Содержание

Введение

Глава 1. Зависимость от компьютерных игр

.1 Зависимость от компьютерных игр как вид компьютерной зависимости

.2 Особенности компьютерной зависимости у подростков

.3 Влияние компьютерных игр на самооценку подростков

.4 Влияние компьютерных игр на иерархию жизненных ценностей подростков

Выводы по теоретической части исследования

Глава 2. Результаты эмпирического исследования. Материал и методы

.1 Характеристика обследуемых лиц

.2 Результаты исследования

.2.1 Уровень компьютерной зависимости у обследованных подростков

.2.2 Уровень коммуникабельности у обследованных подростков

.2.3 Уровень скрытого стресса у обследованных подростков

.2.4 Уровень смысложизненных ориентаций у обследованных подростков

.2.5 Уровень самооценки у обследованных подростков

Выводы

Рекомендации

Заключение

Библиографический список

Приложения

Введение

В наше время в связи с общедоступностью различных технологий вопрос компьютерной зависимости быстро занял ведущее место среди проблем, широко обсуждаемых в социуме. Особенно остра эта проблема среди наиболее уязвимой части общества - подростков. Подростковый возраст всегда был проблемным и не зря зачастую СМИ называет его "трудным". Дети в этом возрасте начинают задавать себе вопрос о том, кем они хотят быть в жизни, стремятся активнее показать свою позицию в семье и социуме, пытаются стать самостоятельными. [1]. В результате зачастую отстраняются от родственников, ищут людей с более подходящими себе взглядами на жизнь. Нередко подростки становятся частью субкультур, объединённых общими интересами и взглядами на жизнь. [2]. В наше время глобализации и общедоступности компьютера, мобильных телефонов и интернета общаться с себе подобными становится всё проще. К сожалению, сейчас проблема стоит более остро. Реклама в интернете встречается намного чаще, чем в телевизоре, навязывая игры, в том числе и платные. Дети и раньше соревновались кто лучше пройдёт игру, но сейчас уже практически невозможно найти дом в котором нет компьютера.

Двадцать-десять лет назад родители были весьма обеспокоены, тем, что дети проводят много времени перед телевизором, играя на консолях (Нинтендо, в СНГ была более распространена подделка, так называемая "приставка "Денди" и прочие китайские аналоги), тетрисы, тамагочи и "начинающими" компьютерами типа "Спектрум". Со временем компьютеры и их возможности развивались, а вместе с ними появлялись и новые игры. Игру можно купить на диске и скачать платное обновление для неё. С появлением общедоступного и широкополосного интернета игры "вышли в сеть", появилась возможность играть онлайн с большим количеством игроков. Также появились бесплатные игры, но играть и скачать их можно только при активном подключении к Всемирной паутине. Поскольку это материально выгодно для компании, выпускающей такую игру, периодически выпускаются обновления с новыми возможностями для игрока.

Всё более популярны игры, целью которых не выиграть, а просто достичь нового уровня или "прокачать" персонажа играющего. В играх появились платные магазины с "вещами" и "навыками" для персонажа. Часто на интернет-аукционах можно купить персонаж высокого уровня с выигранными или купленными призами. В связи с чем возникла ещё одна проблема: дети тратят на "прокачивание" своих персонажей не только "карманные" деньги. Иногда достигают своей цели всеми доступными способами.

Цель: определить психосоциальные проблемы подростков с компьютерной зависимостью.

Объект обследования: подростки девятых классов.

Предмет обследования: психосоциальные особенности подростков с компьютерной зависимостью.

Гипотеза: основной причиной возникновения зависимости от компьютерных игр среди подростков являются испытываемые подростком с психосоциальные проблемы.

Задачи:

. Определить уровень компьютерной зависимости у обследованных подростков.

. Оценить уровень коммуникабельности обследованных подростков.

. Выявить уровень скрытого стресса обследованных подростков.

. Определить уровень смысложизненных ориентаций у обследованных подростков.

. Оценить уровень самооценки обследованных подростков.

В работе были использованы следующие методики: методика определения компьютерной зависимости [41], тест оценки коммуникабельности автор В.Ф. Ряховский [42], тест "Скрытый стресс" С.В. Краснова [42], тест "Смысложизненных ориентаций" Леонтьева Д.А. [43], экспресс-диагностика уровня самооценки Фетискина Н.П. [44].

Работа состоит из двух глав. Дополнительная информация изложена в приложениях. Список литературы содержит 46 источников, вся работа состоит из 77 страниц.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что увлечённость компьютерными играми является одной из насущных проблем нынешнего поколения.

Глава 1. Зависимость от компьютерных игр

.1 Зависимость от компьютерных игр как вид компьютерной зависимости

Зависимость (аддикция), в широком смысле, - ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. В более узком смысле, это патологическое влечение к чему-либо, что увеличивает риск развития психических заболеваний и/или связано с персональными или социальными проблемами. [3].

Одним из новых видов зависимости, появившимся в последние десятилетия, является компьютерная зависимость.

Одна из ее разновидностей - зависимость от компьютерных игр.

Прежде чем детально рассматривать проблему, следует более внимательно рассмотреть само явление компьютерных игр.

В самом общем случае компьютерные игры можно разделить следующие виды:

. Ролевые игры, именуемые РПГ (Role playing game, RPG)

РПГ игры имеют множество разновидностей, для упрощения классификации, мы выделим следующие подвиды:

А. РПГ от первого лица и его подвид MMОРПГ (массовая многопользовательская ролевая онлайн-игра)

В. Стратегии.

. Неролевые компьютерные игры.

К неролевым компьютерным играм относятся:

А. Аркады - игры, в которых игроку приходится действовать быстро, полагаясь в первую очередь на свои рефлексы и реакцию. Игровой процесс прост и не меняется в течение игры.

В.Головоломки- игры на логическое мышление.

С. Традиционные азартные игры (покер, онлайн казино и др.) [4].

В данной работе мы в первую очередь уделим внимание исследованию влияния на подростков онлайн РПГ игр. Что связано с наибольшей популярностью РПГ игр среди подростков, а так же тем, что механизм развития зависимости от РПГ игр существенно отличается от механизма возникновения зависимости от традиционных игр.

Говоря о неролевых компьютерных играх, можно отметить, что механизм возникновения и развития зависимости практически идентичен зависимости от традиционных видов игр. [5].

Чего нельзя сказать о ролевых играх. И особенно это касается онлайн РПГ. Дело в том, что игровой процесс онлайновых ролевых игр не направлен на какой-либо конечный результат (пройти все уровни, заработать деньги или очки и т.п.)

Говоря об игромании, специалисты выделяют чувство азарта, как существенный компонент игровой зависимости. [6]. В случае зависимости от онлайновых РПГ игр, чувство азарта, стремление достичь некого конечного результата уходит на второй план.

В онлайн РПГ играх, а особенно в ММОРПГ, таких как World of Warcraft, Lineage, Dota 2, Aion и др. на первый план выходит сам игровой процесс.

ММОГРПГ фактически нельзя пройти. Здесь нельзя собрать все очки, выиграть, закончить игру. Эти игры фактически бесконечны. Т.е. "прокачивать" персонажа можно бесконечно.

Дело в том, что компании разработчики ММОРПГ периодически выпускают обновления, повышающие максимальный уровень персонажей, а также обновляют игры новыми территориями и сюжетными линиями, иногда новыми профессиями, расами и классами. [7].

Суть игрового процесса заключается в самой игре. В ее проживании от имени персонажа.

Это не игромания в классическом понимании этого слова. Игра в онлайн РПГ скорее похожа на уход в виртуальную реальность, которая так или иначе копирует и улучшает реальность нашу.

Именно этим и интересна зависимость от компьютерных игр, как уникальное явление, по сути не имеющее аналогов в истории человеческой цивилизации до сих пор.

И поэтому закономерен интерес психологов, социологов, специалистов из разных областей науки к этой проблеме.

И особенно остро эта проблема касается подростков. Подростковый возраст, как один из самых психологически и социально непростых периодов развития личности, наиболее подвержен стремлению дистанцироваться от реальности. [8].

Усиление интереса к проблеме зависимости от компьютерных игр со стороны психиатров и психологов в немалой степени обусловлено широким распространением этого явления в современном обществе.

Так же интерес этот вызван тем, что существовавший до сих пор арсенал методов (воспитательных, религиозных, административных, юридических, экономических) оказался недостаточно для эффективной борьбы с зависимостью от компьютерных игр у подростков. [9].

Проблема игровой зависимости имеет и большое научно-теоретическое значение, которое может оказать существенное влияние на развитие самой психиатрии. Важнейшей из них является проблема патологических влечений и зависимостей. К сожалению, эта проблема в современной психопатологии остается недостаточно разработанной. [10].

Важной характеристикой игровой зависимости является то, что при ней не имеется какого-то конкретного биологически значимого стимула, к которому формируется "первичное влечение" (если, конечно, не относить к таковым стяжательство или не выделять в качестве инстинкта азарт). Эта особенность данного расстройства качественно отличает его от наркологических расстройств и нарушений инстинктов. Одновременно это сближает его с иными формами патологических влечений - клептоманией, дромоманией, пироманией, трихотилломанией и др. Все это позволяет высказать предположение о существовании универсальных механизмов формирования патологических зависимостей, которые находят свое клиническое проявление неспецифическим синдромом патологических пристрастий (аддиктивный синдром). [11].

Указанный синдром нуждается в более четкой клинической квалификации и феноменологическом рассмотрении. Особое положение игровой зависимости как раз и определяется тем, что при данном расстройстве аддиктивный синдром может быть рассмотрен в наиболее явном - "рафинированном" - виде, не затушеванным сопутствующей токсико-органической и вторичной соматогенной симптоматикой. [12].

Клинико-психопатологическое и динамическое исследования больных игровой зависимостью свидетельствует об определяющей роли личностных изменений в формировании этого расстройства, которое можно рассматривать как один из вариантов патологического (аномального) развития личности.

Игровая зависимость, помимо труднопреодолимого влечения к игре, характеризуется расстройствами поведения, психического здоровья и самочувствия.

Некоторые ее проявления сходны с проявлениями других видов зависимости: патологическое влечение, потеря игрового контроля, абстинентный синдром (синдром лишения), повышение игровой толерантности (устойчивости), продолжительное участие в азартных играх вопреки явным признакам вредных последствий и др.

В настоящий момент официально игровая зависимость заболеванием не признается. Международная классификация болезней такого недуга не содержит. [13] Впрочем, сведения о скором принятии данного термина появлялись неоднократно. С 2007 Американская врачебная ассоциация проводила исследования в области симптоматики предполагаемого заболевания. После длительных дебатов, врачи пришли к выводу, что в настоящий момент зависимость нельзя признать болезнью.

Некоторые авторы считают, что игровая зависимость возникает из-за онлайн-игр, и соответственно является разновидностью интернет-зависимости [14].

Немецкие исследователи университета Charite провели эксперимент, в ходе которого группе из 20 человек показывали скриншоты из любимых игр. Их реакция оказалась сходной с той, что проявляют больные алкоголизмом и наркоманией, когда видят предмет своей патологической страсти [15]. Исследования университета "Nottingham Trent University" под названием International Gaming Research Unit показали, что 12% от контрольной группы из 7000 человек имеют признаки зависимости от онлайновых компьютерных игр [16].

Психолог М.С. Иванов выделил динамику развития компьютерной зависимости, разделив её на четыре стадии:

Первоначально происходит процесс адаптации (стадия легкой увлечённости),

Затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости (стадия увлечённости).

В результате величина зависимости достигает максимума, положение которой зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды (стадия зависимости).

Далее сила зависимости на определенный промежуток времени остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени (стадия привязанности) [17].

Иванов в качестве решающего фактора, определяющего зависимость называет невозможность полного отказа от компьютерных игр, несмотря на осознание бесполезности игрового процесса. Сам механизм состоит в "уходе от реальности" и "принятии роли", то есть обособление от реальных проблем и отождествление себя с выдуманными персонажами виртуальных миров [18].

Хотя, как уже упоминалось выше, термин "компьютерная зависимость" все еще не признан на международном уровне, существуют ряд диагностических критериев, помогающих определить наличие патологического пристрастия по отношению к компьютерным играм. Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические. Ниже рассмотрим каждую из групп:

Психические признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются "потеря контроля" над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаемо уменьшения времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия. Важными симптомами компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается [19].

Физические признаки зависимости от компьютерных игр представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром "сухого глаза"), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой). Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером [20].

Различают два типа компьютерной зависимости:

. Зависимость от Интернета (сетеголизм).

. Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция) [21].

