосознания В.В. Столин, анализируя место самосознания в психологической организации человека, пишет: "Проблеме самосознания посвящено немало исследований в отечественной психологии. Эти исследования сконцентрированы в основном вокруг двух групп вопросов. В работах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, П.Р. Чаматы, Е.В. Шороховой, Л.С. Выготского, И.И. Чесноковой в общетеоретическом и методологическом аспекте проанализирован вопрос о становлении самосознания в контексте более общей проблемы развития личности. В другой группе исследований рассматриваются более специальные вопросы, прежде всего связанные с особенностями самооценок, их взаимосвязью с оценками окружающих" [11, с.16].

Один из самых авторитетных исследователей феномена самосознания И.С. Кон дает следующее определение самосознанию: "Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется самосознанием, а его представления о самом себе складываются в определенный "образ "Я" [12, c.57-69]. Он несколько иначе формулирует уровневую концепцию "образа "Я". Его основная идея, в том, что "образ "Я" понимается как установочная система. То есть И.С. Кон считает, что "образ "Я" - это не просто отражение в форме представления или понятия, а социальная установка, отношение личности к самой себе, которое включает, как и любая установка, три компонента:

) познавательный (когнитивный) - знание себя;

) эмоциональный (оценка своих качеств);

) поведенческий (практическое отношение к себе и готовность к действиям в отношении объекта).

Нижний уровень "образа "Я" составляют неосознанные, представленные только в переживании установки, традиционно ассоциирующиеся в психологии с "самочувствием" и эмоциональным отношением к себе. Выше расположены осознанные установки и самооценка отдельных свойств и качеств. Затем эти частные самооценки складываются в относительно целостный образ, и, наконец, сам этот "образ "Я" вписывается в общую систему ценностных ориентаций личности, связанных с осознанием ею целей своей жизнедеятельности и средств, необходимых для достижения этих целей. И.С. Кон подчеркивает функциональную взаимосвязь и одновременно автономию уровней "образа "Я" и тот факт, что высший уровень, меняя значение и удельный вес низших уровней иерархии "Я" не уничтожает их относительной автономности, так что между ними могут возникать противоречия и конфликты [12].

Другой исследователь, А.Г. Спиркин, в качестве основных характеристик самосознания выделяет личность, субъект и "Я" человека [13].

Психологическую сущность "Я" А.Г. Спиркин охарактеризовал следующим образом: "Под понятием "Я" имеется в виду личность, освещенная светом своего собственного самосознания, то есть такая личность, какой сама она воспринимает, знает и чувствует себя. "Я" - это регулятивный принцип психической жизни, самоконтролирующая сила духа, это все, чем мы являемся и для мира, и для других людей в своей сущности и, прежде всего для самих себя в своем самосознании, самооценке и самопознании. "Я" предполагает знание и отношение к объективной реальности, и постоянное ощущение в ней самого себя" [8, с. 202].

Противоположный подход находим в работе В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева, у которых "Я" выступает как центральное звено самосознания. Самосознание трактуется, как проявление способности отделить в представлении себя, свое "Я" от своего жизненного окружения, сделать свой внутренний мир, свою субъективность предметом осмысления и понимания, а так же главной способностью "практического преобразования" этих проявлений [14].

И.И. Чеснокова несколько сужает трактовку самосознания, дифференцируя его по признаку "внешнее - внутреннее", не рассматривая сам процесс осознания - рефлексию. Она пишет: "Самосознание не есть самостоятельное явление психики. Объектом самосознания является сама личность, которая выступает и как субъект и как объект познания. Самосознание - есть всегда сознание самого себя как сознательного субъекта, человека, реального индивида" [15, с.22].

В свою очередь В.В. Столин утверждает, что единицами самосознания личности являются не образы сами по себе, и не самооценки в когнитивной или эмоциональной форме. "Единицей самосознания личности является конфликтный смысл "Я", отражающий столкновение различных жизненных отношений субъекта, столкновение его мотивов и деятельности" [11, с.31].

При анализе динамической структуры Я-концепции (самосознания) используют два понятия: "текущее Я" и "личностное Я" (по В.В. Столину). "Текущее Я" обозначает конкретные формы осознания себя в текущем настоящем, то есть непосредственные процессы деятельности Я-концепции. "Личностное Я" - это устойчивая структурная схема самоотношения, ядро синтеза "текущих Я". В каждом акте самосознания одновременно выражены элементы самопознания и самопереживания.

Поскольку самоотражаются все процессы сознания, постольку человек может не только осознавать, оценивать и регулировать собственную психическую деятельность, но и сознавать себя сознающим и самооценивающим, соотнося все это в единую целостность [11].

Предпосылкой для развития самосознания является отражение единства органической жизни в общей органической чувствительности. А источник и движущие силы развития самосознания нужно искать в растущей реальной самостоятельности индивида, выражающейся в изменении его взаимоотношений с окружающими. Самосознание возникает в ходе развития сознания личности, по мере того как она становится самостоятельным субъектом. Прежде чем стать субъектом практической и теоретической деятельности, "Я" само формируется в ней. История развития самосознания неразрывно связана с реальным развитием личности и основными событиями ее жизненного пути. Осознание себя как "Я" является, таким образом, результатом развития. При этом развитие самосознания совершается в самом процессе становления и развития самостоятельности индивида как реального субъекта деятельности. Самосознание не надстраивается внешне над личностью, а включается в нее, поэтому самосознание не имеет самостоятельного пути развития, отдельного от развития личности. Оно включается в этот процесс развития личности как реального субъекта в качестве его компонента. Именно с осознанием самостоятельности по отношению к другим людям связано зарождение самосознания личности, первое ее представление о своем "Я". Так как при этом человек осознает свою обособленность от окружения через свои отношения с окружающими его людьми. И таким образом через познание других людей он приходит к самосознанию, к познанию собственного "Я". Не существует самосознания вне осознания другого человека как самостоятельного субъекта [4].

Самосознание является относительно поздним продуктом развития сознания, предполагающим в качестве своей основы становление ребенка практическим субъектом, сознательно отделяющим себя от окружения. Определяя свое отношение к другим людям, человек самоопределяется, и это выражается в его самосознании. Личность в своем самосознании есть то, что человек, осознавая себя как субъекта, называет своим "Я". "Я" - это личность в целом, в единстве всех сторон бытия, отраженная в самосознании. Как "Я" он выступает, поскольку с развитием самосознания осознает себя как субъекта практической и теоретической деятельности [16].

Самосознание - не изначальная данность, присущая человеку, а продукт развития. И, как уже говорилось, самосознание не имеет своей отдельной от личности линии развития, но включается как сторона в процесс ее реального развития. В ходе этого развития, по мере того как человек приобретает жизненный опыт, перед ним не только открываются все новые стороны бытия, но и происходит более или менее глубокое переосмысливание жизни. Этот процесс ее переосмысливания, образует самое сокровенное и основное содержание его существа, определяет мотивы его действий и внутренний смысл тех задач, которые он разрешает в жизни, вырабатывает в ходе жизни способность осмыслить и распознать то, что в ней подлинно значимо и умение определить сами задачи и цель жизни [13].

В социальной психологии выделяют три сферы, в которых осуществляется становление и формирование личности: деятельность, общение, самосознание*.*

В ходе социализации расширяются и углубляются связи общения человека с людьми, группами, обществом в целом, происходит становление в человеке образа его "Я". "Образ "Я" не возникает у человека сразу, а складывается постепенно на протяжении его жизни под воздействием многочисленных социальных влияний и включает 4 компонента (по В.С. Мерлину):

1) сознание отличия себя от остального мира;

) сознание "Я" как активного начала субъекта деятельности;

) сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки;

) социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности [17].

В современной науке существуют различные точки зрения на генезис самосознания.

Традиционным является понимание самосознания как исходной генетически первичной формы человеческого сознания, основывающейся на самоощущениях, самовосприятии человека, когда еще в раннем детстве формируется у ребенка целостное представление о своем физическом теле, о различении себя и всего остального мира. Исходя из концепции "первичности" указывается, что способность к самопереживанию оказывается особой универсальной стороной самосознания, которая его порождает [13].

