

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра возрастной и социальной психологии

**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С
РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ УВЛЕЧЕННОСТИ КОМПЬЮТЕРНЫМИ
ИГРАМИ**

Выпускная квалификационная работа

обучающегося по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль Психология образования,
очной формы обучения, группы 02061503
Шевченко Татьяны Сергеевны

Научный руководитель:
канд. психол. наук,
доцент Худаева М.Ю.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ УВЛЕЧЕННОСТИ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ.....	7
1.1. Проблема увлеченности компьютерными играми в психологии...7	
1.2. Особенности увлеченности компьютерными играми в подростковом возрасте.....14	
1.3. Влияние личностных особенностей подростков на их увлеченность компьютерными играми.....24	
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ УВЛЕЧЕННОСТИ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ.....	35
2.1. Организация и методы исследования.....35	
2.2. Анализ и интерпретация результатов изучения личностных особенностей младших подростков с разной степенью увлеченности компьютерными играми.....37	
2.3. Программа психологической профилактики, направленная на предупреждение компьютерной зависимости у младших подростков.....52	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Диагностические методики в порядке их предъявления.....62	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Сводная таблица полученных данных.....80	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Результаты статистической обработки данных.....87	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Содержание программы психологической профилактики, направленной на предупреждение компьютерной зависимости у младших подростков.126	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В современном мире в результате технологического прогресса человек постоянно имеет дело с различными информационными системами. Компьютер стал неотъемлемой частью жизни практически каждого жителя нашей планеты, при этом одни используют его как ресурс бесконечного потока информации, другие – для общения и хобби, а третьи – как развлечение.

Большинство людей знакомы с компьютерными играми не понаслышке. Их история началась в далекие 50-е годы. По определению, компьютерная игра – это программа, обеспечивающая игровой процесс, связи с игровыми партнерами и/или сама являющаяся партнером. В последние десятилетия среди лиц молодого возраста, как правило, подростков и юношей, всё чаще встречается разной степени увлечённость компьютерными играми. В психологии принято рассматривать подобного рода увлечённость как уход от реальности в виртуальное пространство, которое в сложных ситуациях становится главной средой существования.

Ключевые особенности и причины распространения ухода в компьютерные игры показаны в исследованиях разных авторов. Среди зарубежных исследователей необходимо отметить К. Янг, создавшую методику обследования, пути реабилитации людей, имеющих высокий уровень увлечённости компьютерными играми, который переходит в аддикцию. Позже А. Голдберг выделил основные симптомы, присущие людям увлечёнными компьютерными играми и тратящими большое количество времени на них, доктор М. Озарк разделил эти симптомы на психические и физические. Отечественные исследователи Н.И. Алтухова, Ю.Д. Бабаева, А.Л. Венгер, К.Ю. Галкина, А.В. Гордеева, С.А. Шапкин в основном изучали данный феномен в подростковом возрасте.

Подростковый возраст считается ключевым в развитии личности, поскольку происходит формирование самосознания, изменение Я-концепции, повышение эмоциональности, проявляющейся в изменчивости настроения,

повышении тревожности и агрессивности (Л. И. Божович, Ш. Бюлер, Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, Ю.В. Клепач, И.С. Кон, А.М. Прихожан, Д.И. Фельдштейн, Э. Эриксон и др.). В силу повышенной внушаемости и сложного характера взаимоотношений со взрослыми подростки наиболее подвержены влиянию различного рода компьютерных игр и чаще, чем люди более старшего возраста, стремятся уйти в виртуальный игровой мир, отказавшись от реальности.