Сетеголизм проявляются бесконечным пребыванием человека в Интернете. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплевательски относятся к близким.

Есть некоторые признаки сетеголика:

. навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

. предвкушение следующего сеанса онлайн;

. увеличение времени, проводимого онлайн;

. увеличение количества денег, расходуемых онлайн.

Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:. Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).. Неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели - пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

Признаки компьютерной зависимости:

. Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,

. Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,

. Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,

. Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере,

. Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,

. Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,

. При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,

. Отказ от общения с друзьями [22].

1.2 Особенности компьютерной зависимости у подростков

Подростковый возраст характеризуется как переломный, переходный, но чаще как возраст полового созревания. Возрастной период в целом характеризуется четко выраженными особенностями изменения морфофункциональных показателей не только за период в целом, но и от возраста к возрасту. Возрастной период в целом характеризуется существенным ростовым пубертатным скачком, нарастание длины и массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких [22].

Подростковым принято считать период развития детей от 11-12 до 15-17 лет; он знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребенка. В психологической литературе принято разграничивать подростковый возраст и юношество. В понимании хронологических границ этих периодов нет единства. С определенной мерой условности можно считать, что "подростничество" как переходный возраст лежит в указанных границах, за ним следует новый этап развития - юность [23].

Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребенка, не случайно этот возраст называют "переходным" от детства к зрелости, однако путь к зрелости для подростка только начинается, он богат многими драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость.

Именно поэтому в подростковом возрасте так опасна зависимость от компьютерных игр. Психологические особенности подростков таковы, что компьютерная зависимость в таком возрасте может повлечь тяжелые последствия [24]. Это может проявляться в виде различных нарушений развития личности, а иногда приводить к последствиям различной степени тяжести в плане физического здоровья. Выше уже упоминались такие вызванные компьютерной зависимостью заболевания, как нарушение зрения, осанки, болезни суставов т.п.

Так же известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка (Snowly) после многосуточной игры в World of Warcraft [25].

С тех пор было известно еще несколько случаев смерти во время игры от истощения. Большая часть таких случаев приходится на страны Азии. [26]

Тем не менее, стоит отметить, что не смотря на очевидный вред, который зачастую несут компьютерные игры, не стоит забывать, что ответственность за развитие у ребенка компьютерной зависимости в первую очередь несут родители. Компьютерные игры в первую очередь являются для подростка возможностью оградиться от реального мира. Напряженные семейные отношения, угнетённое положение в школе, нереализованные мысли и желания и другие тяжелые психологические проблемы - вот наиболее частая причина ухода подростка в виртуальную реальность.

Ребёнок может чувствовать себя ненужным, нелюбимым, просто не видеть смысла в реальной жизни - это самые основные причины появления самых разнообразных зависимостей, в том числе зависимости от компьютерных игр [9].

Главная опасность компьютерных игр в том, что современные их виды могут фактически заменить реальную жизнь. Именно поэтому исследователи данной области видят наибольшую опасность в так называемых MMORPG играх (что расшифровывается как массовая многопользовательская ролевая онлайн-игра (massivelymultiplayeronlinerole-playinggame). [26].

К ММОРПГ относится упомянутый выше World of Warcraft и многие другие популярные среди подростков игры. Опасность этого жанра игр заключается в полном слиянии личности играющего со своим игровым персонажем. Миры ММОРПГ игр как правило обширны и детально проработаны. Зачастую такие игры содержат практически все аналоги современных социальных институтов, банковской системы, образования и т.п. Герои участвуют в торговых отношениях с другими участниками игры, строят виртуальные дома, покупают одежду, артефакты, персонажи обучаются необходимым для игры профессиям (охотник, кузнец, гончар, пекарь и т.п.), продают в игре плоды своего виртуального труда другим персонажам. Вступают в брак с другими игроками [27]. Как упоминалось выше, имеют место даже виртуальные похороны.

Что бы лучше проиллюстрировать насколько ММОРПГ копируют социальную, экономическую и физическую реальность, приведем в пример любопытный инцидент, произошедший в World of Warcraft и получивший название Corrupted Bloodincident (инцидент зараженной крови) [28].

Инцидент заключался в том, что в связи с ошибкой разработчиков, в игре началась эпидемия. Персонажи заболевали виртуальной болезнью и заражали других. На форуме игры и в игровом мире началась паника [7].

Позднее этот инцидент привлек огромное внимание специалистов-эпидемиологов. Т.к. по сути являлся отличной симуляцией поведения социума при реальной эпидемии.

Центры по контролю и профилактике заболеваний использовали данный случай для составления как графиков распространения заболевания, так и для определения возможной реакции широких слоев населения на распространение масштабной эпидемии. "Это показывает, что у игроков есть тенденция жить в этом мире и принимать все происходящие события за реальные".

В 2008 году на проходящей в США конференции "Games For Health" эпидемиологи обратили внимание на то, что данная симуляция позволила им решить некоторые вопросы, с которыми они сталкивались, моделируя поведение людей во время эпидемии [28].

В 2011 году на конференции "Game Developers Conference" были предоставлены данные, согласно которым демографический состав игроков, персонажи которых были заражены, являлся разнообразным. Что сделало этот инцидент прекрасным примером исследования поведения людей во время эпидемии [29].

Таким образом, данный пример красноречиво показывает, насколько мир ММОРПГ игр копирует реальность.

Подросток вживается в роль своего персонажа. Он попадает в мир почти неограниченных возможностей, где он может свободно выбирать себе внешность, пол, возраст. В мире игры подросток имеет возможность неограниченного общения с другими игроками, вступать с ними в различные социальные отношения: заключать брак, вступать в сообщества (кланы, гильдии и т.п.) и создавать их, участвовать во флэш-мобах и групповых квестах (заданиях) [30].

Все это делает компьютерные игры практически идеальным суррогатом реальности, в котором есть все плюсы реального мира, приукрашенность мира вымышленного, и при этом нет минусов реального мира, таких как сложности коммуникации, внешние недостатки, необходимость преодоления комплексов и т.п. [26].

Так же имеется и обратный эффект. Абсолютное большинство современных подростков так или иначе увлечены игрой в компьютерные игры. Компьютерные игры являются неотъемлемой темой общения современных подростков. Подросток, не играющий в компьютерные игры неминуемо становится "белой вороной" среди своих сверстников. Что так же обуславливает повальное увлечение подростков компьютерными играми.

Родителям, ребенок которых чрезмерно увлекается компьютерными играми можно дать следующие советы:

Обеспечьте ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир. Это яркая, насыщенная, интересная жизнь, возможность испытывать азарт, риск, возможность испытывать агрессию приемлемым способом, возможность играть, реализовывать любопытство, возможность общаться со сверстниками.

Следите, чтобы ребенок, кроме компьютера, имел другие увлечения: посещала кружки и спортивные секции. Пытайтесь находить время для совместных прогулок и развлечений.

Постоянно интересуйтесь настроением, делами, удачами и неудачами ребёнка. Близкое и доверчивое общение родителей с детьми - наикратчайшая защита от всяческих неприятностей.

Интересуйтесь играми, в которые играют ваши дети. Время от времени (чем чаще, тем лучше) проверяйте, на какие сайты заходит ваш ребенок, какой информацией интересуется.

Контролируйте компьютерное общение ребенка. Никогда не отпускайте одного на свидание с новыми знакомыми по Интернету. Настаивайте, чтобы сын или дочка шли туда хотя бы вместе с друзьями или одноклассниками.

Если родители не всегда имеют возможность лично контролировать использование домашнего компьютера ребенком, можно установить программу КиберМама - программа для ограничения времени работы на компьютере детей и подростков, которая позволяет создавать расписание работы ребенка за компьютером и автоматически контролировать его соблюдение, запрещать запуск нежелательных игр и программ, блокировать доступ в Интернет [30].

.3 Влияние компьютерных игр на самооценку подростков

Самооценка - суждение человека о наличии, отсутствии или слабости тех или иных качеств, свойств в сравнении их с определенным образцом, эталоном [31].

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный ее уровень способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, некритичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус.

Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения.

Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное.

Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Данные многочисленных исследований показывают, что подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что низкая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие - что депрессивный аффект проявляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку [32].

Так или иначе, низкая самооценка, комплексы нередко являются причиной, по которой подросток старается убежать от реального мира [30].

Согласно некоторым исследователям, механизм формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли. Эти механизмы работают независимо от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности, включаясь сразу после знакомства человека с ролевыми компьютерными играми и начала более или менее регулярной игры в них. Т.е. независимо от того, чем руководствуется человек и что им движет, когда он первое время начинает играть в компьютерные игры, включаются механизмы формирования зависимости, и в дальнейшем та потребность, на которой основан превалирующий механизм, принимает первостепенное значение в мотивации игровой деятельности [32].

Итак, рассмотрим последовательно каждый из этих механизмов.

Уход от реальности. Основой этого механизма является потребность человека в "отстранении" от повседневных хлопот и проблем, своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии. Мы не случайно употребляем термин "уход от реальности", а не "уход от социума", о котором упоминают некоторые авторы работ по сходной тематике [34]. Дело в том, что мы имеем в виду не просто среду, общество, социум, а объективную реальность в целом. Уйти от социума можно посредством самых разнообразных способов, включая неролевые компьютерные игры. Однако уйти от реальности можно только лишь "погрузившись" в другую реальность - виртуальную.

Психологические аспекты механизма основаны на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью [30]. Ролевая компьютерная игра - это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем, нет учёбы, на которую нужно ходить каждый день, нет хлопот с уроками и т.д. В этом смысле может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода терапевтическим методом. Однако использование ролевых игр в таком качестве под вопросом, хотя и представляется вполне возможным. На практике же, люди обычно злоупотребляют этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера [33].

Ролевые игры, особенно в детском возрасте, являются частью познавательной деятельности человека [29]. Все дети играют в игры, сознательно принимая на себя роль взрослых, удовлетворяя бессознательную потребность в познании окружающего мира. С возрастом ролевые игры замещаются интеллектуальными и человек очень редко имеет возможность принять на себя роль другого человека, хотя подсознательная потребность в этом сохраняется: ученик хотел бы побыть учителем, отстающий в учёбе - побыть в роли лучшего ученика в классе, скромный и неловкий мечтает хотя бы минуту побыть лидером. Потребность в познании мира - это видоизмененный исследовательский инстинкт, унаследованный людьми от животных. Предположительно, эта потребность находится в области бессознательного, т.к. в большинстве случаев частично или полностью не осознается человеком [21]. Однако неосознанность потребности не говорит о ее отсутствии или слабости как мотивирующего фактора; скорее наоборот, бессознательные потребности оказывают большее влияние на наше поведение, чем осознаваемые.

Исследовательский инстинкт у животных и познавательная потребность у человека являются достаточно мощными мотивирующими факторами и нередко полностью определяют поведение. Животное, ведомое исследовательским инстинктом, забывает об опасности и может погибнуть ради этой жажды познания. Т.е. исследовательский инстинкт животного может подавлять даже очень мощный инстинкт самосохранения. Это доказывают и сторонники когнитивной психологии; для них познавательная потребность - основная движущая сила развития личности и источник активности. Ролевая игра - это весьма эффективный способ познавательной деятельности. В процессе ролевой игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, в следствие чего человек получает удовольствие.

Сам механизм образования зависимости основан на вытекающей из этого потребности в принятии роли. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни. Этого компьютерного героя уважают, с его мнением считаются, он сильный, может убить сотню врагов сразу, он - супермен, и для подростка очень приятно входить в роль этого персонажа, чувствовать себя им, т.к. в реальной жизни испытать такие ощущения не имеют возможности. Далее, чем больше человек играет, тем все больше он начинает чувствовать контраст межу "им реальным" и "им виртуальным", что еще больше притягивает человека к ролевой компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности [34].

Таким образом, существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, а следовательно есть основания предположить, что они не будут работать, если подросток полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной. Однако таких людей очень немного, поэтому большинство подростков можно считать потенциально предрасположенными к формированию психологической зависимости от ролевых компьютерных игр [28].

Отметим ещё раз, что подростки в целом являются основной группой риска в плане подверженности зависимости от компьютерных игр.

Особенно это касается ролевых многопользовательских онлайн игр. Подростки, имея зачастую заниженную самооценку, [34] находят выход в виртуальной реальности.