Таким образом, Я-концепция - это система представлений человека о самом себе. Сюда входит осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, а так же самооценка, и субъективное восприятие, влияющих внешних факторов на данную личность. Самосознание возникает в ходе развития сознания личности и неразрывно связано с основными событиями ее жизненного пути. В зарубежной литературе основной акцент делается на развитие и формирование Я-концепции, исследуется также связь самопонимания и поведения, а в отечественной психологии Я-концепция рассматривается в контексте деятельности. Однако определение самосознания, или Я-концепции практически не раскрывается или раскрывается очень обще, со стороны "образа "Я" или самоотношения. В литературе для обозначения указанного образования используются разные термины: самосознание, "образ Я", представление о себе и другие. Попытки соотнесения этих терминов пока не привели к их строгой терминологической дифференциации, часто они употребляются как синонимы.

# ***1.2 Развитие Я-концепции в подростковом возрасте***

Важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере Я-концепции, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Я-концепция подростка отличается своими ярко выраженными, важными изменениями. Именно поэтому существует мнение, что Я-концепция, или самосознание впервые появляется у подростка. Хотя на самом деле она является очередной, возможно самой значимой в психическом развитии личности, стадией Я-концепции, которая формируется на основе накопленного в предыдущие периоды эмоционального, познавательного и регулятивного опыта Я-концепции, ставшего своеобразным резервом ее дальнейшего развития [12].

Подростковый возраст - это второй критический период (после кризиса 3-х лет) в психическом развитии ребенка, существенный для генезиса самосознания. С развитием познавательной способности сознания ребенка, расширением сферы его деятельности самосознание приобретает новые свойства и существенно меняется в подростковом возрасте [18].

Впервые к исследованию самосознания подростка в советской психологии с новых методологических позиций обратился Л.С. Выготский [19, 20, 21]. Процесс становления самосознания Л.С. Выготский рассматривает в русле своей культурно-исторической концепции и с точки зрения положения об интериоризации внешних действий.

Согласно Выготскому, самосознание - это социальное сознание, перенесенное вовнутрь, а память - та основа, которая сохраняет целостность самосознания, неразрывность и преемственность отдельных его состояний. При анализе самосознания подростка он реализует важнейший методологический принцип психологии - принцип развития. Самосознание подростка Л.С. Выготский рассматривает, не только как феномен его личности и сознания, а как момент развития личности подростка, обоснованный биологически и социально подготовленный всей предшествующей его историей. В организации нервной системы заложены возможности самосознания, но для того чтобы эти возможности были реализованы, необходимы соответствующие психологические и социальные изменения [22, с.33].

В самом общем виде развитие Я-концепции (самосознания) подростка выглядит так. Вначале это просто накопление представлений о самом себе. В связи с этим происходит все большое узнавание себя, все более обоснованное и все более связное. Затем, по мере обобщения этих представлений, происходит их интериоризация. Дальнейшая интеграция самосознания подростка приводит его к осознанию себя в единстве всех проявлений, к осознанию своей особенности, оригинальности, наконец, появляется способность суждения в отношении себя и самооценки своей личности [20].

На предыдущих стадиях развитие самосознания осуществляется стихийно, детерминируется в основном внешними объективными факторами, преимущественно без включения самого субъекта в этот процесс. На данной онтогенетической стадии наряду с сохранением стихийной линии развития самосознания, появляется еще одна, не менее существенная линия, которая предполагает активную работу самого субъекта в его становлении. Впервые в развитии личности отдельные проявления самосознания - самонаблюдение, самопознание, самоотношение, саморегулирование деятельности и поведения становятся необходимыми потребностями личности. Они в свою очередь стимулируются стремлением к самовоспитанию, к целенаправленному изменению себя в связи с осознанием каких-либо собственных психологических несоответствий с внешними требованиями, идеалами, нравственными образцами. Острая актуализация потребности в процессах самосознания происходит под влиянием сильных эмоциональных переживаний, жизненных коллизий, связанных с осознанием нежелательного отношения к себе со стороны окружающих, особенно для него значимых [20].

Биогенетическая психология выводила рост самосознания и интереса к собственному "Я" у подростков непосредственно из процессов полового созревания. Половое созревание, скачок в росте, нарастание физической силы, изменение внешних контуров тела и т.п. действительно активизируют у подростка интерес к себе и своему телу [23].

Физиологические изменения в пубертате требуют построения нового телесного "Я". Новый образ тела ускоряет смену психологических позиций, которую совершает подросток, а наступление физиологической зрелости, ставшее очевидным и для самого подростка, и для окружающих, делает невозможным сохранение детского статуса. Ощущение развития себя телесного фиксирует внимание подростка на теле и занимает сферу его мыслей и чувств. Физические ощущения, соединяясь с социальными ожиданиями, формируют сложную гамму переживаний [24].

В то же время подросток начинает ощущать наполненность своего тела энергией, придающей ему особое чувство, - ощущение того, что он обладает жизненной силой, что он живое существо*.* В этот период жизни возникает предощущение того, что что-то должно случиться.

Ощущение энергетики своего тела придает подростку особое ощущение жизни, которое запоминается человеком на все последующие годы.

В этот период чувствования становятся особенно острыми. Неожиданные чужеродные прикосновения вызывают физическое напряжение, иногда брезгливость и резкое отторжение.

В то же время прикосновения привлекательных для подростка существ становятся особенно ценимыми и желанными.

Особое значение для подростка обретает его лицо. Отроки смотрят на себя в зеркало значительно чаще и пристальнее, чем это делают дети. "Кто Я?" "Какой Я?" "Какова мера моей привлекательности?" - постоянно задаваемые вопросы. Подросток внимательно рассматривает свое изменившееся лицо: волосы, брови, лоб, нос, глаза, губы, подбородок. Все подвергается ревизии, которой сопутствуют тревога, неуверенность в себе и одновременно надежда на свою привлекательность*.*

Идентификация со своим новым обликом - трудный для подростка процесс [18].

Восприятие человеком своей внешности (смотрение в зеркало) - это начало перехода "пассивной составляющей рефлексии" - восприятие самого себя в активную ее фазу, создание образа "Я" [12].

Подростку предстоит в сфере развития его Я-концепции приспособиться к своему телесному, физическомуоблику. От отрицания себя телесного через кризисные переживания и подвиги физического самосовершенствования он должен прийти к принятию уникальности своей телесной оболочки и принять ее как единственно возможное условие своего материального бытия*.* Это многотрудный путь, который при всей заботе, любви и понимании близких подросток проходит сам [24].

Примерно в 12 лет у подростков возникает интерес к собственному внутреннему миру, затем отмечается постепенное усложнение и углубление самопознания, одновременно происходит усиление его дифференцированности и обобщенности, что приводит в раннем юношеском возрасте (15-16 лет) к становлению относительно устойчивого представления о себе как цельной личности [23].

Открытие своего внутреннего мира - радостное и волнующее событие. Но оно вызывает и много тревожных, драматических переживаний. Внутреннее "Я" не совпадает с "внешним" поведением, актуализируя проблему самоконтроля.

Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. "Я" еще неопределенно, расплывчато, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается его избирательность, потребность в уединении [23].

Важнейший стимул в возникновении у подростка размышлений о себе - его потребность занимать уважаемое положение в кругу сверстников и стремление найти близких товарищей, друга. Часто он начинает думать о себе в процессе размышлений о взаимоотношениях с кем-то из товарищей, об особенностях привлекательного сверстника. Очень важно, что именно сверстник выступает в качестве объекта сравнения с собой и образца, на который подросток равняется. При такой ориентации создаются оптимальные условия для продуктивности процесса сравнения, а тем самым и для осознания и оценки собственных особенностей, для самовоспитания, потому что подростку легче сравнивать себя со сверстником (чем со взрослым) и видеть собственные недостатки и успехи. К началу подросткового возраста дети лучше и правильнее осознают и оценивают собственные особенности, связанные с учебной деятельностью. С возрастом представление о себе расширяется и углубляется, возрастает самостоятельность в суждениях о себе. Однако у многих подростков самооценка положительных качеств завышена и уровень притязаний выше реальных возможностей [25].

Чрезвычайно важный компонент самосознания - самоуважение. Это понятие многозначно, оно подразумевает и удовлетворенность собой, и принятие себя, и чувство собственного достоинства, и положительное отношение к себе, и согласованность своего наличного и идеального [12].