Многие авторы (А. Голдберг, А.Е. Войскунский, А.Е. Жичкина, А.Ю. Егоров, Ц.П. Короленко) рассматривают высокую степень увлечённости компьютерными играми как аддикцию, отклонение в поведении, при котором нарушается чувство реальности, ограничено руководство поступками, наконец, возникают психическая и физическая зависимость, утрачивается критика. Это негативно сказывается на личности подростка: в большей степени страдает его эмоциональная и поведенческая сферы, кроме того, происходит потеря восприятия и понимания времени и понятий «здесь и сейчас», постепенно сознание перестает воспринимать реальность и переориентируется на виртуальное, происходят качественные изменения в психике: повышается уровень тревожности, образуются страхи, возможны панические атаки, появляются признаки девиантного поведения, а также возрастает вероятность развития психических расстройств.

На сегодняшний день проблема личностных особенностей подростков, увлечённых компьютерными играми недостаточно изучена как в теоретическом, так и в практическом аспектах. Поэтому исследование этих особенностей позволит установить специфику вовлекаемости подростков в игровое пространство, тем самым привести к возможной адаптации личности в современных социокультурных условиях.

Проблема исследования: каковы личностные особенности младших подростков с разной степенью увлеченности компьютерными играми?

Цель исследования: изучить личностные особенности младших подростков с разной степенью увлеченности компьютерными играми.

Объект исследования: личностные особенности младших подростков.

Предмет исследования: личностные особенности младших подростков с разной степенью увлеченности компьютерными играми.

Гипотеза исследования: младшие подростки с выраженной увлеченностью компьютерными играми будут характеризоваться большей сензитивностью, групповой зависимостью, внутренней напряженностью и меньшим самоконтролем, по сравнению с младшими подростками с меньшей увлеченностью.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи:**

1) Изучить разработанность в психологии проблемы личностных особенностей младших подростков с разной степенью увлечённости компьютерными играми.

2) Исследовать личностные особенности младших подростков.

3) Выявить степень увлеченности компьютерными играми у младших подростков.

4) Рассмотреть личностные особенности младших подростков с разной степенью увлечённости компьютерными играми.

5) Разработать программу психологической профилактики, направленную на предупреждение компьютерной зависимости у младших подростков.

Теоретическую основу исследования составляют:

- подходы к рассмотрению личностных особенностей подростков (А. Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, Г. Крайг, А.М. Прихожан, Д.И. Фельдштейн, Э. Эриксон и др.);

- работы, посвященные изучению проблемы увлеченности подростками компьютерными играми (Н.И. Алтухова, Ю.Д. Бабаева, А.Л. Венгер, Н.К. Габдулхакова, К.Ю. Галкина, В.С. Ельчанинов, Н.А. Зорин, С.Н. Сидорова и др.).

Методы исследования:

- организационный метод: сравнительный;
- эмпирические методы: опрос, тестирование;
- методы обработки данных: методы качественного анализа, методы математико-статистического анализа данных (коэффициент корреляции r -Спирмена; U-критерий Манна-Уитни на основе пакета статистических программ «SPSS-22»);
- метод интерпретации: структурный.

Методики исследования:

1. «14-факторный личностный опросник» Р.Б. Кеттелла (подростковый вариант 14-PF).
2. «Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми» А.В. Гришиной.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная и внедренная в практику программа по предупреждению компьютерной игровой зависимости в подростковом возрасте может быть использована в деятельности психологической службы образования, в работе учителей и классных руководителей. Результаты исследования могут также применяться в процессе профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагогов-психологов, классных руководителей и учителей.

База и выборка исследования: МБОУ «СОШ №11» г. Белгорода. В исследовании приняли участие 60 учащихся 5-6 классов.

Структура работы: работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ УВЛЕЧЕННОСТИ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ

1.1. Проблема увлеченности компьютерными играми в психологии

Из года в год компьютерные технологии развиваются с невероятной силой. Мобильный телефон и компьютер стали важными атрибутами в жизни современных людей и благодаря новым технологиям увлечения людей поднимаются на очень высокий уровень. Самый яркий пример - компьютерные игры. С 80-х годов прошлого столетия эта индустрия стала активно развиваться во всем мире. У нас в стране с компьютерными играми люди познакомились в девяностые годы. Эволюция компьютерных игр настолько велика, что в настоящее время их графика на уровне кино. Это можно подтвердить тем, что в кино очень активно используют технологии компьютерной графики. С развитием высокого качества и большим ростом доступности увеличивается и количество игроков в компьютерные игры.