Как уже отмечалось выше, в ММОРПГ игры являются по сути отражением реального мира. С социальными отношениями, событиями присущими обычной жизни, но с значимыми плюсами отсутствующими в реальности. Один из значимых плюсов виртуальной реальности является не привязанность личности к своему реальному внешнему виду, возрасту и полу. Для подростков, зачастую испытывающих комплексы в отношении своей внешности, [33] ощущающие дискриминацию в связи своим возрастом, эти проблемы исчезают в виртуальной реальности. Так же в играх упрощена коммуникация. Негативный опыт общения, который может значительно травмировать в реальной жизни, в виртуальной реальности воспринимается более мягко, что обусловлено анонимностью игры, что дает пространство для дистанцирования себя от игрового персонажа.

Так же компьютерные игры зачастую являются для подростка методом самоутверждения, повышения самооценки. Это утверждение в той или иной степени относится ко всем видам игр: ролевым играм, стратегиям, головоломкам и др.

Так уже давно принята практика проведения чемпионатов по компьютерным играм. Зачастую денежные призы на таких чемпионатах превышают вознаграждения за призовые места на Олимпийских Играх. Так в 2014 году в Сиэтле прошел чемпионат по игре Dota 2, с самым большим призовым фондом в истории киберспорта ($10,9 млн.) [35].

Все это стимулирует подростков к самоотверждению с помощью компьютерных игр.

Подросток видит в компьютерных играх наиболее простой способ добиться уважения своих сверстников. В среде подростков принято соревноваться уровнем своих персонажей [27]. Победители чемпионатов по компьютерным играм, а так же персонажи с высоким уровнем становятся знаменитыми в среде геймеров. Их популярность сравнима с популярностью звезд телевидения в обычной жизни.

Все это заставляет подростков повышать свою самооценку по средствам компьютерных игр. Что нередко влечет негативные последствия, такие как отсутствие мотивации добиться чего-либо в реальной жизни, отсутствие интереса к реальности, к традиционным общественным ценностям, таким как овладение профессией, стремление к созданию семьи, обучению, участию в социальной жизни и т.п.

.4 Влияние компьютерных игр на иерархию жизненных ценностей подростков

Нормы, которые сложились в обществе, являются высшим выражением его системы ценностей (то есть господствующих представлений о том, что считать хорошим, правильным или желательным). Система ценностей, сложившаяся в обществе играет важную роль, так как она влияет на содержание норм. Все нормы отражают социальные ценности. О системе ценностей можно судить по нормам, сложившимся в обществе.

К ценностям могут относиться:

Здоровье

Любовь, семья, дети, дом

Близкие, друзья, общение

Самореализация в учёбе. Получение удовольствия от учёбы

Материальное благополучие

Духовные ценности, духовный рост, религия

Досуг - удовольствия, хобби, развлечения

Творческая самореализация

Самообразование

Социальный статус и положение в обществе

Свобода (свобода выбора, свобода слова и т.д.)

Стабильность

Также могут присутствовать другие ценности. У различных людей различные приоритеты ценностей. [5]

Ценностные ориентации - важнейший компонент сознания личности, существенно влияющий на восприятие окружающей среды, отношение к обществу, социальной группе, на представления человека о самом себе [35]. Как элемент структуры личности они отражают ее внутреннюю готовность к действиям по удовлетворению потребностей и целей, дают направление ее поведению во всех сферах деятельности. Специфика ценностных ориентации состоит в том, что эта категория наиболее тесно связана с поведением субъекта, управляет этим процессом как осознанным действием. Ценностные ориентации представляют собой особым образом структурированную и иерархизированную систему ценностных представлений, выражающих субъективное отношение личности к объективным условиям жизни, реально детерминируют поступки и действия человека, проявляют и обнаруживают себя в практическом поведении. Ценностные ориентации являются стержневой, базисной характеристикой личности, социальным свойством личности [12].

Ценностная ориентация включает в себя три компонента:

. когнитивный, или смысловой, в котором сосредоточен социальный опыт личности. На его основе осуществляется научное познание действительности, способствующее становлению ценностного отношения;

. эмоциональный, который предполагает переживание индивидом своего отношения к данным ценностям и определяет личностный смысл этого отношения;

. поведенческий, базирующийся на результатах взаимодействия первых двух компонентов. Благодаря познанию действительности и ее ценностному переживанию субъектом формируется готовность действовать, осуществлять задуманное в соответствии с продуманным планом.

Ценностные ориентации являются результатом внутреннего и внешнего взаимодействия в процессе развития личности, субъективным отражением объективного мира в сознании конкретного индивида. Будучи осознанными, ценности играют огромную роль для определения направленности индивида, его ориентации в социальной среде [19].

В познании особенностей социального развития и характера процесса социализации этап подросткового возраста занимает особое место. Он рассматривается как специфический пубертатный период, характеризующийся особой динамикой "изживания предыдущей фазы развития" и становления новой системы жизненных ориентации [36]. Именно поэтому актуальным остается раскрытие структурно-содержательных характеристик, тенденций, факторов, условий, определяющих процесс социализации подростка, формирование его социальной позиции, самоопределения.

Характерной особенностью подросткового возраста является формирование особого типа молодежной субкультуры, на которую оказывают воздействие фундаментальные механизмы культурной трансформации нового типа ценностно-нормативных моделей [23].

Психолог Б. Битинас при анализе механизмов формирования ценностных ориентации показывает роль свободного воспитания, фиксированных социальных установок, убеждений. Под интериоризацией понимается процесс превращения социальных идей как специфического опыта человечества в побуждающие его к позитивным поступкам и сдерживающие от негативных [27]. Следовательно, интериоризация - это не только усвоение социальных норм, но и становление этих идей доминантами, регуляторами жизни человека. Социальные идеи считаются интериоризированными, когда овладевают человеком. Таким образом, процесс формирования ценностных ориентации представляет собой процесс перевода объективных ценностей в субъективные, личностно значимые.

Возникает задача формирования у ребенка неосознанных движущих сил просоциального поведения и внутренних "тормозов", сдерживающих негативное поведение. На этом строится концепция свободного воспитания, которая отказывается от принуждения, но только при условии, что сформированы неосознанные внутренние регуляторы поведения ребенка [36].

Наиболее значимым для подростка является личное участие в социально значимых событиях. При этом Б. Битииас отмечает, что в подростковом возрасте важны не столько сами социальные идеи, сколько эмоциональное отношение взрослых к этим идеям и построение на этом отношении поведения. В младшем подростковом возрасте на первый план выдвигаются удовольствие, переживаемое благодаря правильному поступку, и страдания из-за проступка. При негативном эмоциональном опыте формируется негативная позиция личности. Так, установлено, что в неблагоприятных семьях дети практически не испытывают позитивных переживаний, и это является основной причиной формирования их негативной позиции. Создание условий для позитивных эмоциональных переживаний формирует благоприятные предпосылки для изменений негативной позиции.

Процесс воспитания строится так, чтобы для подростка он выступал как удовлетворение его личностных потребностей, интересов, как процесс самореализации [4].

Большое внимание исследователи так же уделяют семейным ценностям в шкале ценностной иерархии подростка. Представления подростков о любви и браке отличаются от взглядов старшего поколения. Данный вывод подтверждается тем обстоятельством, что треть из них считает регистрацию своих отношений для создания семьи совсем не обязательной, треть допускают такую возможность при наличии определенных обстоятельств, остальные придерживаются традиционной точки зрения.

Достаточно высокий рейтинг семьи среди прочих ценностей подтверждается тем, что многие подростки субъективно испытывают острую потребность в сохранении или создании семьи. Однако сегодня семья находится в сложном кризисном состоянии. [37]

Общеизвестно, какое важное значение для полноценного психического и личностного развития ребенка имеет семья. Именно в семье усваиваются, копируются образцы реагирования на различные ситуации, на отношение к различным объектам и явлениям жизни. Чаще всего копирование происходит на бессознательном уровне, близком к тому процессу, который известный этолог К. Лоренц назвал импринтингом (англ. "запечатление образа"). Такой подход не требует от родителей специальной работы с детьми, но делает значимым их, родителей, поведение. [37] Кроме того, родители не только стихийно приобщают детей к нравственным ценностям, но и осмысливают различные методы и приемы посредством чтения книг, просмотра мультфильмов с обсуждением нравственных или безнравственных качеств героев, бесед на нравственные темы. Не исключается и внушение, объяснение, установление причинно-следственных связей между поступком ребенка и результатом. Да родители стараются воспитывать своих детей собственным примером. Однако в большинстве случаев дети достаточно длительное время находятся в учебных учреждениях. Поэтому на помощь родителям в формировании ценностей детей приходят педагоги. Формирование ценностных ориентаций предполагает обязательное подключение ближайшего окружения подростка - родителей и близких ему родных.

Исследования ученых, занимающиеся проблемами ценностных приоритетов среди подростков, страдающих компьютерной зависимостью выявили отличия в ценностной иерархии по сравнению с подростками, не страдающими от данного вида зависимости. [38]

Страдающие зависимостью от компьютерных игр молодые люди посвящают компьютерным играм более 5 часов в день, тратят значительную часть бюджета на модернизацию компьютера; забрасывают свои домашние дела, учебу, пренебрегают приемом пищи, отдыхом, сном ради игры; предпочитают общение с компьютером общению с друзьями и родственниками; при отвлечении от игры становятся раздражительными и агрессивными; такие подростки имеют высокий общий уровень интернальности.

Наиболее выражена интернальность в области достижений, причем под достижениями понимается прохождение определенных компьютерных уровней. Менее всего выражена интернальность здоровья и в области межличностных отношений. [39]

Эти подростки отмечают наибольшую значимость такой терминальной ценности, как стремление к достижениям и наибольшую значимость такой жизненной сферы как сфера развлечений. При этом самой незначительной для них сферой явилась сфера общественной жизни.

Данная группа подростков значительно больше изолирована социально, больше испытывает чувство одиночества по сравнению подростками без компьютерной зависимости.

У этих подростков наиболее часто используется такая копингстратегия, как избегание или эмоциональные переживания в стрессовых ситуациях, а не мобилизация сил на решение ситуационной задачи, как это происходит у подростков без зависимости. [40]

Для формирования адекватных механизмов поведения этих лиц необходимо в первую очередь, чтобы человек осознал наличие зависимости; во вторых, необходима помощь всех лиц, окружающих зависимого человека; в третьих, определить первопричину зависимости, ухода в виртуальность.

Выводы по теоретической части исследования

. Важной характеристикой игровой зависимости является то, что при ней не имеется какого-то конкретного биологически значимого стимула, к которому формируется "первичное влечение". Эта особенность данного расстройства качественно отличает его от наркологических расстройств и нарушений инстинктов.

. Игровая зависимость, помимо труднопреодолимого влечения к игре, характеризуется расстройствами поведения, психического здоровья и самочувствия.

. Немецкие исследователи университета Charite провели эксперимент, в ходе которого группе из 20 человек показывали скриншоты из любимых игр. Их реакция оказалась сходной с той, что проявляют больные алкоголизмом и наркоманией, когда видят предмет своей патологической страсти.

. Психологические особенности подростков таковы, что компьютерная зависимость в таком возрасте может повлечь тяжелые последствия. Это может проявляться в виде различных нарушений развития личности, а иногда приводить к последствиям различной степени тяжести в плане физического здоровья.

. Напряженные семейные отношения, угнетённое положение в школе, нереализованные мысли и желания и другие тяжелые психологические проблемы - вот наиболее частая причина ухода подростка в виртуальную реальность.

. Компьютерные игры являются неотъемлемой темой общения современных подростков. Подросток, не играющий в компьютерные игры неминуемо становится "белой вороной" среди своих сверстников. Что так же обуславливает повальное увлечение подростков компьютерными играми.

. Существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого.

. Подросток видит в компьютерных играх наиболее простой способ добиться уважения своих сверстников. В среде подростков принято соревноваться уровнем своих персонажей.

. Страдающие зависимостью от компьютерных игр молодые люди посвящают компьютерным играм более 5 часов в день.

. Данная группа подростков значительно больше изолирована социально, больше испытывает чувство одиночества по сравнению подростками без компьютерной зависимости.

Глава 2. Результаты эмпирического исследования. Материал и методы

.1 Характеристика обследованных лиц

Исследование проводилось на базе средней школы номер 2 города Каменца Брестской области, школа расположена в районном центре и по итогам 2013 года школа занимает 1 место в рейтинге среди учреждений образования района. А в 2014 году школа занесена на городскую Доску почёта.

Было обследовано 60 подростков в возрасте 14-15 лет. Все подростки ученики девятых классов.



Девочек - 36 (60%), мальчиков - 24 (40%).

Были использованы следующие методики:

. Опросник

Опросник включал в себя два блока вопросов. Первый блок включал вопросы социально-демографического характера. Второй блок включал в себя список признаков компьютерной зависимости.