Столь же важно в отрочестве пройти правильный путь в отношении к своему имени*.* В кругу семьи и сверстников подросток слышит разное к себе обращение: это и ласкательное, детские имена и нежные прозвища, но это и клички, порой беспощадно оценивающие его индивидуальные свойства или вовсе обесценивающие его личность. Именно в подростковом возрасте отроку предстоит отстаивать свои притязания на признание, утверждая себя через свое собственное имя.

Подростки проходят сложные социальные инициации в отношении своего имени. Депривируя ценностное отношение к именам друг друга, подростки "круто" отстаивают свое право на приемлемое обращение к себе по имени с должным уважением и соответствием нормам культуры социального окружения. Соответствующее обращение по имени есть показатель социального признания, которое проще регулировать, чем другие притязания [18].

Также следует выделить такой аспект Я-концепции как психологическое время подростка. Подросток живет в настоящем времени, но для него большое значение имеют его прошлое и будущее - область предполагаемого, т.е. Я-настоящее, Я-прошлое и Я-будущее. Мир его понятий и представлений переполнен не оформленными до конца теориями о самом себе и о жизни, планами на свое будущее и будущее общества [12].

Мир подростка насыщен идеальными настроениями, выводящими его за пределы обыденной жизни, реальных взаимоотношений с другими людьми.

Если младшие дети имеют дело в основном с настоящим, с тем, что существует "здесь и сейчас", то представления подростка распространяются на сферу возможного будущего. Подросток постепенно начинает брать на себя позиции взрослого. Объектом самых важных его размышлений становятся будущие возможности, связанные с ним лично: выбор профессии, ориентировка на супружество, стремление уметь взаимодействовать с социальными группами, гораздо менее конкретными и определенными, чем семья или друзья, такими, как государство, страна, город, профессиональные и прочие группы, религиозные объединения и другие [23].

Именно в данный период (с 12-13 до 15-16 лет) начинает проявляться тенденция к личностному развитию, когда сам подросток, рефлексируя на себя, прилагает усилия к становлению себя как личности [25].

Рассматривая проблему развития Я-концепции обязательно нужно выделить то, что в подростковом возрасте проявляется актуализация восприятия себя самостоятельным субъектом, которая выражается в появлении "чувства взрослости".

Чувство взрослости - отношение подростка к себе как к взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Чувство взрослости становится центральным новообразованием подросткового возраста [18].

Развитие социальной взрослости есть становление готовности ребенка к жизни в обществе взрослых как полноценного и равноправного члена. Этот процесс предполагает развитие не только объективной, но и субъективной готовности, которая необходима для усвоения общественных требований к деятельности, отношениям и поведению взрослых, поскольку именно в процессе овладения этими требованиями развивается социальная взрослость [9].

Чувство взрослости может возникать в результате осознания и оценки сдвигов в физическом развитии и половом созревании, которые очень ощутимы для подростка и делают его более взрослым объективно и в собственном представлении. Другие источники чувства взрослости - социальные. Чувство взрослости может рождаться в условиях, когда в отношениях со взрослыми подросток объективно не занимает положения ребенка, участвует в труде, имеет серьезные обязанности. Ранняя самостоятельность и доверие окружающих делают ребенка взрослым не только в социальном, но и субъективном плане.

Чувство взрослости формируется у подростка и тогда, когда к нему относятся как к равному товарищи, которых он считает намного старше себя. Ощущение собственной взрослости может рождаться и в результате установления сходства по одному или нескольким параметрам между собой и человеком, которого подросток считает взрослым (в знаниях, умениях, в силе, ловкости, смелости) [25].

Таким образом, можно сделать вывод, что, несмотря на то что Я-концепция начинает развиваться еще в детстве, самым важным этапом в ее развитии является подростковый возраст. В период после рождения до подросткового возраста накапливаются психические резервы, которые подведут Я-концепцию к важнейшей ее генетической форме в подростковом возрасте.

Подростковый этап генезиса Я-концепции для развития личности особенно значителен, поскольку именно на данной стадии оно поднимается на качественно новую ступень, знаменующую начало его зрелости. Другим становится взаимоотношение генезиса Я-концепции и общего психического развития личности. Теперь Я-концепция не просто отражает особенности формирования личности, но и сама значительно влияет на весь процесс дальнейшего ее становления. Поэтому подростковая стадия Я-концепции будет определять не только пути последующего ее развития, но и в большей степени психическое развитие личности в целом.

# ***1.3 Зависимое поведение как психологический феномен***

Учение о зависимостях, или аддиктология, сформировалось на стыке психологии и медицины; определенный вклад вносят также педагогика и социология. Наряду с поиском и совершенствованием средств борьбы с развивающимися по эпидемической модели традиционными видами зависимостей, такими, как наркотическая (включая токсикоманию), алкогольная или табачная, наблюдается отчетливая тенденция к выработке более широкого представления о зависимости. Фактически ставится вопрос о многообразии способов "ухода" из реальной жизни путем изменения состояния сознания [2].

Зависимое поведение личности представляет собой серьезную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрата работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений [26].

На настоящий момент в научной литературе нет единого признанного определения психологической зависимости. Зависимость и аддикция принадлежат к числу относительно новых для отечественной науки терминов - немногим более десяти лет назад они фигурировали в составленном А.Е. Личко и Н.Я. Mamma "Словаре современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России" [27]. За рубежом эти термины употребляются значительно шире.

В условиях терминологической разноголосицы одни авторы понимают аддикцию как заболевание, а зависимость как сопутствующие формы поведения, другие придерживаются противоположного мнения, третьи не различают данные термины или делают это непоследовательно [28].

В отличие от зарубежных исследователей, в большинстве считающих аддикцию синонимом зависимости, а аддиктивное поведение синонимом зависимого поведения, в отечественной литературе аддиктивное поведение чаще означает, что болезнь как таковая, еще не сформировалась, а имеет место нарушение поведения, в отсутствии физической и индивидуальной психологической зависимости [29].

Существует и другой подход - рассмотрение аддиктивного поведения в более широком смысле. Аддиктивное поведение - один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции [29].

*Механизм формирования зависимости* включает два базовых компонента. Он может быть запущен любым из них:

*1) Диссоциация внутренней реальности (расщепление, разделение).* Этот компонент связан с тем, каким образом человек переживает отдельность самого себя, собственное своеобразие. Нарушения восприятия своей уникальности берут начало с того времени, когда человек отрицает часть самого себя. Это та область его внутренней или внешней реальности, которая по тем или иным причинам оказывается для него неприемлема, дискомфортна. Возникает так называемая диссоциация, разделение самого себя на "Я" и "не Я". Это уменьшает явления дискомфорта, боли. Такой механизм формируется с детства с целью выжить, обеспечить свою сохранность. Например, отторгается отсутствие любви со стороны родителей, болезни, уничижающие оценки и т.п.

В результате человек теряет контакт с той частью реальности, которую отвергает, перестаёт ей доверять. Он отказывается воспринимать не только сигналы, извещающие о дискомфорте, но и сигналы о потребностях. Т.е. часть реальности человека оказывается изгнанной, её голос игнорируется, она лишается возможности сообщить о своих целях и своём состоянии.

*2) Изоляция внутренней реальности.* Каждый человек стремится к отношениям, к тому, чтобы открыть свою реальность другому и разделить себя, свою жизнь с любимым человеком. На пути сближения с другими людьми человек рано или поздно осознаёт, что он имеет свою собственную миссию, которую нельзя разделить ни с кем. Это означает одиночество при негативном восприятии. Для избегания одиночества человек пытается слиться, раствориться с другими. Так он не только и не столько приобретает общность с кем-либо, он, прежде всего, разрушает собственную уникальность. Он уничтожает свою реальность, чтобы освободиться от миссии - главной причины одиночества. Для этого нужно передать свою реальность во власть другому человеку. Но слияние и диссоциация приводят к полной зависимости в формировании собственной реальности от того, что человеку предлагает выбранный партнер или группа. Человек лишается настоящих отношений, он следует навязанным требованиям. Всё, что человек получает - ощущение потери, одиночество, изоляцию. Он начинает искать, что могло бы заполнить эту пустоту. И для "залатывания дыр" реальности чаще всего используется психоактивное вещество или зависимое поведение. При этом уход от реальности совершается при аддиктивном поведении в виде своеобразного "бегства", когда взамен гармоничному взаимодействию со всеми аспектами действительности происходит активация в каком-либо одном направлении. При этом человек сосредоточивается на узконаправленной сфере деятельности (часто негармоничной и разрушающей личность), игнорируя все остальные [30].