В настоящее время проблема негативного воздействия видеоигр на здоровье и развитие детей приобретает особую актуальность. Многие родители не могут найти время для своих детей из-за повседневной деятельности, усталости и других рутинных проблем, и поэтому положительно относятся к видеоиграм, позволяя детям играть в разные видеоигры на компьютере.

Компьютерные игры стали незаменимой частью жизни современных детей и подростков, но некоторым она и вовсе заменяет реальность, вне которой жизни попросту не существует. Врачи уже давно бьют тревогу относительно вредного излучения от монитора и быстро ухудшающегося зрения у детей, которым родители разрешают подолгу сидеть за компьютером. Однако реальная проблема кроется гораздо глубже [4].

Изначально, многие родители, только купив ребенку компьютер, думают, что он приносит огромную пользу: постоянно находится дома, с

плохими ребятами не водится, всегда под их контролем. Тревога появляется уже тогда, когда ребенком начала завладеть компьютерная зависимость. Только с этого времени родители начинают замечать, что их подросток не то, что не водится с «плохими» ребятами, он у них вообще ни с кем не общается, ему совершенно ничего не интересно, он ничем не хочет увлекаться, он стал плохо учиться, стал проявлять агрессию. Очень распространенным заболеванием у детей и подростков стала компьютерная зависимость.

Потребность в получении удовольствия – главная составляющая в основе увлеченности компьютерными играми. На данный момент выделяют несколько основных психологических механизмов образования увлеченности компьютерными играми: это потребность в уходе от реальности в выдуманный мир и в принятии роли другого. Эти механизмы всегда работают одновременно, но какой-то один из них может превзойти другой по силе влияния на формирование увлеченности [11].

Изучением социальных проблем и причин, по которым распространяется игровая компьютерная увлеченность, сущностью и особенностью данного отклонения занимались различные авторы. Среди зарубежных исследователей можно отметить Кимберли Янг. Она разработала методику обследования данной категории, пути реабилитации людей, страдающих этим видом социальной патологии. Позже Айвен Голдберг выделил основные симптомы игровой компьютерной зависимости, доктор М. Озарк разделил эти симптомы на психические и физические. Среди отечественных исследователей проблематику игровой компьютерной зависимости подростков изучали А. Л. Венгер, Ю. Д. Бабаева, Н. И. Алтухова, К. Ю. Галкина [28].

А. Л. Венгер определяет компьютерную зависимость как зависимость от деятельности, связанной с использованием компьютера, приводящую к резкому сокращению всех других видов деятельности, а также зависимость, приводящую к ограничению общения с другими людьми, которая чаще всего встречается у детей и подростков. Признак компьютерной увлеченности не

только время, проведенное за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, а также то, что он отказывается от других видов деятельности [16].

Для подростков и старшеклассников характерна компьютерная зависимость. Для них это не просто игра в компьютерные игры, а также постоянное совершенствование их собственного компьютера, потому что постоянно появляются новые программ и т. д.

Однако компьютерное увлечение повышает вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте. Но с другой стороны, как отмечают исследователи, оно часто становится источником дальнейшего обучения для дальнейшей профессиональной деятельности в области компьютерных технологий [1]. Очень тесно связана жизнь человека с техническими приборами и устройствами, которые очень глубоко входят в нашу жизнь и соседствуют с нами практически во всех жизненных сферах. Практически нет такой области жизнедеятельности человека, где бы ни участвовали компьютеры. С ними связаны такие сферы жизни человека как: познавательная, трудовая, коммуникативная (творческая и т.д.). Однако существующее положение вещей приводит к тому, что в обществе формируется целый класс людей - компьютерных фанатов. Для них существует лишь единственная ценность – это компьютер и все, что с ним может быть связано. Так как очень большое количество людей попадают в эту самую зависимость, которое растет с каждым днем, то исследование деятельности человека, связанное с компьютерами и другими информационными технологиями, является одним из самых актуальных задач для современной психологической науки [9].