. Выявление наличия компьютерной зависимости [41] (Приложение А). Методика состоит из восьми вопросов касающихся проведения свободного времени и времени нахождения за компьютером.

Уровень (в баллах) 8-12 - говорит о ярко выраженных симптомах зависимости; 13-18 - о возможном наличии зависимости; 19-24 - о наличии зависимости от игр.

Все обследованные были разделены на две группы: в первую группу вошли лица с признаками возможной зависимости от компьютерных игр, во вторую без признаков зависимости от компьютерных игр.

. Тест "Коммуникабельны ли Вы?" автор В.Ф. Ряховский [42 с. 68] (Приложение Б). Методика состоит из шестнадцати вопросов касающихся поведения в быту, социуме, семье, школе, незнакомыми людьми, родственниками, начальством.

Уровень (в баллах) 30-32 - говорит о явной некоммуникабельности; 25-29 - замкнутости, неразговорчивости; 15-28 - общительности; 14-18 - нормальная коммуникабельности; 9-13 - весьма общительны; 4-8 - любите находиться в центре всех дискуссий, хотя сложные вопросы могут вызвать у вас головную боль и даже хандру; 3 очка и менее - коммуникабельность носит болезненный характер, болтлив, многословен.

. Тест "Скрытый стресс" [42 с. 66] (Приложение В). Методика предлагает подростку выбрать из девяти ситуаций те, которые больше всего его нервируют. Предложенные ситуации касаются отношения человека к различным незначительным повседневным неприятностям и часто повторяющимся негативным событиям.

Если отмечено более пяти ситуаций, то можно предположить, что даже бытовые проблемы оказывают на психику сильное негативное влияние. Результат в пять из девяти ситуаций - это уже повод обратить внимание на поведение подростка.

. Оценка смысложизненных ориентаций [43, 18 с.] (Приложение Г). Методика состоит из десяти вопросов касающихся эмоционального состояния, планов на настоящее и будущее, оценки своей жизни.

Тест смысложизненных ориентации является адаптированной версией теста "Цель в жизни" (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика.

Оригинальная методика в ее окончательном варианте представляет собой набор из 20 шкал, каждая из которых сформулирована как собой утверждение с раздваивающимся окончанием: два противоположных варианта окончания задают полюса оценочной шкалы, между которыми возможны семь градаций предпочтения. Уровень (в баллах) высчитывается по пятизначной шкале отдельно для мужчин и женщин. Шкала содержит следующие субшкалы: "Цели в жизни", "Эмоциональная насыщенность", "Удовлетворённость самореализацией", "Я - хозяин жизни", "Управляемость жизнью".

. Экспресс-диагностика уровня самооценки [44, с. 53-54] (Приложение Д). Методика состоит из пятнадцати вопросов касающихся эмоциональных переживаний в социуме, семье, ожиданий к самому себе.

Уровень 10 баллов и менее - говорит о завышенном уровне; 11-29 баллов - о среднем, нормативном уровень реалистической оценки своих возможностей; более 30 баллов - о заниженном уровень.

. Обработка материала.

Статистическая обработка материала проведена при помощи оценки Т-критерия Стьюдента. [45].

.2 Результаты исследования

.2.1 Уровень компьютерной зависимости у обследованных подростков

В таблице 1 представлены результаты оценки выраженности компьютерной зависимости у подростков.

Таблица 1. Уровни компьютерной зависимости у обследованных подростков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | Абсолютное число | Проценты |
| Склонны к зависимости | 11 | 19% |
| Независимые | 47 | 78% |
| Вообще не играют в компьютерные игры | 2 | 3% |
| Итого | 60 | 100% |

По уровню зависимости все подростки были разделены на две группы: первая группа с признаками зависимости, вторая группа без признаков зависимости от компьютерных игр. У подростков первой группы величина показателя компьютерной зависимости составила, в среднем, 14,55±0,72 баллов, что говорит о повышенном уровне этого показателя. У подростков второй группы величина показателя компьютерной зависимости составила, в среднем, 8,98±0,48 баллов, что говорит о нормальном уровне этого показателя.

Сопоставляя показатели компьютерной зависимости у подростков обеих групп, выявлено достоверное отличие между группами, p<0,05.

При оценке периодичности нахождения за компьютерными играми, было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 2,45±0,2 баллов, что говорит о том, что за играми они проводят либо день через день либо каждый день; у подростков второй группы этот показатель составил 1,12±0,09 баллов, что говорит о том, что за играми подростки проводят время только когда нечем заняться.

Сопоставляя эти показатели выявлено достоверное отличие между группами, p<0,05.

При оценке времени нахождения за компьютерными играми, было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 2,45±0,1 баллов, что говорит о том, что за играми они проводят либо 1-2 часа либо более трёх часов; у подростков второй группы этот показатель составил 1,38±0,09 баллов, что говорит о том, что за играми подростки проводят максимум один час.

Сопоставляя эти показатели выявлено достоверное отличие между группами, p<0,05.

При оценке степени тяжести отхождения от игры за компьютером, было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 1,36±0,1 баллов, что говорит о том, что обследуемой группе легко оторваться от игры; у подростков второй группы этот показатель составил 1,06±0,06 баллов, что говорит о том, что подросткам этой группы достаточно легко оторваться от игры.

Сопоставляя эти показатели выявлено достоверное отличие между группами, p<0,05.

При оценке затраты свободного времени на игры за компьютером, было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 1,9±0,1 баллов, что говорит о том, что подростки тратят своё свободное время на игры время от времени; у подростков второй группы этот показатель составил 1,26±0,06 баллов, что говорит о том, что обследуемые тратят время на компьютерные игры достаточно редко.

Сопоставляя эти показатели выявлено достоверное отличие между группами, p<0,05.

При оценке пропускаемых мероприятий ради игры за компьютером, было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 1,09±0,1 баллов, что говорит о том, что подростки не пропускают мероприятия ради компьютерных игр; у подростков второй группы этот показатель составил 1,04±0,06 баллов, что говорит о том, что подростки второй группы также не пропускают мероприятия ради компьютерных игр.

Сопоставляя эти показатели не выявлено достоверного отличия между группами, p>0,05.

При оценке частоты мыслей об играх за компьютером, было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 1,63±0,1 баллов, что говорит о том, что подростки думают в реальной жизни об компьютерных играх время от времени; у подростков второй группы этот показатель составил 0,95±0,03 баллов, что говорит о том, что обследуемые не думают о компьютерных играх в реальной жизни.

Сопоставляя эти показатели не выявлено достоверное отличие между группами, p<0,05.

При оценке роли компьютерных игр в жизни, было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 1,54±0,2 баллов, что говорит о том, что компьютерные игры играют достаточно важную роль в жизни подростков; у подростков второй группы этот показатель составил 1,0±0,06 баллов, что говорит о том, что для них компьютерные игры абсолютно не важны.

Сопоставляя эти показатели выявлено достоверное отличие между группами, p<0,05.

При оценке частоты игр после прихода домой, было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 2,09±0,1 баллов, что говорит о том, что подростки играют компьютерные игры сразу после прихода домой только время от времени; у подростков второй группы этот показатель составил 0,93±0,06 баллов, что говорит о том, что обследуемые не никогда не играют сразу после прихода домой в компьютерные игры.

Сопоставляя эти показатели выявлено достоверное отличие между группами, p<0,05.

Таким образом, мы выяснили, что подростки с признаками зависимости находятся за компьютером почти или каждый день, проводят за играми от часа до двух и более трёх часов, им тяжелее оторваться от игры, чем подросткам без признаков зависимости, обследуемые с зависимостью периодически тратят своё свободное время на игры за компьютером, игры значат для них достаточно важную роль в жизни, время от времени они играют в компьютерные игры сразу после прихода домой.

Так же следует заметить, что подростки с признаками компьютерной зависимости и без неё одинаково ответственно относятся к мероприятиям, не пропуская их ради компьютерных игр.

.2.2 Уровень коммуникабельности у обследованных подростков

У подростков первой группы величина показателя коммуникабельности была в норме - у 6 подростков, на высоком уровне - у 4 человек, на повышенном уровне - у одного ученика.

В среднем этот показатель равен - 14,3±1,1 балла.

У подростков второй группы величина показателя коммуникабельности была ниже нормы - у четырёх подростков, в норме - у 17 человек, на высоком уровне - у 25 и повышенном - у 3 детей.

В среднем величина этого показателя была равна - 13,31±0,51 балл.

Таким образом было выявлено, что подростки, подверженные зависимости от компьютерных игр, менее коммуникабельны и более неразговорчивы, в то время как ученики без зависимости более открыты к общению (таблица 2).

Таблица 2. Показатели коммуникабельности у обследованных подростков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | 1 группа | 2 группа |
|  | Абсолютное число | Проценты | Абсолютное число | Проценты |
| Низкий | 0 | 0 | 4 | 8 |
| Нормальный | 6 | 55 | 17 | 35 |
| Высокий | 4 | 36 | 25 | 51 |
| Повышенный | 1 | 9 | 3 | 6 |
| Итого | 11 | 100% | 49 | 100% |

Получены средние показатели коммуникабельности у подростков: в первой группе 14±1,1 что говорит о нормальном, среднем уровне коммуникабельности, во второй группе 13,3±0,51, что говорит о высоком уровне коммуникабельности.

Сопоставляя эти показатели однако не было выявлено достоверное отличие между группами, p>0,05.

.2.3 Уровень скрытого стресса у обследованных подростков

У подростков первой группы величина показателя скрытого стресса была в норме у всех подростков данной обследованной группы, в среднем показатель равен - 2,36±0,34 балла. У подростков второй группы величина показателя скрытого стресса была в норме у 41 ученика, и на повышенном уровне - у 8 учеников, в среднем, показатель был равен - 3,06±0,25 балла.

Таким образом, выявлено, что повышенный уровень подверженности компьютерной зависимости не влияет на уровень скрытого стресса, а возможно помогает его предотвратить (таблица 3).

Таблица 3. Показатель уровня скрытого стресса у обследуемых подростков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | 1 группа | 2 группа |
|  | Абсолютное число | Проценты | Абсолютное число | Проценты |
| Нормальный | 11 | 100 | 41 | 84 |
| Выше нормы | 0 | 0 | 8 | 16 |
| Итого | 11 | 100% | 49 | 100% |

При оценке скрытого стресса, было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 2,36±0,34 баллов, что говорит о том, что уровень скрытого стресса не превышает норму; у подростков второй группы этот показатель составил 3,1±0,25 баллов, что говорит о том, что уровень скрытого стресса слегка выше группы, предрасположенной к компьютерной зависимости, однако сопоставляя эти показатели не было выявлено достоверного отличия между группами, p>0,05.

.2.4 Уровень смысложизненных ориентаций у обследованных подростков

Результаты этой оценки представлены в таблице 4.

Таблица 4. Показатели уровня смысложизненных ориентаций у обследованных подростков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | 1 группа | 2 группа |
|  | Показатели |
|  | Абсолютное число | Проценты | Абсолютное число | Проценты |
| Низкий | 1 | 10 | 8 | 16 |
| Нормальный | 10 | 90 | 35 | 72 |
| Высокий | 0 | 0 | 6 | 12 |
| Итого | 11 | 100% | 49 | 100% |

У подростков первой группы величина показателя смысложизненных ориентаций по шкале "Цели в жизни" говорит о пониженном уровне этого показателя - у 1, нормальном уровне показателя - у 10, выше нормального показателя не было выявлено не у одного подростка данной группы.

У подростков второй группы величина показателя смысложизненных ориентаций по шкале "Цели в жизни" говорит о пониженном уровне этого показателя - у 8, нормальном уровне показателя - у 35, выше нормального показателя - у 6.

Таблица 5. Показатели шкалы "Цели в жизни" у обследуемых подростков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | 1 группа | 2 группа |
|  | Показатели |
|  | Абсолютное число | Проценты | Абсолютное число | Проценты |
| Низкий | 2 | 18 | 5 | 10 |
| Нормальный | 6 | 55 | 22 | 45 |
| Высокий | 3 | 27 | 22 | 45 |
| Итого | 11 | 100% | 49 | 100% |

У подростков первой группы величина показателя смысложизненных ориентаций по шкале "Эмоциональная насыщенность" составила, что говорит пониженном уровне этого показателя - у 2, нормальном уровне показателя - у 6, выше нормального показателя у 3.

У подростков второй группы величина показателя смысложизненных ориентаций по шкале "Эмоциональная насыщенность" говорит о пониженном уровне этого показателя - у 5 человек, нормальном уровне показателя - у 22 человек, выше нормального показателя у 22 подростков (таблица 6).