*Причины возникновения зависимости*

Процессу появления и развития аддиктивного поведения могут способствовать биологические, психологические и социальные влияния. Совокупность факторов в каждой конкретной ситуации определяет степень риска формирования предрасположенности к зависимому поведению.

Под биологическими предпосылками подразумевается определенный, своеобразный для каждого способ реагирования на различные воздействия, например, на алкоголь. Замечено, что лица, изначально реагирующие на алкоголь, как на вещество, резко изменяющее психическое состояние, более предрасположены к развитию алкогольной аддикции. Американские ученые также выделяют такой фактор как генетическая предрасположенность к различным формам аддиктивного поведения, передающаяся по наследству [29].

Под социальными факторами, влияющими на развитие аддиктивного поведения, понимаются дезинтеграция общества и нарастание изменений с невозможностью к ним своевременно адаптироваться. Большое значение в возникновении аддикций имеет такой фактор, как психологические травмы детского возраста и насилие над детьми, отсутствие заботы с предоставлением детей самих себе [29].

К психологическим факторам относятся личностные особенности, отражение в психике психологических травм в различных периодах жизни [29].

Ведущую роль в формировании аддиктивного поведения играют определенные психологические особенности человека: снижение переносимости трудностей в повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций; скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством; внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами; стремление обвинять других; попытки уйти от ответственности в принятии решений; стереотипность поведения; зависимость, тревожность. Эти черты в различных сочетаниях встречаются в преморбидном периоде, что позволяет считать их фактором, предрасполагающим к развитию аддикции. Для аддиктов характерно стремление к контролю, эгоцентризм, дуализм мышления, желание произвести ложное впечатление отсутствия проблем и благополучия, ригидность, задержка духовного развития [29].

К макросоциальным факторам, влияющим на развитие аддиктивного поведения, относятся дезинтеграция общества и нарастание в нем изменений, к которым некоторые члены общества не способны адаптироваться. Среди микросоциальных факторов, способствующих возникновению аддиктивного поведения, выделяют семейные и внесемейные взаимодействия, которые определяют индивидуальные реакции, особенности общения, систему предпочтений индивида. Их влияние может быть как конструктивным (поддерживают развитие личности, способствуют продуктивному общению, взаимопониманию), так и деструктивным (способствуют фиксации на страхе, комплексе вины и неполноценности) [26].

Развитию аддикций способствует такой фактор, как отсутствие четких границ между членами семьи, что приводит к неопределенности круга обязанностей, уходу от ответственности и стремлению избавиться от чувства вины с помощью аддиктивного поведения. Человек в повседневной жизни в любой ситуации стремится к психологическому комфорту, а если это стремление не осуществляется, может появиться та или иная зависимость. В основе практически всех зависимостей лежит внутриличностный конфликт или противоречия, с которыми личность не может справиться, не прибегая к уходу от реальности [28]. Поэтому зависимость представляет собой личностное нарушение.

Провоцирующими факторами отклоняющегося, аддиктивного поведения также считаются нервно-психическая неустойчивость, акцентуации характера, поведенческие реакции группирования, реакции эмансипации и другие особенности подросткового возраста [29].

Итак, аддикция - это, прежде всего, личностная проблема.

*Виды зависимого поведения*

Существует достаточно большое разнообразие видов зависимого поведения. Различают химические и нехимические формы аддикций. К химическим относятся алкоголизм, наркомания, токсикомания и табакокурение. К нехимическим аддикциям - компьютерные аддикции, азартные игры (гэмблинг), любовные, сексуальные аддикции, аддикция отношений, ургентные аддикции, работоголизм, аддикции к еде и др.

Таким образом, аддиктивное поведение - это одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций [2].

# ***1.4 Игровая компьютерная зависимость как новый вид зависимого поведения***

Понятие "компьютерная зависимость" появилось в 1990 г. Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной "наркомании", вызванной техническими средствами. Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддиктивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие [33].

Различают компьютерную зависимость, компьютерную игровую зависимость и зависимость от Интернета. Между этими видами есть и общие признаки, но каждый имеет свою специфику. Мы более подробно будем рассматривать компьютерную игровую зависимость.

Виртуальная реальность является мощным аддиктивным (вызывающим зависимость) агентом. Виртуализация сознания чаще всего провоцируется его погружением в иную, компьютерно-игровую реальность, стимулирующую создание упрощенной модели жизни, помогающей уйти от настоящих проблем. Суть игровой зависимости: компьютер начинает управлять самим человеком.

Наиболее подвержены компьютерной игровой зависимости младшие школьники и подростки [31].

*Признаки игровой компьютерной зависимости*

С появлением признаков компьютерной зависимости стали проводиться различные исследования, результаты которых должны были дать ответы на несколько вопросов о том, как возникает компьютерная зависимость, в чем она выражается и как ее лечить. Данные исследования проводили зарубежные психологи М. Шоттон, Ш. Текл и К. Янг [32]. Рассмотрим эти признаки:

) когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, подросток выражает яркое нежелание делать это;

) если все же подростка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;

) подросток не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;

) подросток расходует очень много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры;

) подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;

) сбивается полностью график питания и сна, подросток начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;

) чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;

) прием пищи происходит без отрыва от компьютера;

) когда подросток начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;

) происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;

) подросток испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;

) подросток предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть [32].

Существуют *причины "ухода" в виртуальную реальность.*

Одной из причин является жажда приключений, которые подросток может получить в различных компьютерных играх.

Другой причиной может стать детская безнадзорность, т.е. родители настолько заняты решением своих проблем, что у них совершенно не хватает времени на ребенка. Такие родители не интересуются успехами в школе, чувствами и переживаниями ребенка, они не знают, чем живет их ребенок и что он хочет.

Следующей причиной могут стать постоянные ссоры между родителями или лицами, их заменяющими. В таких семьях царит эмоционально-психологическое напряжение.

Еще одной причиной побега в виртуальную реальность становится физическое, эмоционально-психологическое насилие со стороны одноклассников или сверстников.

Развод родителей также может послужить поводом для ухода в другую реальность, где нет никаких проблем.

Недостаток общения с родителями, сверстниками, одноклассниками или просто значимыми людьми является еще одной немаловажной причиной.

Заниженная или завышенная самооценка ребенка может послужить толчком к обращению к виртуальной реальности. Чтобы хоть как-то снять это напряжение, дети уходят в виртуальный мир.

Если ребенка не устраивает его семья, а именно отношение родителей к нему или их образ жизни (например, родители злоупотребляют алкоголем), то в таких случаях у ребенка возникает чувство отчуждения к собственной семье, в результате чего виртуальный мир поглощает ребенка с головой.

Если в семье присутствует жестокое обращение с ребенком со стороны родителей, различные суровые наказания за провинности или непосильные домашние нагрузки, то для ребенка самым лучшим вариантом, чтобы не видеть это насилие, становится виртуальный мир. В этой новой реальности его никто не будет обижать, и он сам всегда сможет постоять за себя. Здесь он становится сильным и непобедимым. Количество его "жизней" ничем не ограничено, и, если что-то пойдет не по его желанию, он всегда может начать игру с начала [33]. В исследованиях М.С. Иванова, П. Мунтяна, О.В. Смысловой и других указывается причина развития аддиктивного поведения - неумение человека целиком опереться на самого себя. Младший школьник, подросток ещё не имеет полной власти над своим психическим состоянием, ему необходима помощь взрослого в этом вопросе [33].

Таким образом, дети, не нашедшие поддержки и помощи в реальном мире, во взаимодействиях с взрослыми и сверстниками, а также подвергающиеся наказаниям, ищут защиты и понимания в мире виртуальном. Ребёнок переносит свою обиду, агрессию и злость на более сильного, старшего или значимого субъекта в мир компьютерных игр, дабы избежать ответной агрессии или отвержения. Такое бегство от реальности помогает лишь поначалу. Впоследствии человек, ищущий хорошего настроения, защиты от тревог и страхов реального мира, от внешних воздействий и от неудовлетворённости собой, сталкивается лишь с новыми трудностями [34].