Многие ученые считают, что «потребность в игре как таковой, свойственна человеку на протяжении всей его жизни. В процессе игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего ребенок получает удовольствие» [49]. В ряду компьютерных игр очень значительное место занимают не ролевые логические и обучающие игры. Для

детского восприятия для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра. Если правильно использовать время на использование компьютерных игр (не более 1 часа в сутки с перерывами через 15-20 минут для ребенка 6-9 лет), не принося ущерб в другие стороны жизни ребенка, то игры способны оказать положительный результат: они могут научить ребенка счету, иностранному алфавиту, усилят концентрацию внимания, улучшат мыслительные операции, процессы принятия решения, способствуют формированию художественного воображения, разовьют быстроту реакции [36].

Однако, ребенок, который уделяет все свое время компьютерным играм, отдавая только им свои предпочтения, пусть даже и развивающим, он подвергается очень большому риску возникновения многих серьезных проблем. Многие проведенные исследования доказали, что когда ребенок младше 10 лет увлекся компьютером, то это увлечение замедляет его психическое и физическое развитие [29]. Когда ребенок просиживает за компьютером очень большое количество времени, то он начинает вести образ жизни, который не свойственен его возрасту. Из этого следует исключение двигательной активности, которая необходима в этом возрасте, нет развития широких спектров эмоциональных реакций, не происходит осознание окружающего мира, не формируются коммуникативные навыки в общении и в обычных детских играх со сверстниками. Психологи считают, что до 10-11 лет для развития ребенка полезно заниматься различными видами спорта: подвижными играми (боулингом, футболом, волейболом), ходить в музыкальную школу, в художественную школу, ходить в походы, кататься на коньках, роликах, лыжах, велосипеде. Нужно иметь в виду, что детям в этом возрасте очень трудно соблюдать «меру» в игре, т.к. у них еще недостаточно сформированы процессы саморегуляции, а это значит, что они не могут ограничивать время игры на компьютере, в нужное время делать перерывы, следить за режимом питания [31].

Почему может возникнуть компьютерная увлеченность подростков. Прежде всего, это обычный недостаток внимания со стороны родителей и сверстников, который ребенок компенсирует с помощью такого увлечения. В то время, когда различные социальные сети стали очень популярны, эта проблема стала еще более актуальной: там ребенок создает новый образ, находит друзей и живет не реальной, а виртуальной жизнью. Что еще может загнать подростка в другой мир? Неуверенность в себе, в своих силах, также можно быть недовольным своей внешностью (особенно если есть какие-то отклонения). Часто дети "салятся" за компьютер, чтобы не отличаться от своих сверстников. Занять все свободное время за компьютером ребенок может, если у него нет увлечений или увлечений, а свободное время нужно где-то организовать. И, конечно же, способствует развитию различных зависимостей способ общения в семье, воспитание.

Существует четыре стадии, которые развивают психологическую зависимость от компьютерных игр [51], у каждой есть своя специфика:

1. Стадия легкой увлеченности. Когда человек поиграл в компьютерную игру один или несколько раз, то он «почувствовал вкус», ему понравилась компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Но на этой стадии игра не является значимой для человека, постоянная потребность не сформирована.

2. Стадия увлеченности. На этой стадии уже появляется новая потребность - игра в компьютерные игры, которая на этом этапе переходит в систематический характер.

3. Стадия зависимости. По данным Шпанхеля [56], всего 10-14% игроков являются "заядлыми", т. е. предположительно находятся в стадии психологической зависимости от компьютерных игр. Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями - в сфере ценностей личности. По данным А. Г. Шмелева [57] происходит интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания.