Таблица 6. Показатели по шкале "Эмоциональная насыщенность" у обследуемых подростков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | 1 группа | 2 группа |
|  | Показатели |
|  | Абсолютное число | Проценты | Абсолютное число | Проценты |
| Низкий | 0 | 0 | 3 | 6 |
| Нормальный | 10 | 90 | 25 | 51 |
| Высокий | 1 | 10 | 21 | 43 |
| Итого | 11 | 100% | 49 | 100% |

У подростков первой группы величина показателя смысложизненных ориентаций по шкале "Удовлетворённость самореализацией" говорит о нормальном уровне показателя - у 10 обследуемых, выше нормального показателя - у 1 обследуемого.

У подростков второй группы величина показателя смысложизненных ориентаций по шкале "Удовлетворённость самореализацией" говорит о пониженном уровне этого показателя - у 3 обследуемых, нормальном уровне показателя - у 25 обследуемых, выше нормального показателя - у 21 обследуемого (таблица 7).

Таблица 7. Показатели по шкале "Удовлетворённости самореализацией" у обследуемых подростков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | 1 группа | 2 группа |
|  | Показатели |
|  | Абсолютное число | Проценты | Абсолютное число | Проценты |
| Низкий | 0 | 0 | 1 | 2 |
| Нормальный | 11 | 100 | 48 | 98 |
| Итого | 11 | 100% | 49 | 100% |

У подростков первой группы величина показателя смысложизненных ориентаций по шкале "Я - хозяин жизни" говорит о нормальном уровне показателя - у всех подростков данной группы.

У подростков второй группы величина показателя смысложизненных ориентаций по шкале "Я - хозяин жизни" говорит о пониженном уровне этого показателя - у 1 подростка, нормальном уровне показателя - у 48 подростков (таблица 8).

Таблица 8. Показатели шкалы "Я - хозяин жизни" у обследуемых подростков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | 1 группа | 2 группа |
|  | Показатели |
|  | Абсолютное число | Проценты | Абсолютное число | Проценты |
| Низкий | 1 | 10 | 3 | 6 |
| Нормальный | 10 | 90 | 46 | 94 |
| Итого | 11 | 100% | 49 | 100% |

У подростков первой группы величина показателя смысложизненных ориентаций по шкале "Управляемость жизни" говорит о пониженном уровне этого показателя - у 1 человека, нормальном уровне показателя - у 10 человек.

У подростков второй группы величина показателя смысложизненных ориентаций по шкале "Управляемость жизни" говорит о пониженном уровне этого показателя - у 3 человек, нормальном уровне показателя - у 46 человек.

Таким образом выявлено наглядное качественное отличие между группами.

При оценке шкалы "Цели в жизни", было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 15,9±0,6 баллов, что говорит о том, что уровень данной шкалы находится в норме; у подростков второй группы этот показатель составил 17,91±0,38 баллов, что говорит о том, что уровень шкалы целеустремлённости выше группы, предрасположенной к компьютерной зависимости.

Сопоставляя эти показатели выявлено достоверное отличие между группами, p<0,05.

При оценке шкалы "Эмоциональная насыщенность", было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 30,54±1,06 баллов, что говорит о том, что уровень данной шкалы находится в норме; у подростков второй группы этот показатель составил 33,08±0,29 баллов, что говорит о том, что уровень данной шкалы у этой группы находится на верхней границе нормы.

Сопоставляя эти показатели выявлено достоверное отличие между группами, p<0,05.

При оценке шкалы "Удовлетворённость самореализацией", было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 17±0,8 баллов, что говорит о том, что уровень шкалы находится в норме; у подростков второй группы этот показатель составил 17,1±0,57 баллов, что говорит о том, что уровень показателя шкалы самореализации незначительно выше группы, предрасположенной к компьютерной зависимости, однако сопоставляя эти показатели не было выявлено достоверного отличия между группами, p>0,05.

При оценке шкалы "Я - хозяин жизни", было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 5,18±0,5 баллов, что говорит о том, что этот уровень показателя шкалы в норме; у подростков второй группы этот показатель составил 5,77±0,19 баллов, что говорит о том, что уровень шкалы находится в пределах нормы.

Сопоставляя эти показатели не было выявлено достоверного отличия между группами, p>0,05.

При оценке шкалы "Управляемость жизни", было выявлено, что у подростков первой группы этот показатель составил 9,72±0,8 баллов, что говорит о том, что уровень шкалы находится на нижней границе нормы; у подростков второй группы этот показатель составил 10,89±0,38 баллов, что говорит о том, что уровень шкалы находится в норме.

Сопоставляя эти показатели не было выявлено достоверного отличия между группами, p>0,05.

Таким образом сопоставляя показатели всех шкал мы выявили, что у подростков без признаков зависимости от компьютерных игр уровень целеустремлённости находится выше нормы, показатель эмоциональной насыщенности на верхней границы нормы. Однако следует отметить, что показатели "удовлетворённости самореализацией", "я - хозяин жизни" и "управляемости жизни" у обеих групп находится на одинаковом уровне.

.2.5 Уровень самооценки у обследованных подростков

У подростков первой группы величина показателя самооценки была следующая: с заниженным уровнем - у 2 учеников, средним уровнем - у 9 подростков. В среднем показатель равен - 25,0±1,4 балла.

У подростков второй группы величина показателя самооценки была следующая: с заниженным уровнем - у 16 подростков, со средний уровнем - у 33 учеников. В среднем показатель равен - 25,67±1,05 балла.

Таким образом, не выявлено отличия самооценки зависимых подростков от независимых.

Получены средние показатели уровня личностной самооценки у обследуемых подростков: в первой группе показатель равен 25±1.4, что говорит о среднем уровне самооценки группы склонных к зависимости от компьютерных игр, во второй группе 25,9±1,05, что говорит о нормативном уровне реалистической оценки своих возможностей.

Сопоставляя эти показатели не было выявлено достоверного отличия между группами, p>0,05.

Выводы

. Уровень компьютерной зависимости у обследованных подростков различается: было выделено две группы: с повышенным уровнем зависимости - первая группа (19%), с нормальным уровнем - вторая группа (78%). У подростков с повышенной зависимостью отмечался достоверно более высокий показатель компьютерной зависимости, достоверно большая периодичность нахождения за компьютерными играми; большее время нахождения за компьютером; достоверно большая степень тяжести отрывания от игр; достоверно большие затраты свободного времени на игры; они достоверно чаще думают об играх в реальной жизни; игры играют в их жизни достоверно большую роль; игры начинаются сразу после прихода домой, что достоверно чаще, чем у подростков без признаков компьютерной зависимости.

. Уровень коммуникабельности у обследуемых подростков достоверно не различался между группами: в первой группе отмечается нормальный уровень; во второй группе - повышенный уровень коммуникабельности.

. Уровень скрытого стресса у обследованных подростков достоверно не различался между группами, соответствовал нормальному уровню.

. Уровень смысложизненных ориентаций у подростков различался: у лиц с признаками компьютерной зависимости показатель по шкале "Цели в жизни" был достоверно ниже; по шкале "эмоциональная насыщенность" показатель был достоверно ниже по сравнению с подростками без признаков компьютерной зависимости.

. Уровень самооценки достоверно не различался между группами подростков с различным уровнем компьютерной зависимости, соответствовал среднему уровню самооценки.

Таким образом, у подростков с признаками компьютерной зависимости, были выявлены следующие психосоциальные проблемы:

 большая периодичность нахождения за компьютером, большее время нахождения за компьютером, большая тяжесть отрывания от игр, большая затрата свободного времени на игры, постоянные мысли об играх, игры играют большую роль в их жизни;

 показатель смысложизненных ориентаций по шкале "Цель в жизни" и "Эмоциональная насыщенность жизни" снижены по сравнению с подростками второй группы.

Рекомендации

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у подростков, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

Одна из главных целей работы с подростками состоит в том, чтобы каждый молодой человек осознал, что именно он отвечает за свое здоровье, был информирован о том, что, как и почему с ним происходит, и какие могут быть последствия патологических пристрастий к играм. Главное - это формирование у подростков позитивных внутриличностных регуляционных механизмов, обеспечивающих реализацию конструктивного поведения в рамках здорового образа жизни. В модели профилактики компьютерной аддикции выделяют следующие методы работы: информационный (обеспечение необходимой информацией по проблемам зависимостей от компьютерных и азартных игр у подростков); метод поведенческих навыков (анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций, способствующих расширению знаний путем обсуждения и анализа проблем, связанных с компьютерной зависимостью); конструктивно-позитивный метод (организация и проведение тренингов и игр, направленных на повышение психологической устойчивости, снятие напряжения, снижение уровня тревожности, повышение уверенности и т.п.)

Педагогическая работа с подростками группы социального риска предполагает коррекцию и возможное нивелирование негативных личностных характеристик, способных провоцировать развитие аддикций. Усилия педагогов, школьных психологов должны быть направлены на развитие у подростков коммуникативных навыков, приемов противостояния негативному социальному давлению, на организацию условий для успешной адаптации в коллективе.

Профилактика компьютерных зависимостей сегодня - сложная многоаспектная проблема, которая обусловлена личностными, социальными и семейными факторами. Профилактическая работа с семьей, родителями является важным элементом профилактической модели. Эта деятельность предполагает решение нескольких задач: воспитательных (осознание взрослыми членами семьи важности и необходимости специальной работы с подростками по предупреждению формирования зависимости и болезненного увлечения компьютерными играми); образовательных (освоение основных приемов организации семейной профилактики и методов конструктивного взаимодействия с педагогами, психологами и психотерапевтами).

Программы по профилактике для подростков должны быть разнообразны и интересны, основаны не столько на дидактических методах, сколько на интерактивных приемах: диалогах, групповых дискуссиях, тренингах и так далее.

Программа профилактики должна включать работу с родителями или авторитетными взрослыми.

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это вовлечь его в работу, не связанную с компьютерной деятельностью, чтобы компьютерные игры и процессы не стали заменой реальности, показать, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Задача педагога - организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера.

Досуг является благоприятной почвой для испытания детьми и подростками фундаментальных человеческих потребностей. В процессе досуга ребенку гораздо проще формировать уважительное отношение к себе, даже личные недостатки можно преодолеть посредством досуговой активности. Досуг в существенной степени ответственен в части формирования характера ребенка, в частности таких качеств как инициативность, уверенность в себе, сдержанность, мужественность, выносливость, настойчивость, искренность, честность и др. Досуг также может стать важным фактором физического развития детей. Любимые занятия в часы досуга поддерживают эмоциональное здоровье. Досуг способствует выходу из стрессов и мелких беспокойств. Особая ценность досуга заключается в том, что он может помочь ребенку, подростку, юноше реализовать то лучшее, что в нем есть. Деятельность социального педагога по организации досуга

Одно из направлений деятельности социального педагога заключается в организации досуговой деятельности воспитанников.

Специфические особенности досуговой деятельности:

Действительный ее мотив - потребность личности в самом процессе этой деятельности; компьютерный зависимость подросток стресс

Цели и содержание досуговой деятельности избираются человеком в зависимости от его нравственного развития и культурного уровня;

Досуговая деятельность может носить социально - полезный характер, социально нейтральный характер, быть замкнутой в системе узкогрупповых ценностей и обретать характер социально отрицательный, асоциальный.

Содержание досуга детей можно условно разделить на ряд принципиальных групп:

Первая связана с функцией восстановления различных сил ребенка (прогулки на воздухе, спорт, вечера отдыха, игры забавы, развлечения и др.).

Вторая - с повышением эрудиции, потреблением духовных ценностей (чтение, посещение выставок, музеев, путешествия, поездки и т.п.).

Третья - с развитием духовных сил и способностей, с активной творческой деятельностью (трудовая, техническая, спортивно - игровая, художественно - театральная, научно - исследовательская, прикладная).

Четвертая реализует потребность в общении (клубная, кружковая работа, творческие объединения, вечера встреч, дискотеки, праздники, танцы, вечеринки и т.д.).

Пятая группа связана с целенаправленной творческой учебной деятельностью детей (выездные лагеря, смотры, конкурсы, каникулярные объединения, туристические походы, школы актива и т.п.).

Следует помнить, что в сфере детского досуга постоянно изменяются иерархия и целевая направленность ребят. От этого зависит выбор досуговой деятельности.