Выделяют *механизмы формирования* *компьютерной игровой зависимости:*

*) уход от реальности.* Основой этого механизма является потребность ребенка в отстранении от повседневных хлопот и проблем, будь то проблемы в школе, со сверстниками, в семье или с учителями. Термин "уход от реальности" обозначает не просто уход из общества или социума, а именно уход от реальности. Уйти от социума можно, используя совершенно другие и самые разнообразные способы, однако, чтобы уйти от настоящей реальности, необходимо заменить ее на другую - виртуальную.

*2) принятие роли.* В основе этого механизма лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. Для ребенка характерно стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет ему удовлетворять потребности, которые по каким-то причинам не могут удовлетвориться в реальной жизни [35].

*Формирование игровой компьютерной зависимости* происходит не мгновенно, а постепенно. Можно выделить стадии формирования данной зависимости.

*1) стадия легкой увлеченности.*

После того как ребенок впервые поиграл в компьютерную игру, ему начинает нравиться сюжет этой игры, он соотносит себя с главным героем, ему нравятся графика, картинки и музыка. Ребенок начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдает предпочтение последнему. Ребенок получает удовольствие, играя в компьютерную игру, здесь он находит положительные эмоции. Таким образом, стремление к игре за компьютером постепенно начинает приобретать целенаправленный характер, но ребенок и даже подросток, к сожалению, этого не осознает.

Однако эта стадия имеет свою специфику: игра в компьютер носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре здесь пока не сформирована, процесс игры не является значимой ценностью для человека [36].

*2) стадия увлеченности.*

Для перехода на эту стадию необходимо появление у ребенка новой потребности - потребности играть в компьютерные игры. Стремление к игре на данной стадии есть мотивация, которая опосредована потребностями бегства от реальности и принятия роли. Как раз здесь игра принимает систематический характер. Если ребенок не может удовлетворить данную потребность по каким-либо причинам, он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего [36].

*3) стадия зависимости.*

Здесь уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере ребенка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Игра полностью вытесняет реальный мир.

Можно выделить две формы, в которых проявляется зависимость: социализированную и индивидуализированную. При социализированной форме компьютерной зависимости ребенок поддерживает социальный контакт с обществом, пусть даже в основном с такими же игроками, как и он сам. Такие подростки очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. В данном случае игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости оказывает менее пагубное влияние на психику ребенка, чем следующая форма. При индивидуализированной форме зависимости нарушаются не только нормальные человеческие особенности миропонимания и мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром, социумом. Здесь происходит нарушение основной функции психики, и вместо реального окружающего подростка мира происходит отражение мира нереального и виртуального. Для них компьютерная игра выступает в роли наркотика. Если в течение какого-то временного отрезка их тяга не замещается, то они впадают в состояние, близкое к своего рода ломке, испытывают отрицательные эмоции, становятся раздражительными и агрессивными, впадают в прострацию. Такие явления с клинической точки зрения называются психопатологией, или стилем существования, вызывающим данную патологию [36].

*4) стадия привязанности.*

Это последняя, завершающая стадия в компьютерной зависимости. Она характеризуется угасанием игровой активности человека, смещением психологической составляющей индивида в сторону выздоровления. Здесь ребенок держит дистанцию с компьютером, однако полностью оторваться от уже сформировавшейся и укоренившейся потребности в виртуальной реальности он не в силах. Данный период протекает достаточно долго, иногда даже всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. В силу своих индивидуальных особенностей подросток может остановиться в формировании тяги на одном из предшествующих периодов ее возникновения, таким образом, потребность исчезает быстрее. Но если этого не происходит и ребенок проходит все периоды формирования психологической потребности в виртуальной реальности, то, следовательно, данная стадия будет носить затяжной характер. Возможен новый всплеск игровой активности вследствие появления новых игр, которые могут заинтересовать подростка. После того как игра им постигается, происходит возвращение тяги на исходный уровень [36].

Также важным моментом в рассмотрении данной проблемы является вопрос о том, все ли игры вызывают зависимость. Для этого можно привести психологическую классификацию компьютерных игр, предложенную М.С. Ивановым. Однако следует сказать, что данная классификация находится еще на этапе доработки, но она наиболее полно отражает психологический смысл игр.

Итак, все компьютерные игры можно условно разделить на ролевые и неролевые. По мнению целого ряда зарубежных и российских психологов, именно ролевые игры способны больше других сформировать устойчивую психологическую зависимость [37].

) Ролевые компьютерные игры:

игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя.

игры с видом извне на "своего" компьютерного героя.

руководительские игры.

) Неролевые компьютерные игры:

аркады.

головоломки.

игры на быстроту реакции.

традиционно азартные игры.

*Ролевые компьютерные игры.* Основная их особенность - наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина "вхождения" в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Здесь выделяется три подтипа преимущественно по характеру своего влияния на играющего, силе "затягивания" в игру, и степени "глубины" психологической зависимости.

Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется наибольшей силой "затягивания" или "вхождения" в игру. Специфика здесь в том, что вид "из глаз" провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль.

Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Играющий видит "себя" со стороны, управляя действиями этого героя. Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, в следствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом "из глаз".

Руководительские игры. Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже "бог", который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим. В следствие этого "глубина погружения" в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошим воображением. Однако мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми. Акцентирование предпочтений играющего на играх этого типа можно использовать при диагностике, рассматривая как компенсацию потребности в доминировании и власти (34).

*Неролевые компьютерные игры.* Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, в следствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны. Мотивация игровой деятельности основана на азарте "прохождения" и (или) набирания очков. Выделяется несколько подтипов:

Аркадные игры. Сюжет, как правило, слабый, линейный. Все, что нужно делать играющему - быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего, т.к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

Головоломки. К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т.д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

Игры на быстроту реакции. Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Отличие от аркад в том, что они совсем не имеют сюжета и, как правило, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью. Мотивация, основанная на азарте, потребности "пройти" игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

Традиционно азартные игры. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом - компьютерные варианты игрового репертуара казино. Психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов весьма сходны [34].

Как уже было сказано выше, зависимость чаще всего формируется у тех людей, которые, в большей степени играют в ролевые компьютерные игры, однако, нельзя исключать вариант формирования зависимости и от неролевых компьютерных игр.

Таким образом, игровая компьютерная зависимость рассматривается нами в качестве нового вида аддиктивного поведения личности. Виртуальная реальность является мощным аддиктивным (вызывающим зависимость) агентом. Наиболее подвержены компьютерной игровой зависимости младшие школьники и подростки. Данный вид зависимости имеет свои признаки, причины возникновения, механизмы и стадии формирования. В зависимости от вида игр, можно определить вероятность возникновения игровой компьютерной зависимости. Чаще всего зависимость возникает от ролевых компьютерных игр из-за идентификации игрока с героем, однако не исключена возможность возникновения зависимости и от неролевых игр.

# ***1.5 Теоретический анализ проблемы Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью***

Для психического здоровья самая большая опасность компьютерных игр заключается в возникновении зависимости. Компьютерные игры, особенно ролевые, являются одним из способов так называемой "аддиктивной реализации" т.е. ухода от реальности. Полностью погружаясь в игру и достигая в ней определенных успехов, человек реализует таким образом (виртуально) большую часть имеющихся потребностей и игнорирует остальные [33].

В любом обществе находятся люди, предпочитающие "убегать" от проблем. Тех, кто в качестве такого способа выбирает алкоголь мы называем алкоголиками, наркотики - наркоманами, работу - работоголиками, азартные игры - патологическими гэмблерами, Интернет - интернет-зависимыми, компьютерные игры - кибераддиктами и так далее. В последнем случае вместо решения проблем здесь и сейчас человек "с головой" уходит в компьютерную игру. Там, в игре, ему хорошо: он сильный, смелый, вооруженный, успешный. Однако, время, проведенное за игрой, не делает его сильнее и успешнее в реальной жизни. Потому, "выныривая" из виртуального мира в реальный человек испытывает дискомфорт, ощущает себя маленьким, слабым и беззащитным в агрессивной среде. И желает как можно скорее вернуться туда, где он победитель [38].