4. Стадия привязанности. Здесь происходит сдвиг психики в сторону нормального развития, происходит угасание игровой активности. Т.е. человек способен держать дистанцию с компьютером, но не играть в компьютерные игры он не может. Это очень длительная стадия из всех, которая может продолжаться даже всю жизнь, в зависимости от того, с какой скоростью происходит угасание привязанности. На данной стадии компьютерные игры уже не имеют большого значения для человека, но случаев, когда происходит полное угасание зависимости лишь единицы.

Компьютер создали для того, чтобы он помог и облегчил деятельность человека, чтобы помогал людям выполнить сложную работу. Компьютерные технологии очень бурно стали развиваться, их функциональные возможности вошли во все сферы жизни человека, без компьютерных удобств нам уже очень сложно представить свою жизнь. Но если взрослые люди видят в компьютере своего помощника, воспринимают его как средство производства, то дети видят в компьютере исключительно источник развлечения. Современные технологии делают эти развлечения еще более привлекательными.

Из-за этого возникла новая большая проблема, которая не существовала до появления компьютеров. Проблема не в том, что появились компьютерные развлечения, а в том, что, у подростков в отличие от взрослых появляется эта самая зависимость от компьютерных игр и развлечений. Это происходит по той причине, из-за которой детская (подростковая) психика наиболее подвержена привыканию, при систематическом воздействии на нее [47].

Использование современных компьютерных технологий практически во всех сферах человеческой деятельности является уже свершившимся фактом. Растет число пользователей интернета, различных программных пакетов и компьютерных игр. Наряду с несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить наличие негативных последствий этого процесса, влияющих на социально - психологическое здоровье детей и подростков, в частности, возникновение компьютерной

увлеченности. Молодое поколение очень быстро сформировало компьютерную субкультуру, со своим сленгом и стилем жизни. Задачей специалистов и, прежде всего, психологов является выявление пользователей с повышенным риском развития [25].

1.2. Особенности увлеченности компьютерными играми в подростковом возрасте

Термин "компьютерная увлеченность" довольно молод, он появился около 1990 года, когда компьютерная индустрия начала активно развиваться. Компьютерная увлеченность - это состояние человека, при котором он просто не может жить без компьютера, проводя все свое свободное время перед монитором. Однако, с тех пор увлеченность несколько трансформировалась и приобрела новые элементы и формы, став проблемой не единиц, а многих людей разных возрастов [5].

Казалось бы, ребенок играет в компьютерные игры, а что? Дома тихие и спокойные. Однако, современные психологи говорят, что сегодня все больше детей младшего, среднего и старшего школьного возраста становятся зависимыми от компьютера. Что это значит? Подросток может с нетерпением ждать много часов, когда ему разрешат сидеть за компьютером. В это время ребенок часто не находит себе места, не может делать ничего другого, мечется по дому или квартире. Надо сказать, что эту проблему необходимо исправлять, иначе могут возникнуть негативные последствия.

В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность в удовольствии. В настоящее время существуют два основных психологических механизма формирования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность отойти от реальности и взять на себя роль другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости [3].

Компьютерной увлеченности в большинстве случаев подвержены подростки. Они до такой степени входят в компьютерную игру, что она им становится интереснее реальной жизни. Там поставлены вполне конкретные задачи, невыполнение которых не приведет к каким-либо потерям, к плохим оценкам, к ругани со стороны родителей. Если вдруг ты совершил ошибку, то ее с легкостью можно исправить, повторив уровень игры [25].

Подросток сильно подвержен увлеченности компьютерными играми, потому что, те вещи, которые происходят в компьютерной игре, не повторяются и происходят достаточно динамически, так же сам процесс в игре может быть непрерывным. Когда подросток полностью погружается в игру, то происходит эффект участия игрока в некой виртуальной реальности, в которой существует только он [42].