Методические рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости детей и подростков

Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой зависимостью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. Родителям необходимо:

Постараться все-таки регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером;

Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре;

Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера - может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией - будет делать мультики... Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего;

Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три - в выходной. Обязательно с перерывами;

Предложите другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.);

Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.);

Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов;

Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения;

Рекомендации родителям при организации рабочего места ребёнка

Если вы решили купить компьютер, не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеоматериалы должны быть хорошего качества;

Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене;

Правильно организуйте рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке;

Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом от 115 до 130 см рекомендуется стол высотой 54 см, а стул - с высотой сиденья 32см. Для детей ростом выше 130 см - соответственно 60 и 36 см. Стул должен быть обязательно с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана) должна быть перпендикулярна экрану и приходиться на его центральную часть;

Поза ребенка - прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2\3 - 2\4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5см. Руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаться под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна);

Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов;

В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку;

До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой;

Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения;

Чаще проветривайте комнату, а чтобы увеличить влажность воздуха, поставьте в помещении аквариум или другие емкости с водой;

С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления;

Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья - только 10 минут в день, причем не ежедневно, а три раза в неделю, т.е. через день;

После каждого занятия делайте с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

Методические рекомендации необходимо учитывать при профилактике компьютерной зависимости, для того чтобы не только правильно организовать процесс воспитание, но и чтобы оно было эффективно направлено детей и способствовало формированию личности.

Сегодня проблема профилактики компьютерной зависимости является новым, недостаточно изученным направлением в педагогической науке. Общеобразовательные учреждения обладают большими потенциальными возможностями для профилактической работы в рассматриваемом направлении. Однако сегодня эта деятельность затруднена в силу отсутствия четкого представления об особенностях возникновения и развития у подростков игровых зависимостей, недостаточности знаний форм и методов ведения профилактики, умений определять и создавать условия для ее эффективного осуществления в общеобразовательной школе. Изменить ситуацию, на наш взгляд, может разработка и практическое применение комплексных программ профилактики игровых зависимостей у подростков. [46].

Заключение

Как видно из нашей работы, специфичность большинства популярных компьютерных игр заключается в довольно детальном копировании социальной реальности. Чем и обусловлен механизм возникновения зависимости. Мы подтвердили нашу гипотезу, согласно которой зависимость от компьютерных игр обусловлена проблемами социальной адаптации подростка. Механизм этот действует следующим образом: подросток в силу различных причин (объективных социальных, психологических), испытывает дискомфорт в процессе поддержания социальных отношений с окружающими. Подросток может ощущать дискриминацию в связи со своим возрастом, полом, социальным положением и т.п. получать негативный опыт общения со сверстниками и взрослыми, испытывать чувство неполноценности в связи с недостаточной самореализацией, а так же переживать ряд других негативных эмоций в процессе коммуникации в социуме. Все это толкает подростка на путь ограничения собственной социальной активности в реальном мире. В мире компьютерных игр подросток находит суррогат социальной реальности, практически полный ее аналог, в отсутствии многих недостатков не виртуальной социальной реальности. Действительно, в виртуальном мире практически полностью отсутствует элемент дискриминации: половой, возрастной, расовой или какой-либо еще. Подросток сам выбирает себе пол, возраст, внешность.

Среда виртуальной игры более демократична. Если в реальной жизни каждый подросток сталкивается с различаем в возможностях (более богатые дети имеют большие возможности в самореализации, обучении, )то в виртуальной реальности все равны. Нет ограничений в коммуникации - общаться можно с людьми со всего мира, нет ограничений в дееспособности (для многих детей инвалидов компьютерные игры становятся чуть ли не единственным инструментом социализации).

Цель исследования - определить психосоциальные проблемы подростков с компьютерной зависимостью.

В процессе работы были решены все поставленные задачи. Были использованы следующие методики: методика определения компьютерной зависимости [41], тест оценки коммуникабельности автор В.Ф. Ряховский [42], тест "Скрытый стресс" С.В. Краснова [42], тест "Смысложизненных ориентаций" Леонтьева Д.А. [43], экспресс-диагностика уровня самооценки Фетискина Н.П. [44].

Гипотеза исследования подтверждена: основные проблемы подростков с компьютерной зависимостью связаны с ограничением круга интересов рамками виртуальной реальности, с потерей жизненных целей и эмоционального общения с окружающими, так как подросток постоянно находится в виртуальном мире, где он может укрыться от проблем реальных.

Библиографический список

1. Иванов Михаил. Психология компьютерной игры как проблема интегральной психологии личности. Флогистон. Flogiston.ru (1 июля 2000)

. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева (англ.) русск. - СПб.: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт, 1991. - №1. - С. 8-15

3. ru.wikipedia.org/wiki/World\_of\_Warcraft

4. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: "бермудский треугольник" за углом//Мир семьи. - 2004. - №13-17 с.

. Бобров А.Е., Кузнецова-Морева Е.А. Игровая зависимость: старая или новая проблема психиатрии?: тез.докл. // Сб. материалов науч. конф. "Игровая зависимость: мифы и реальность" (Москва, 21-22 июня, 2007) / Москва, 2007. С. 3-7

. Кузнецова-Морева Е.А. Психопатологические особенности патологической склонности к азартным играм (ПСАИ): тез.докл. // Сб. материалов науч. конф. "Взаимодействие науки и практики в современной психиатрии" (Москва, 9-11 октября, 2007) / . Москва, 2007. С. 286

. Чаплюк Андрей. Игроманию не признали болезнью. Игромания (журнал) (26.06.2007)

. Макаренков Алексей. Интернет-зависимость. Болезнь или новая стадия развития цивилизации? Игромания (журнал) №7 (106) (26.07.2006)

. Бажин, Павел. Шокирующая статистика Facebook. Игромания (журнал) (21.10.2010)

. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? // Директор школы. - 2003. - №9 - 13-18 с.

. Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2003.

. Абрамов Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для вузов. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000

. Арпадьев Г. Психологические проблемы современных подростков в пространстве информационных технологий // Развитие личности. - 2006. - №2. - С.41-44. Беличева, С.А. Сложный мир подростка. - Свердловск: Средне-Уральск. книжное изд-во, 1984. - 129 с.

. http://www.securitylab.ru/news/241863.php

. Чаплюк Андрей. Китайцев лечат от зависимости. Игромания (журнал) (09.07.2007).

. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. - 2006. - №1. - С. 20-33

. https://ru.wikipedia.org/wiki/Массовая\_многопользовательская\_ролевая\_онлайн-игра

19. Harding-Rolls Piers Subscription MMOGs: Life Beyond World of Warcraft. - London, UK: Screen Digest, 2009

. en.wikipedia.org/wiki/Corrupted\_Blood\_incident

. Kyle Orland: GFH: The Real Life Lessons Of WoW's Corrupted Blood (ang.). Gamasutra, 2008-05-20.

22. Looking Back... World of Warcraft. CVG (4 января 2005)

23. Games for Health Conference Opens Tomorrow (ang.). gamepolitics.com, 2008-05-07.

24. Kris Graft: GDC 2011: An Epidemiologist's View Of World Of Warcraft's Corrupted Blood Plague (ang.). Gamasutra, 2011-02-28.

. ru.wikipedia.org/wiki/Массовая\_многопользовательская\_ролевая\_онлайн-игра

. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии: школьник и компьютер / В.И. Ковалько. - М.: изд-во "ВАКО", 2007

. Дьяченко М.И., Каидыбович Л.А. Психологический словарь - справочник. - Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001. - 576 с.

. Психология человека от рождения до смерти. Под ред. Реана А.А. СПб.: 2002 - 356 с.

. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал, 1999, том 20, №1, с. 86-102

. http://www.3dnews.ru/824478

. https://ru.wikipedia.org/wiki/Ценность

. Голуб А.М. Формирование ценностных ориентаций молодёжи в процессе досуговой деятельности // Сацыяльна-педагагічная работа. - 2009. - №4. - С. 53-57

. Данилова Е.А. Социодинамика ценностей молодежи Республики Беларусь // Социология. - 2008. - №4. - С. 99-107

. Дивисенко К.С. Динамика ценностей школьников (По материалам автобиографий и сочинений) // Социологические исследования. - 2008. - №8. - С. 118-122

. Жиров Ю.С. Семья в системе ценностей учащейся молодежи // Сацыяльна-педагагічная работа. - 2004. - №6. - С. 3-12

. Ермолич С.Я. Методологические предпосылки формирования ценностных ориентаций у подростков // Пазашкольнае выхаванне. - 2007. - №9. - С. 23-27

. Дивисенко К.С. Динамика ценностей школьников (По материалам автобиографий и сочинений) // Социологические исследования. - 2008. - №8. - С. 118-122

. Корявая С.М. Ценностные предпочтения молодежи // Адукацыя і выхаванне. - 2006. - №10. - С. 49-54

. Тихомирова О.К. Психология компьютеризации / О.К. Тихомирова. - М., 2006. - 106 с.

. Фомичева Ю.В. Психологические корреляты увлечённости компьютерными играми / Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелёв, И.В. Бурмистров // Вестник МГУ. Сер.14. - Психология. - 2001. - №3. - С. 27 - 39

. http://schools.by/

. "Как справиться с компьютерной зависимостью" С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева 2008

. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. - М.: Смысл, 2000

. Экспресс-диагностика уровня самооценки / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002

. Основы математической статистики в психологии: учебно-методическое пособие в 2-х частях / Составитель Н.А. Литвинова, Н.П. Радчикова - Минск: БГПУ, 2006. - 87 страниц

. http://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0b65625a2bc68a5c53b89421306c26\_0.html

Приложения

Приложение А

Тест на уровень компьютерной зависимости у подростков

. Как часто Вы играете в компьютерные игры? а) каждый день; б) день через день; в) когда нечем заняться.

. По сколько часов обычно играете? а) более 3 часов; б) 1-2 часа; в) максимум 1 час.

. Легко ли Вы можете оторваться от игры? а) нет; б) когда как; в) да, достаточно легко.

. Часто ли Вы тратите свободное время на игры? а) всегда или почти всегда; б) время от времени; в) достаточно редко.

. Пропускали ли Вы важные мероприятия ради игры? а) да, часто; б) да, один или два раза; в) нет.

. Думаете ли Вы о компьютерных играх, когда находитесь в реальной жизни? а) постоянно; б) время от времени; в) нет.

. Какую роль в Вашей жизни играют компьютерные игры? а) очень значительную; б) достаточно важную; в) Вы легко обходитесь без них.

. Часто ли Вы садитесь за игры сразу после прихода домой? а) всегда или почти всегда; б) время от времени; в) как правило, нет.

За каждый ответ "а" прибавляется к результату 3 балла, за ответ "б" - 2 балла и за ответ "в" - 1 балл.

Результаты:

-12 баллов - у вас нет ярко выраженных симптомов зависимости.

-18 баллов - возможно, зависим от игр.

-24 балла - скорее всего, являетеся игроманом.

Приложение Б

Тест на уровень коммуникабельности у подростков

- "да", 2 - "иногда", 3 - "нет".

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вам предстоит серьёзный разговор с кем-то очень влиятельным (директор и так далее). Выбивает ли вас из колеи ее ожидание? | 1 2 3 |
| 2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет уже невмоготу? | 1 2 3 |
| 3. Вызывает ли у вас смятение или неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо собрании или мероприятии? | 1 2 3 |
| 4. Вам предлагают уехать в по какому-то поводу в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой поездки? | 1 2 3 |
| 5. Любите ли делиться своими переживаниями с кем бы то ни было? | 1 2 3 |
| 6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-либо вопрос)? | 1 2 3 |
| 7. Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей и что людям разных поколений трудно понимать друг друга? | 1 2 3 |
| 8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам долг? | 1 2 3 |
| 9. В столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку? | 1 2 3 |
| 10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это? | 1 2 3 |
| 11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения, нежели стать в хвост и томиться в ожидании? | 1 2 3 |
| 12. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций? | 1 2 3 |
| 13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не принимаете? | 1 2 3 |
| 14. Услыхав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли промолчать и не вступить в спор? | 1 2 3 |
| 15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином учебном вопросе? | 1 2 3 |
| 16. Как вам удобно излагать свою точку зрения (мнение, оценку): в письменном виде или в устной форме? | 1 2 3 |

Свои ответы оцени в баллах: за каждое "да" - 2 балла, "иногда" - 1, "нет" - 0. Суммируй баллы и определи по классификатору, к какой категории людей относишься ты.

-32 балла: ты явно некоммуникабелен и страдаешь от этого. Близким людям с тобой нелегко! На тебя трудно положиться в деле, которое требует коллективных усилий. Старайся быть общительнее, контролируй себя.

-29 баллов: ты замкнут, неразговорчив, предпочитаешь одиночество, и поэтому у тебя, наверное, мало друзей. Новые знакомства если и не ввергают тебя в панику, то надолго выводят из равновесия. Ты знаешь эту особенность своего характера и бываешь недоволен собой. Однако в твоей власти преодолеть себя. Разве не бывает, что, сильно увлекшись, ты вдруг становишься коммуникабельным?