По данным российских психологов от 10 до 14 % людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными ей являются подростки [33].

Выявлено значительное количество негативных последствий чрезмерного увлечения компьютером: изменения в поведении, мотивации, эмоционально-аффективной сфере молодых людей, снижение успеваемости, ухудшение физического самочувствия, трудности в общении с окружающими, наблюдается повышенный уровень тревожности (потребность уменьшения тревоги побуждает человека "уходить" в виртуальную реальность, в тот мир, где он сильнее всех, в отличие от мира реального). Как следствие вышеперечисленных негативных последствий, может наблюдаться нарушение развития Я-концепции подростков [34].

Если говорить о структуре самосознания, на уровне которого рассматривается Я-концепция, то Ю.В. Фомичевой было высказано допущение, согласно которому изменения в структуре личности игроков могут происходить за счет того, что компьютерная игра обеспечивает интенсивный опыт анализа собственных успехов и неудач, а это приводит к изменению Я-концепции и локуса контроля. В результате исследования выяснилось, что опытные игроки отличаются от неопытных более дифференцированными представлениями о себе, а локус их субъективного контроля сдвинут в интернальную область: это означает, в частности, что они готовы нести ответственность за предпринимаемые действия [39].

Кроме того, у опытных игроков самооценка в целом выше, чем у не-игроков, а идеальные и реальные компоненты структуры Я-концепции сливаются и переносятся в структуру Я в компьютерной игре. Этот факт можно трактовать как подтверждение того, что компьютерная игра дает игроку возможность ощутить себя как свой идеал [39].

Следует сказать, что имеются данные о том, что, как из-за компьютерной игровой зависимости могут формироваться определенные особенности Я-концепции, так и уже имеющиеся особенности могут послужить основой для формирования зависимости.

В данной главе мы определили сущность понятия Я-концепции, значение подросткового этапа генезиса Я-концепции для развития личности. Установили, что на развитие Я-концепции могут оказать влияние различного рода зависимости (аддикции), в общем, и игровая компьютерная зависимость, в частности. Выделили особенности Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью. Все это позволяет целостно представить обозначенную нами проблему и изучать ее практически.

# ***2. Эмпирическое исследование особенностей Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью***

# ***2.1 Организация и методики исследования***

Исследование проводилось на базе ГУО "Бобовская средняя общеобразовательная школа" Жлобинского района, Гомельской области. В нем принимали участие 80 подростков в возрасте 12-16 лет.

При проведении исследования были использованы две методики: анкета идентификации компьютерной игровой зависимости (Автор - И.М. Балонов), "Шкала "Я-концепции" для детей" (Авторы - Е. Пирс, Д. Харрис.). Методики были подобраны в соответствии с целью и задачами нашего исследования.

*Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости (автор - И.М. Балонов)*

Назначение методики: данная анкета предназначена для идентификации компьютерной игровой зависимости. Рассчитана на школьников. Данная анкета позволяет определить имеется ли у человека игровая компьютерная зависимость, является ли данная проблема для человека актуальной, положение человека с компьютерной игровой зависимостью достаточно серьезно. Однако автор указывает, что диагноз, поставленный по результатам данной анкеты, требует уточнения у специалиста по проблемам зависимости.

Описание методики: данная анкета разработана И.М. Балоновым. Состоит анкета из 14 вопросов (мы использовали 13), направленных на выявление компьютерной игровой зависимости. Испытуемым предлагается ответить "да" или "нет" на предлагаемые вопросы. По результатам, полученным в ходе диагностики, можно разделить испытуемых на 3 группы: "независимые", "частично зависимые" и "зависимые" от компьютерных игр.

Использование данной анкеты преследует цель: выделение групп подростков с компьютерной игровой зависимостью, "частично зависимых" и "независимых" для дальнейшего сравнения этих групп между собой и выявления у них особенностей Я-концепции, что является целью нашей работы [38].

*Шкала "Я-концепции" для детей (авторы - Е. Пирс, Д. Харрис*)

Назначение методики: личностный опросник предназначен для испытуемых 12-16 лет. Данный опросник позволяет выявить общую удовлетворенность собой, позитивность самоотношения, а также уровень развития самосознания по девяти факторам: поведение; интеллект, положение в школе; ситуация в школе; внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников; тревожность; общение, популярность среди сверстников, умение общаться; счастье и удовлетворенность; положение в семье; уверенность в себе.

Описание методики: данный опросник разработан Е. Пирсом и Д. Харрисом. Адаптация и нормирование осуществлены А.М. Прихожан в 2002 году. Вариант дополнен контрольной шкалой - шкалой социальной желательности. Внесены изменения в текст методики, проведена новая факторизация, в результате которой были выделены три новых фактора и уточнено содержание старых. Существенно дополнена интерпретация.

Имеются данные об удовлетворительной надежности опросника (коэффициент надежности ретестовой - 0,77, надежности частей теста - 0,78 - 0,93), проведены исследовании по валидности конструктной [41].

При проведении диагностики предлагаются два варианта опросника - для мальчиков и девочек. Нами использовалось два варианта. Текст опросника включает 90 вопросов (как в первом, так и во втором варианте). При заполнении опросника испытуемым предлагается оценить степень согласия с высказыванием, выбрав один из следующих ответов: "верно", "скорее верно, чем неверно", "скорее неверно, чем верно", "неверно". Далее ответы сопоставляются с ключом и определяется общая удовлетворенность собой. Выделяется 5 уровней самоотношения:

уровень - очень высокий уровень самоотношения, отношения к себе может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе;

уровень - высокий уровень, соответствующий социальному нормативу.

уровень - средний уровень самоотношения;

уровень - низкий уровень, неблагоприятный вариант самоотношения, отношения к себе;

уровень - предельно низкий уровень самоотношения и отношения к себе, группа риска.

Определяются также особенности Я-концепции по различным факторам:

) Поведение - подросток может оценивать свое поведение как соответствующее либо не соответствующее требованиям взрослых, реалистично относиться к своему поведению.

2) Интеллект, положение в школе - три уровня самооценки интеллекта и школьной успешности: низкий, средний, высокий.

) Ситуация в школе - подросток может оценивать школьную ситуацию как благоприятную или неблагоприятную, либо относится нейтрально к школе.

) Внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников - три уровня самооценки внешности, физических качеств: низкий, средний, высокий.

) Тревожность - три уровня: низкий, средний, высокий.

) Общение. Популярность среди сверстников, умение общаться - три уровня самооценки популярности среди сверстников, умения общаться: низкий, средний, высокий.

) Счастье и удовлетворенность - переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией, реалистичное отношение к жизненной ситуации, полное ощущение удовлетворенности жизнью.

) Положение в семье - низкая, средняя, высокая степень удовлетворенности своим положением в семье.

) Уверенность в себе - неуверенность в себе, средний уровень уверенности в себе (реалистичная самооценка), чрезмерно высокий уровень уверенности в себе (чаще всего носит компенсаторно-защитный характер) [40].

Использование данной методики объясняется тем, что с ее помощью мы можем выявить особенности Я-концепции подростка, что соответствует одной из задач нашего исследования.

# ***2.2 Особенности Я-концепции подростков с компьютерной игровой зависимостью***

*Результаты, полученные по методике "Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости"*

В результате использования данной методики нами было выделено 3 группы детей, в зависимости от наличия либо отсутствия компьютерной игровой зависимости, либо частичной зависимости: 1 группа "Независимые" - 26 человек; 2 группа "Частично зависимые" - 25 человек; 3 группа "Зависимые" - 29 человек.

*Результаты, полученные по методике "Шкала "Я-концепции" для детей" (Е. Пирс, Д. Харрис).*

Используя данную методику, мы выявили уровень самоотношения подростков, которое ряд авторов приравнивают Я-концепции.

Для сравнения показателей по уровню самоотношения мы использовали U-критерий Манна-Уитни, который предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Он позволяет выявлять различия между малыми выборками, когда n1,n2≥3 или n1=2, n2≥5.

Ограничения U-критерия Манна-Уитни заключаются в том, что:

. В каждой выборке должно быть не менее 3 наблюдений: n1,n2 ≥ З; допускается, чтобы в одной выборке было 2 наблюдения, но тогда во второй их должно быть не менее 5.

. В каждой выборке должно быть не более 60 наблюдений; n1, n2 ≤ 60 [42].

Таблица 1 - Уровень самоотношения подростков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень самоотношения | "Независимые" (кол-во человек, (%)) | "Частично зависимые" (кол-во человек, (%)) | "Зависимые" (кол-во человек, (%)) |
| Очень высокий | 6 (23,1) | 6 (24) | 8 (27,6) |
| Высокий | 8 (30,8) | 6 (24) | 8 (27,6) |
| Средний | 6 (23,1) | 6 (24) | 7 (24,15) |
| Низкий | 3 (11,55) | 4 (16) | 3 (10,35) |
| Предельно низкий | 3 (11,55) | 3 (12) | 3 (10,35) |
| ∑ | 26 | 25 | 29 |

Мы проводим расчеты показателей U-наблюдаемое по уровню самоотношения, сравнивая выборки:

) "независимых" от компьютерных игр подростков с "частично зависимыми";

) "независимых" от компьютерных игр подростков с "зависимыми";

) "частично зависимых" от компьютерных игр подростков с "зависимыми".

Итак, различий по уровню самоотношения нами выявлено не было. По результатам, представленным в таблице 1, мы можем сказать, что у подростков данной выборки вне зависимости от наличия либо отсутствия игровой компьютерной зависимости преобладающими являются очень высокий уровень самоотношения, отношения к себе (может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе); высокий уровень, соответствующий социальному нормативу, и средний уровень самоотношения.

Кроме того нами были получены показатели по 9 факторам, направленным на выявление особенностей Я-концепции. Мы предполагаем, что ряд этих факторов по своим показателям различаются. Данное предположение требует научного доказательства. Для сравнения данных независимых выборок мы будем использовать U-критерий Манна-Уитни.

Мы проводим расчеты показателей U-наблюдаемое по каждому из 9 факторов опросника "Шкала "Я-концепции" для детей", сравнивая выборки:

)"независимых" от компьютерных игр подростков с "частично зависимыми";

)"независимых" от компьютерных игр подростков с "зависимыми";

)"частично зависимых" от компьютерных игр подростков с "зависимыми".

Таким образом, нами были выявлены различия в уровне признака в первом случае по 4 факторам из 9: по 2 фактору - интеллект, положение в школе (Uэмп=126,5 при р≤0,05), по 3 фактору - ситуация в школе (Uэмп=137 при р≤0,05), по 7 фактору - счастье и удовлетворенность (Uэмп=136 при р≤0,05), по 9 фактору - уверенность в себе (Uэмп=138 при р≤0,05). Это можно объяснить следующим образом: "независимые" от компьютерных игр подростки отличаются от "частично зависимых" тем, что они несколько ниже оценивают свои интеллектуальные способности и школьную успешность, с этим связано и более негативное восприятие школьной ситуации, в большей степени реалистично относятся к жизненной ситуации, неуверенны в себе либо имеют средний уровень уверенности (реалистичную самооценку). "Частично зависимые" подростки высоко оценивают школьную успешность и свои интеллектуальные способности, более позитивно воспринимают школьную ситуацию либо относятся к ней нейтрально, имеют более высокую степень удовлетворенности жизнью, у них преобладает чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, который чаще всего носит компенсаторно-защитный характер.

Во втором случае нами были выявлены различия в уровне признака по 4 факторам из 9: по 2 фактору - интеллект, положение в школе (Uэмп=118 при р≥0,05), по 3 фактору - ситуация в школе (Uэмп=135 при р≤0,05), по 6 фактору - общение, популярность среди сверстников (Uэмп=137 при р≤0,05), по 9 фактору - уверенность в себе (Uэмп=135 при р≤0,05). Это можно охарактеризовать таким образом: "независимые" подростки в отличие от "зависимых" более низко оценивают свое положение в школе, интеллект, более негативно относятся к школе, в то же время свою популярность среди сверстников и умение общаться оценивают выше, неуверенны в себе либо имеют средний уровень уверенности. Для "зависимых" подростков в большей степени характерен чрезмерно-высокий уровень уверенности в себе, который чаще всего носит компенсаторно-защитный характер либо свидетельствует об инфантильном характере отношения к своим возможностям, недостаточной критичности. С этим возможно будет иметь связь высокая самооценка школьной успешности и своих интеллектуальных способностей, что не всегда совпадает с реальным положением вещей. Преобладает также полное ощущение удовлетворенности жизнью и в то же время средняя, а частично и низкая удовлетворенность в коммуникативной сфере и уровне популярности среди сверстников.

В третьем случае, при сравнении выборок "частично зависимых" и "зависимых" подростков, различий в уровне признака ни по одному из 9 факторов выявлено не было. Поэтому можно предположить, что особенности Я-концепции, присущие "зависимым" подросткам, в такой же степени присущи и "частично зависимым", и наоборот, особенности Я-концепции, присущие "частично зависимым" подросткам, присущи и "зависимым".

Таким образом, на основании полученных результатов нами были выделены следующие особенности Я-концепции "частично зависимых" и "зависимых" подростков:

) высокая самооценка уровня интеллекта и школьной успешности, что не всегда соответствует реальному положению вещей;

) позитивное восприятие школьной ситуации;

) реалистично относятся к жизненной ситуации и ощущают, в большей степени, полную удовлетворенность жизнью;

) низкая, но в большей степени, средняя удовлетворенность в сфере общения;

) чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, который чаще всего носит компенсаторно-защитный характер либо свидетельствует об инфантильном характере отношения к своим возможностям, недостаточной критичности.

Следовательно, у подростков с игровой компьютерной зависимостью и частично зависимых самооценка себя, своих действий, своей успешности в целом выше, чем у подростков без игровой компьютерной зависимости. Этот факт говорит о том, что компьютерная игра дает игроку возможность ощутить себя как свой идеал. Однако, не следует забывать о том, что чрезмерно завышенная самооценка или чрезмерно высокий уровень уверенности в себе чаще всего носят компенсаторно-защитный характер от тех факторов "благодаря" которым сформировалась игровая компьютерная зависимость.

# ***2.3 Рекомендации психолога по профилактике и преодолению игровой компьютерной зависимости у подростков***

Необходимым условием успешного преодоления игровой компьютерной зависимости является осознание самим человеком своей проблемы и желание от нее избавиться. Но чаще всего получается так, что игровую компьютерную зависимость в первую очередь осознают окружающие - друзья, родственники, знакомые - но не сам "зависимый".

Родителям, близким стоит насторожиться и принять соответственные меры, т.е. обратиться к специалистам социально-психологической службы, если их ребенок:

начинает пить и есть, учить урок, не отходя от компьютера;

начал проводить ночи у компьютера;

начал прогуливать школу для того, чтобы посидеть за компьютером;

как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру;

забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);

находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;

угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.

**Работа специалистов социально-психологической службы по профилактике и преодолению игровой компьютерной зависимости должна проводиться по следующим этапам:**

1. Диагностика причин формирования игровой компьютерной зависимости, а также исключение у человека возможных болезненных расстройств, в частности, депрессии. В случае обнаружения скрытой депрессии необходимо обратиться к соответствующим специалистам.

. Психологическая коррекция, которая проводится индивидуально и в специальных тренинговых группах. Основная помощь психолога направлена на улучшение взаимоотношений человека с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, воспитание волевых качеств, повышение самооценки, формирование новых жизненных увлечений.

. Коррекционная работа, направленная на формирование позитивной Я-концепции, повышения уровня удовлетворенности собой, самоотношения (если выявлен низкий уровень), формирование адекватного уровня уверенности в себе, реалистичной самооценки себя и своих действий.

. Привлечение человека к деятельности, не связанной с компьютером и компьютерными играми. Необходимо помочь ему обнаружить, что существует масса других интересных развлечений помимо компьютера: общение с друзьями, боулинг, сноуборд, поездки за грибами, походы на байдарках, занятия спортом и т.п., которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

. Консультационная работа с родственниками человека, страдающего игровой компьютерной зависимостью, с целью гармонизации отношений внутри семьи.