-24 балла: ты в известной степени общителен и в незнакомой обстановке чувствуешь себя вполне уверенно. И все же с новыми людьми ты сходишься с оглядкой, в спорах участвуешь неохотно. В твоих высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы, помни об этом.

-18 баллов: твоя коммуникабельность в норме. Ты любознателен, охотно слушаешь интересного собеседника, достаточно терпелив в общении с другими, тактично отстаиваешь свою точку зрения. Без волнения идешь на встречу с новыми людьми. В то же время не любишь шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у тебя раздражение.

-13 баллов: ты весьма общителен, порой, быть может, даже сверх меры. Любопытен, разговорчив, любишь высказываться по разным вопросам, что иногда вызывает раздражение у окружающих. Охотно заводишь новые знакомства. Любишь быть в центре внимания, никому не отказываешь в просьбах, хотя не всегда можешь их выполнить. Чего тебе недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. Хотя, если сильно захочешь, ты сможешь себя заставить не отступить.

-8 баллов: ты, должно быть, рубаха-парень. Может, покажется странным, но это определение легко отнести и к представительнице слабого пола. :-) Общительность бьет из тебя ключом, ты всегда в курсе всех дел. Любишь принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у тебя сонливость. Охотно включаешься в разговор по любому вопросу, даже если имеешь о нем поверхностное представление. Всюду чувствуешь себя в своей тарелке. Берешься за любое дело, хотя далеко не всегда можешь успешно довести его до конца. По этой причине окружающие относятся к тебе с некоторой опаской и сомнениями. Задумайся над этими фактами!

балла и менее: твоя коммуникабельность носит болезненный характер. Ты говорлив, многословен, вмешиваешься в дела, которые не имеют к тебе никакого отношения. Берешься судить о том, чего не знаешь. Вольно или невольно, ты часто становишься причиной разного рода конфликтов в своем окружении. Вспыльчив, обидчив, нередко бываешь необъективен. Серьезная работа не для тебя. Людям - и в школе, и дома - трудно с тобой. Да, тебе бы поработать над своим характером! Прежде всего воспитай в себе терпеливость и сдержанность, уважительнее относись к людям. Наконец, подумай о здоровье - такой "стиль" жизни не проходит бесследно.

Приложение В

Тест на уровень скрытого стресса у подростков

Обведите цифры соответствующие тем ситуациям, которые больше всего Вас нервируют.

. Вы хотите позвонить по телефону, но требуемый номер постоянно занят. 2. Вы выполняете работу, а кто-то непрерывно дает вам советы. 3. Когда вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами. 4. Если с кем-то разговариваете, а кто-то постоянно вмешивается в вашу беседу. 5. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей. 6. Если кто-то без причины повышает голос. 7. Вам неприятно, если в одежде, интерьере присутствует комбинация цветов, которые, по вашему мнению, не сочетаются друг с другом. 8. Когда вы при встрече, здороваясь с кем-либо за руку, не чувствуете ответного пожатия. 9. Когда разговариваете с человеком, который все знает лучше вас.

Если вы пометили более пяти ситуаций, то можно предположить, что даже бытовые проблемы оказывают на вашу психику сильное негативное влияние. Следовательно, необходимо обратить особое внимание на стиль жизни. Родственники должны понимать, что результат в пять из девяти ситуаций - это уже повод обратить свое внимание на поведение своего ребенка или человека, которые стремятся любую свободную минуту к компьютеру.

Приложение Г

Тест уровня смысложизненных ориентаций

Следует выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в одной из сторон от нуля в графе "баллы" в зависимости от того, насколько Вы уверены в своем выборе. Кроме того, можно выбрать цифру "0" - в том случае, если Вы считаете, что оба утверждения верны.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждения | Баллы | Утверждения |
| 1. Обычно мне очень скучно | 3 2 1 0 1 2 3 | 1. Обычно я полон энергии |
| 2. Жизнь всегда кажется мне волнующей и захватывающей | 3 2 1 0 1 2 3 | 2. Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. В жизни я не имею определенных целей и намерений | 3 2 1 0 1 2 3 | 3. В жизни я имею очень ясные цели и намерения |
| 4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной | 3 2 1 0 1 2 3 | 4. Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной |
| 5. Каждый день мне кажется всегда новым и непохожим на другие | 3 2 1 0 1 2 3 | 5. Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие |
| 6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться | 3 2 1 0 1 2 3 | 6. Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами |
| 7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал | 3 2 1 0 1 2 3 | 7. Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал |
| 8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов | 3 2 1 0 1 2 3 | 8. Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни |
| 9. Моя жизнь пуста и неинтересна | 3 2 1 0 1 2 3 | 9. Моя жизнь наполнена интересными делами |
| 10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной | 3 2 1 0 1 2 3 | 10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла |

# Обработка результатов

# Для подсчета баллов надо перевести помеченные позиции на симметричной шкале (3 2 1 0 1 2 3) в оценки по восходящей (1 2 3 4 5 6 7) или нисходящей (7 6 5 4 3 2 1) на асимметричной шкале. Восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводят следующие пункты 1, 3, 4, 8, 9. Нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 - следующие пункты 2, 5, 6, 7, 10.

Субшкала 1 - подсчитывается суммированием пунктов (пп.) 3, 4, 10.;

Субшкала 2 - пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.;

Субшкала 3 - пп. 8, 9, 10.;

Субшкала 4 - пп. 1

Субшкала 5 (Локус контроля - жизнь) - пп.7, 10, 11, 14, 18,19.

# Ключ к тесту

# . "Цели в жизни". Эта субшкала позволяет выявить наличие или отсутствие целей испытуемого, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне определенности жизни будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по данному графику могут показывать не только целеустремленного, но и безответственного человека. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам. 2. "Эмоциональная насыщенность жизни". Ее результаты позволяют определить, считает ли "компьютерный" человек свою жизнь интересной, эмоционально насыщенной и наполненной смыслом. Высокие показатели этой субшкалы и низкие по другим субшкалам покажут человека, живущего одним днем. Ему совершенно неважно, что было вчера и что будет завтра, для него есть только сегодня. Низкие баллы по этой шкале - признак неудовлетворенности своей жизнью в сегодняшнем дне, обращение к прошлому (воспоминания насыщают жизнь и придают ей смысл). 3. "Удовлетворенность самореализацией". Баллы по этой шкале отражают оценку прошедшего периода жизни (ее продуктивность и наличие смысла). Высокие баллы этой субшкалы характеризуют человека, который считает, что самое лучшее в своей жизни он уже прожил и ждать от жизни ему нечего, остается только жить воспоминаниями. 4. "Я - хозяин жизни". Высокие баллы соответствуют представлению о себе как очень сильной, свободной, самостоятельной, целеустремленной личности. Низкие баллы - результат неверия в собственные силы контролировать события свой жизни. 5. "Управляемость жизнью". Высокие баллы говорят о самостоятельности, решительности, низкие - о фатализме, суеверии. Фаталисты не ставят планов и целей на будущее, так как считают, что все уже заранее предопределено и ничего с этим не поделаешь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалы | Мужчины среднее | Мужчины стандартное отклонение | Женщины среднее | Женщины стандартное отклонение |
| 1. Цели | 16.45 | 5,92 | 14.69 | 6,24 |
| 2.Эмоциональность | 31,09 | 4,44 | 28,8 | 6,14 |
| 3.Удовлетворённость | 15.28 | 4,3 | 13.98 | 4,95 |
| 4.Я - хозяин жизни | 5.28 | 3,85 | 4.65 | 4,3 |
| 5.Управляемость | 12.06 | 5,8 | 11.48 | 6,1 |
| 6.Общее | 51,55 | 15,03 | 47,88 | 16,54 |

Приложение Д

Тест на уровень личной самооценки

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

Очень часто - 1; часто - 2; иногда - 3; редко - 4; 5 - никогда.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Я часто волнуюсь понапрасну. |  |  |  |  |  |
| 2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня. |  |  |  |  |  |
| 3. Я боюсь выглядеть глупцом. |  |  |  |  |  |
| 4. Я беспокоюсь за свое будущее. |  |  |  |  |  |
| 5. Внешний вид других куда лучше, чем мой. |  |  |  |  |  |
| 6. Как жаль, что многие не понимают меня. |  |  |  |  |  |
| 7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми. |  |  |  |  |  |
| 8. Люди ждут от меня очень многого. |  |  |  |  |  |
| 9. Чувствую себя скованным. |  |  |  |  |  |
| 10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность. |  |  |  |  |  |
| 11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне. |  |  |  |  |  |
| 12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной. |  |  |  |  |  |
| 13. Я не чувствую себя в безопасности. |  |  |  |  |  |
| 14. Мне не с кем поделиться своими мыслями. |  |  |  |  |  |
| 15. Люди не особенно интересуются моими достижениями. |  |  |  |  |  |

Ключ: очень часто - 4 балла; часто - 3 балла; иногда - 2 балла; редко - 1 балл; никогда - 0 баллов.

баллов и менее - завышенный уровень.

-29 баллов - средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.

Более 30 - заниженный уровень.

Приложение Е

Уровень компьютерной зависимости у подростков

(первичные данные)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Результат |
| 1  | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 3  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 4  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 5  | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 13 |
| 6  | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 16 |
| 7  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8  | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 14 |
| 9  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 10  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 11  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 12  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 13  | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| 14  | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 15  | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 16  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 11 |
| 17  | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 16 |
| 18  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 19  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 20  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 21  | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 22  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 23  | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 24  | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 16 |
| 25  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 26  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 27  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 28  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 29  | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 14 |
| 30  | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 31  | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 32  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 33  | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 34  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 35  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 11 |
| 36  | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 14 |
| 37  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 38  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 39  | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 40  | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 16 |
| 41  | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| 42  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 43  | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 14 |
| 44  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 45  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 46  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 47  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 48  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 9 |
| 49  | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 50  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 51  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 52  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 53  | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 13 |
| 54  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 9 |
| 55  | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 56  | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 57  | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 58  | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 59  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 60  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |

Приложение Ё

Уровень коммуникабельности у подростков

(первичные данные)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | да | иногда | нет | Результат |
| 1  | 6 | 8 | 5 | 14 |
| 2  | 10 | 6 | 5 | 16 |
| 3  | 8 | 1 | 11 | 9 |
| 4  | 10 | 3 | 8 | 13 |
| 5  | 8 | 4 | 8 | 12 |
| 6  | 6 | 10 | 3 | 16 |
| 7  | 10 | 1 | 10 | 11 |
| 8  | 12 | 6 | 4 | 18 |
| 9  | 10 | 3 | 8 | 13 |
| 10  | 6 | 3 | 10 | 9 |
| 11  | 6 | 6 | 7 | 12 |
| 12  | 14 | 0 | 9 | 14 |
| 13  | 22 | 2 | 3 | 24 |
| 14  | 12 | 6 | 4 | 18 |
| 15  | 10 | 5 | 6 | 15 |
| 16  | 4 | 7 | 6 | 11 |
| 17  | 2 | 6 | 9 | 8 |
| 18  | 12 | 4 | 6 | 16 |
| 19  | 14 | 4 | 5 | 18 |
| 20  | 10 | 4 | 7 | 14 |
| 21  | 2 | 7 | 8 | 9 |
| 22  | 8 | 5 | 7 | 13 |
| 23  | 12 | 3 | 7 | 15 |
| 24  | 10 | 4 | 7 | 14 |
| 25  | 8 | 3 | 9 | 11 |
| 26  | 12 | 4 | 6 | 16 |
| 27  | 6 | 4 | 9 | 10 |
| 28  | 6 | 2 | 11 | 8 |
| 29  | 4 | 9 | 5 | 13 |
| 30  | 6 | 11 | 2 | 17 |
| 31  | 2 | 7 | 8 | 9 |
| 32  | 12 | 1 | 5 | 17 |
| 33  | 8 | 4 | 8 | 12 |
| 34  | 8 | 4 | 8 | 12 |
| 35  | 10 | 5 | 6 | 15 |
| 36  | 4 | 9 | 5 | 13 |
| 37  | 8 | 3 | 9 | 11 |
| 38  | 12 | 5 | 5 | 17 |
| 39  | 8 | 4 | 8 | 12 |
| 40  | 10 | 4 | 7 | 14 |
| 41  | 6 | 10 | 3 | 16 |
| 42  | 10 | 1 | 10 | 11 |
| 43  | 12 | 6 | 4 | 18 |
| 44  | 10 | 3 | 8 | 13 |
| 45  | 6 | 3 | 10 | 9 |
| 46  | 6 | 6 | 7 | 12 |
| 47  | 14 | 0 | 9 | 14 |
| 48  | 8 | 2 | 10 | 10 |
| 49  | 8 | 7 | 5 | 15 |
| 50  | 10 | 6 | 5 | 16 |
| 51  | 8 | 0 | 12 | 8 |
| 52  | 10 | 3 | 8 | 13 |
| 53  | 8 | 4 | 8 | 12 |
| 54  | 8 | 2 | 10 | 10 |
| 55  | 6 | 5 | 8 | 11 |
| 56  | 6 | 2 | 11 | 8 |
| 57  | 2 | 12 | 3 | 14 |
| 58  | 12 | 3 | 7 | 15 |
| 59  | 22 | 2 | 3 | 24 |
| 60  | 12 | 6 | 4 | 18 |