Таким образом, одной из первых задач близких людей, родителей является идентификация игровой компьютерной зависимости и своевременное обращение в социально-психологическую службу. Работа службы состоит из ряда определенных этапов. Положительный исход данной работы зависит от всех лиц, включенных в нее: чем больше они заинтересованы, тем более эффективной будет проделанная работа.

# ***Заключение***

На основе анализа психологической литературы, а также эмпирического исследования по изучаемой теме "Особенности Я-концепции подростков с игровой компьютерной зависимостью" были рассмотрены следующие вопросы:

. Я-концепция - это система представлений человека о самом себе. В зарубежной литературе основной акцент делается на развитие и формирование Я-концепции, исследуется также связь самопонимания и поведения, а в отечественной психологии Я-концепция рассматривается на уровне самосознания в контексте деятельности.

.2 Аддиктивное (зависимое) поведение - это одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций.

.3 Игровая компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддиктивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. Наиболее подвержены компьютерной игровой зависимости младшие школьники и подростки. Данный вид зависимости имеет свои признаки, причины возникновения, механизмы и стадии формирования.

2. Подростковый возраст - это второй возрастной период, который особо важен для генезиса Я-концепции. В это время наряду с развитием познавательной способности сознания ребенка, расширением сферы его деятельности Я-концепция приобретает новые свойства и существенно меняется в подростковом возрасте. Все фундаментальные изменения в сфере Я-концепции имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

3. По результатам эмпирического исследования, проведенного с помощью методик "Шкала "Я-концепции" для детей" (Е. Пирс, Д. Харрис) и "Анкета идентификации игровой компьютерной зависимости" (И.М. Балонов) нами были выделены следующие особенности Я-концепции "частично зависимых" и "зависимых" от компьютерных игр подростков:

) высокая самооценка уровня интеллекта и школьной успешности, что не всегда соответствует реальному положению вещей;

) позитивное восприятие школьной ситуации;

) реалистично относятся к жизненной ситуации и ощущают, в большей степени, полную удовлетворенность жизнью;

) низкая, но в большей степени, средняя удовлетворенность в сфере общения;

) чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, который чаще всего носит компенсаторно-защитный характер либо свидетельствует об инфантильном характере отношения к своим возможностям, недостаточной критичности.

# ***Список использованных источников***

1. Змановская, Е.В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход [Текст] / Е.В. Змановская. - СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2005. - 274 с.

2. Змановская, Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения) [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.В. Змановская. - М.: Просвещение, 2003. - 266 с.

. Шмелев, А.Г. Психодиагностика и новые информационные технологии [Текст] / А.Г. Шмелев. - М.: Наука, 1990. - 95 с.

. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2000. - 712 с.

. Валлон, А. Истоки характера у детей [Текст] / А. Валлон // Вопросы психологии. - 1990, - №6. - С.121-133.

. Первин, Л. Психология личности: Теория и исследования [Текст] / Л. Первин, О. Джон; под общ. ред.В.С. Магуна. - М.: Аспект Пресс, 2001. - 607 с.

. Роджерс, К. Клиент-центрированная психотерапия [Текст] / Пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной. - М.: Апрель Пресс, изд-во ЭКСМО - Пресс, 2002. - 512 с.

. Кон, И.С. Категория "Я" в психологии [Текст] / И.С. Кон // Психологический журнал. - 1981, - №3. - С.25 - 37.

. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. - М.: Педагогика, 1986. - 420 с.

. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст] / Л.Д. Столяренко. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 670 с.

. Столин, В.В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. - М.: Просвещение, 1983. - 284 с.

. Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание [Текст] / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 1984. - 335 с.

. Спиркин, А.Г. Сознание и самосознание [Текст] / А.Г. Спиркин. - М.: Политиздат, 1972. - 303 с.

. Акопов, Г.В. Проблема сознания в психологии [Текст] / Г.В. Акопов. - Отечественная платформа Самара: СНЦ РАИ - Сам ИКП, 2002. - 206 с.

. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / И.И. Чеснокова. - М.: Политиздат, 1977. - 144 с.

. Валлон, А. Психическое развитие ребенка [Текст] / А. Валлон. - М.: Политиздат, 1967. - 298 с.

. Рогов, Е.Н. Общая психология [Текст] / Е.Н. Рогов. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 550 с.

. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст]: учебник для студ. вузов / В.С. Мухина. - 6-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2000. - 456 с.

. Выготский, Л.С. Раннее детство. Собрание сочинений. Т.4 [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1984. - 453 с.

. Выготский, Л.С. Педология подростка. Собрание сочинений. Т.4 [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1984. - 487 с.

. Выготский, Л.С. Сознание как проблема психологии поведения. Собрание сочинений. Т.1 [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1984. - 521 с.

. Гордеева, О.В. Представления Выготского Л.С. о самосознании [Текст] / О.В. Гордеева // Психологический журнал. - 1996, - №5. - С.31 - 42.

. Кон, И.С. Психология ранней юности [Текст]: Кн. для учителя / И.С. Кон. - М.: Просвещение, 1989. - 255 с.

. Уляева, Л.Г. Я-физическое в структуре самосознания [Текст] / Л.Г. Уляева // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М.: РГАФК, 1998. - т.3. - С.130-135.

. Снежневская, Р.Д. Мир подростка [Текст] / Р.Д. Снежневская [и др.]; под. ред. Снежневской Р.Д. - М.: Педагогика, 1989. - 345 с.

. Фетискин, Н.П. Психология аддиктивного поведения [Текст]: науч. мет. изд. / Н.П. Фетискин. - Кострома: КГУ, 2005. - 272с.

. Личко, А.Е. Словарь современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России [Текст] / А.Е. Личко, Н.Я. Mamma. - СПб.: Питер, 1992. - С.63-84.

. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст]: учеб. пособие / А.В. Гоголева [и др.]; под ред.Д.И. Фельдштейн - 2-е изд., стер. - Воронеж: НПО "МОДЭК", 2003. - 240 с.

. Леонова, Л.Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарева; под редакцией Ц.П. Короленко. - Новосибирск: НМИ, 1998. - 148 с.

. Лебедько, В. Механизмы человеческих зависимостей и стратегии освобождения от них [Текст] / В. Лебедько, О. Баранник. - М.: МГУ, 2005. - 56 с.

. Трафимчик, Ж.И. П**редупреждение и этапы преодоления игровой компьютерной зависимости [Текст] / Ж.И. Трафимчик // ЗОЖ. - 2010. - №8. - С.25 - 30.**

32. Репринцева, Е.А. **Игровая аддикция школьников:** природа, формы проявления, способы преодоления [Текст]: сб. науч. статей / под общ. ред. Е.А. Репринцевой. - Курск: изд-во Курского гос. ун-та, 2008. - 159 с.

. Трафимчик, Ж.И. Современные компьютерные игры: последствия и особенности влияния на психику детей младшего школьного возраста [Текст] / Ж.И. Трафимчик // ЗОЖ. - 2011. - №1. - С.22 - 26.

**34. Иванов, М.С. Психология зависимости** [Текст]: хрестоматия / М.С. Иванов; сост.к.В. Сельченок. - Минск: Харвест, 2004. - 345 с.

**35. Шапкин, С.А.** Компьютерная игра: новая область психологических исследований [Текст] / С.А. Шапкин // Психологический журнал. - 1999. - Т. 20. - № 1. - С.86 - 102.

**36. Шмелев, А.Г.** Мир поправимых ошибок [Текст] / А.Г. Шмелев // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. - 1988. - № 3. - С.16 - 84.

. Трафимчик, Ж.И. Игровая компьютерная зависимость: особенности влияния на личность [Текст] / Ж.И. Трафимчик // Псiхалогiя. - 2009. - №4. - С.36 - 40.

. Балонов, И.М. Компьютер и подросток [Текст] / И.М. Балонов. - М.: Академия, 2002. - 178 с.

**39. Фомичева, Ю.В.** Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми [Текст] / Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелев, И.В. Бурмистров // Вестник МГУ. - Сер.14. - Психология. - 1991. - № 3. - С.27-39.

. Прихожан, А.М. Психология сиротства [Текст] / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2007. - 416 с.

. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике [Текст] / Л.Ф. Бурлачук. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 688 с.

. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. - СПб.: ООО "Речь", 2007. - 350 с.