Приложение Ж

Уровень скрытого стресса у подростков

(первичные данные)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Результат |
| 1  |  | + |  | + | + | + |  | + | + | 6 |
| 2  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | 2 |
| 3  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | 1 |
| 4  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | 4 |
| 5  |  |  | + | + | + |  |  | + |  | 4 |
| 6  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | 1 |
| 7  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | 7 |
| 8  | + | + | + |  |  | + |  |  |  | 4 |
| 9  | + | + |  |  | + |  |  |  | + | 4 |
| 10  |  | + |  | + |  | + |  |  |  | 3 |
| 11  |  | + |  | + |  | + |  |  |  | 3 |
| 12  | + | + |  | + | + | + |  |  |  | 5 |
| 13  | + | + | + | + | + | + |  | + | + | 8 |
| 14  | + | + | + | + | + | + |  | + | + | 8 |
| 15  | + | + | + | + | + | + |  |  |  | 6 |
| 16  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | 4 |
| 17  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | 2 |
| 18  |  |  | + | + |  | + |  |  |  | 3 |
| 19  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | 2 |
| 20  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | 2 |
| 21  | + | + |  |  | + |  |  |  |  | 3 |
| 22  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | 1 |
| 23  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | 3 |
| 24  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | 3 |
| 25  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | 2 |
| 26  |  |  | + | + |  | + |  |  |  | 3 |
| 27  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 28  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | 2 |
| 29  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | 1 |
| 30  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | 2 |
| 31  | + | + |  | + | + | + |  |  |  | 5 |
| 32  |  |  | + | + | + |  |  | + |  | 4 |
| 33  |  | + |  | + | + | + |  |  |  | 4 |
| 34  | + |  |  | + | + | + |  |  |  | 4 |
| 35  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | 1 |
| 36  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | 1 |
| 37  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | 2 |
| 38  |  |  | + | + | + |  |  | + |  | 4 |
| 39  |  | + |  | + | + | + |  |  |  | 4 |
| 40  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | 3 |
| 41  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | 1 |
| 42  | + | + |  |  |  | + |  |  | + | 4 |
| 43  | + | + |  |  |  | + |  |  |  | 3 |
| 44  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | 3 |
| 45  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | 2 |
| 46  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | 2 |
| 47  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | 3 |
| 48  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 49  |  | + |  |  |  | + |  | + | + | 4 |
| 50  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | 2 |
| 51  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | 1 |
| 52  | + |  |  |  |  | + |  | + |  | 3 |
| 53  |  |  | + | + |  |  |  | + |  | 3 |
| 54  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 55  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 56  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | 2 |
| 57  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | 1 |
| 58  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | 3 |
| 59  | + | + |  | + |  | + |  |  |  | 4 |
| 60  |  | + |  |  | + |  |  | + | + | 4 |

Приложение З

Показатели смысложизненных ориентаций у подростков

(первичные данные)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Общий |
| 1  | 21 | 41 | 20 | 7 | 14 | 103 |
| 2  | 20 | 40 | 15 | 7 | 12 | 94 |
| 3  | 19 | 37 | 16 | 6 | 13 | 91 |
| 4  | 21 | 40 | 16 | 7 | 13 | 97 |
| 5  | 10 | 21 | 14 | 2 | 5 | 52 |
| 6  | 17 | 32 | 12 | 7 | 11 | 79 |
| 7  | 21 | 34 | 20 | 6 | 13 | 94 |
| 8  | 15 | 32 | 13 | 4 | 11 | 75 |
| 9  | 10 | 13 | 3 | 3 | 4 | 33 |
| 10  | 21 | 37 | 20 | 6 | 13 | 97 |
| 11  | 20 | 37 | 20 | 6 | 13 | 96 |
| 12  | 17 | 24 | 14 | 5 | 8 | 68 |
| 13  | 13 | 21 | 15 | 2 | 15 | 66 |
| 14  | 21 | 39 | 20 | 7 | 13 | 100 |
| 15  | 19 | 32 | 19 | 6 | 8 | 84 |
| 16  | 20 | 32 | 20 | 6 | 9 | 87 |
| 17  | 18 | 28 | 17 | 7 | 8 | 78 |
| 18  | 16 | 33 | 18 | 7 | 11 | 85 |
| 19  | 19 | 34 | 19 | 7 | 9 | 88 |
| 20  | 21 | 42 | 19 | 7 | 14 | 103 |
| 21  | 21 | 35 | 19 | 7 | 14 | 96 |
| 22  | 13 | 25 | 14 | 5 | 9 | 66 |
| 23  | 21 | 34 | 19 | 6 | 14 | 94 |
| 24  | 13 | 26 | 18 | 5 | 11 | 73 |
| 25  | 21 | 41 | 21 | 7 | 13 | 103 |
| 26  | 9 | 11 | 4 | 2 | 3 | 29 |
| 27  | 18 | 36 | 18 | 6 | 12 | 90 |
| 28  | 15 | 28 | 12 | 6 | 8 | 69 |
| 29  | 14 | 26 | 14 | 3 | 7 | 29 |
| 30  | 13 | 25 | 15 | 6 | 7 | 64 |
| 31  | 17 | 30 | 16 | 2 | 8 | 66 |
| 32  | 21 | 37 | 19 | 7 | 11 | 73 |
| 33  | 17 | 34 | 16 | 1 | 8 | 95 |
| 34  | 21 | 42 | 19 | 7 | 14 | 76 |
| 35  | 13 | 25 | 14 | 5 | 9 | 103 |
| 36  | 16 | 28 | 15 | 4 | 8 | 66 |
| 37  | 21 | 41 | 21 | 7 | 13 | 71 |
| 38  | 21 | 37 | 19 | 7 | 11 | 103 |
| 39  | 18 | 34 | 17 | 6 | 10 | 95 |
| 40  | 11 | 25 | 16 | 6 | 8 | 85 |
| 41  | 21 | 41 | 20 | 6 | 13 | 66 |
| 42  | 21 | 34 | 20 | 6 | 13 | 101 |
| 43  | 20 | 40 | 15 | 7 | 12 | 94 |
| 44  | 10 | 13 | 3 | 3 | 4 | 94 |
| 45  | 21 | 37 | 20 | 6 | 13 | 33 |
| 46  | 20 | 37 | 30 | 6 | 13 | 97 |
| 47  | 20 | 24 | 16 | 2 | 9 | 96 |
| 48  | 20 | 34 | 18 | 6 | 12 | 71 |
| 49  | 21 | 41 | 20 | 7 | 14 | 90 |
| 50  | 21 | 40 | 16 | 7 | 13 | 103 |
| 51  | 19 | 38 | 20 | 7 | 13 | 97 |
| 52  | 20 | 34 | 20 | 7 | 10 | 91 |
| 53  | 20 | 37 | 16 | 6 | 13 | 92 |
| 54  | 21 | 41 | 21 | 7 | 13 | 103 |
| 55  | 18 | 36 | 18 | 6 | 12 | 90 |
| 56  | 15 | 28 | 12 | 6 | 8 | 69 |
| 57  | 13 | 33 | 15 | 6 | 7 | 74 |
| 58  | 21 | 34 | 19 | 6 | 14 | 94 |
| 59  | 21 | 28 | 18 | 6 | 9 | 82 |
| 60  | 18 | 38 | 16 | 7 | 11 | 90 |

Приложение И

Уровень личной самооценки у подростков

(первичные данные)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Очень часто | Часто | Иногда | Редко | Никогда | Результат |
| 1  | 8 | 0 | 16 | 1 | 4 | 25 |
| 2  | 8 | 0 | 4 | 0 | 11 | 12 |
| 3  | 0 | 6 | 24 | 0 | 1 | 30 |
| 4  | 0 | 0 | 4 | 12 | 1 | 16 |
| 5  | 0 | 9 | 2 | 5 | 6 | 16 |
| 6  | 0 | 6 | 18 | 2 | 2 | 26 |
| 7  | 4 | 6 | 10 | 5 | 2 | 26 |
| 8  | 4 | 6 | 12 | 4 | 3 | 26 |
| 9  | 28 | 12 | 2 | 2 | 1 | 44 |
| 10  | 4 | 15 | 6 | 6 | 0 | 31 |
| 11  | 0 | 12 | 10 | 4 | 2 | 26 |
| 12  | 0 | 6 | 6 | 8 | 2 | 30 |
| 13  | 4 | 18 | 16 | 0 | 0 | 38 |
| 14  | 4 | 12 | 20 | 0 | 0 | 36 |
| 15  | 0 | 15 | 18 | 1 | 0 | 34 |
| 16  | 0 | 9 | 20 | 2 | 0 | 31 |
| 17  | 0 | 6 | 14 | 3 | 1 | 23 |
| 18  | 0 | 9 | 12 | 5 | 1 | 26 |
| 19  | 0 | 6 | 12 | 6 | 1 | 24 |
| 20  | 0 | 6 | 10 | 5 | 3 | 21 |
| 21  | 0 | 12 | 8 | 6 | 1 | 26 |
| 22  | 4 | 18 | 10 | 3 | 0 | 35 |
| 23  | 8 | 9 | 14 | 4 | 1 | 35 |
| 24  | 0 | 9 | 16 | 4 | 0 | 29 |
| 25  | 8 | 0 | 8 | 5 | 4 | 21 |
| 26  | 0 | 9 | 12 | 5 | 1 | 26 |
| 27  | 0 | 3 | 4 | 4 | 8 | 11 |
| 28  | 0 | 3 | 2 | 8 | 5 | 13 |
| 29  | 8 | 9 | 6 | 7 | 0 | 30 |
| 30  | 0 | 6 | 12 | 7 | 0 | 25 |
| 31  | 0 | 12 | 8 | 6 | 1 | 26 |
| 32  | 0 | 9 | 10 | 3 | 4 | 22 |
| 33  | 0 | 12 | 6 | 7 | 1 | 25 |
| 34  | 0 | 6 | 8 | 6 | 3 | 20 |
| 35  | 4 | 18 | 10 | 3 | 0 | 35 |
| 36  | 8 | 9 | 6 | 7 | 0 | 30 |
| 37  | 8 | 0 | 8 | 5 | 4 | 21 |
| 38  | 0 | 9 | 10 | 3 | 4 | 23 |
| 39  | 0 | 12 | 6 | 7 | 1 | 25 |
| 40  | 0 | 9 | 16 | 4 | 0 | 29 |
| 41  | 0 | 6 | 18 | 2 | 2 | 26 |
| 42  | 0 | 9 | 10 | 5 | 2 | 24 |
| 43  | 0 | 6 | 12 | 5 | 2 | 23 |
| 44  | 28 | 12 | 2 | 2 | 1 | 46 |
| 45  | 4 | 15 | 6 | 6 | 0 | 31 |
| 46  | 0 | 12 | 10 | 4 | 2 | 26 |
| 47  | 0 | 3 | 8 | 8 | 2 | 19 |
| 48  | 0 | 6 | 14 | 0 | 6 | 20 |
| 49  | 8 | 0 | 16 | 1 | 4 | 25 |
| 50  | 8 | 0 | 4 | 0 | 11 | 12 |
| 51  | 0 | 6 | 24 | 0 | 1 | 30 |
| 52  | 0 | 0 | 4 | 12 | 1 | 16 |
| 53  | 0 | 9 | 2 | 6 | 5 | 17 |
| 54  | 0 | 6 | 14 | 0 | 6 | 20 |
| 55  | 0 | 3 | 4 | 4 | 8 | 11 |
| 56  | 0 | 3 | 2 | 8 | 5 | 13 |
| 57  | 0 | 6 | 12 | 7 | 0 | 25 |
| 58  | 8 | 9 | 14 | 2 | 1 | 33 |
| 59  | 4 | 24 | 16 | 0 | 0 | 44 |
| 60  | 4 | 12 | 20 | 0 | 0 | 36 |