Увлечение компьютерными играми - это не просто увлечение одной компьютерной игрой, а некая психологическая "цепная реакция". Подросток, пройдя одну игру в каком-либо жанре, старается найти такие же похожие игры из этого же жанра, которые будут сделаны примерно в такой же стилистике, которые так же дают азарт и адреналин. Так же, причиной компьютерной увлеченности может быть наличие в игре секретных подуровней, которыми производители поддерживают у игрока ощущение соревнования - "кто кого?" [55].

Большинство игроков могут ограничивать время использования компьютера таким образом, чтобы это не мешало их повседневной жизни, но многие другие развили пристрастие к играм в видеоигры и страдают от вредных последствий.

Зависимость от видеоигр обычно включает в себя бесконтрольную игру в течение многих часов за раз - некоторые люди играют только четыре часа, другие же не могут остановиться более двадцати четырех часов. Независимо от увлеченности компьютерными играми, многие эффекты будут испытаны всеми [18].

Одним из распространенных эффектов зависимости от видеоигр является изоляция и отстранение от социального опыта. Эффект этой изоляции может привести к нарушению коммуникативных навыков и часто к потере социализации. Хотя многие игры, особенно массовые многопользовательские онлайн-игры предполагают реальную форму общения и координации на электронной основе, эта форма общения неравноценна тому социальному взаимодействию, которое необходимо

людям для поддержания типичного социального функционирования. В результате, социальные сети в этих онлайн-играх часто создают у пользователей впечатление, что они взаимодействуют в социальном плане, в то время как их настоящая социальная жизнь и личные отношения могут страдать.

Еще одним печальным результатом изоляции, которая часто сопровождается увлеченностью компьютерными играми, является снижение успеваемости в школе. В то время как многим игрокам удается наслаждаться компьютерными играми и по-прежнему без проблем хорошо учиться, то уже другие, в свою очередь, сталкиваются с трудностями. Игра в компьютерные игры в течение длительного времени часто лишает сна, и это переносится на учебу, снижается производительность, из-за недосыпа ребенок трудно встает на учебу, что влечет за собой опоздания.

Увлеченность компьютерными играми может привести к ухудшению общего состояния здоровья и гигиены. Игроки, которые взаимодействуют с видеоиграми в течение большого количества времени, могут прожить целый день без еды и даже дольше без основных гигиенических задач, таких как уборная или купание. Последствия этого поведения представляют значительную опасность для их общего здоровья.

Компьютерная игровая зависимость изучается учеными разных стран, и, несмотря на противоречие, заключающееся в выявлении основной причины этого вида зависимости как ведущей деятельности в дошкольном возрасте и сохраняющей видное место вплоть до подросткового возраста, игры играют важную роль в развитии ребенка. У людей есть функциональная потребность в играх, потребность, которая не ограничивается периодом детства. Понятно, что игра-это особое явление. Играя в игры, подростки получают следующее: им не нужно бояться рисковать, они испытывают волнение и радость. Цель игры состоит не в том, чтобы преобразовать мир, а в том, чтобы наслаждаться им. Учитывая огромный спрос на игры в последние годы, то можно наблюдать расширение игровой методологии на

различные сферы человеческой деятельности. Именно здесь возникает одна из актуальных проблем современного мира - люди познают мир во время игры, учатся жить в этом мире через игры, но игра не должна подменять мир и саму жизнь. Существование психологической зависимости от компьютерных игр до сих пор вызывает сомнения у многих специалистов, а также у людей, которые сами увлекаются компьютерными играми. Однако неоспоримым фактом является то, что количество подростков, заинтересованных в пребывании в виртуальной реальности сегодня достаточно велико, чтобы заслужить свое внимания. Фактически, с точки зрения изучения влияния компьютерных игр на личность, нас интересует в большей степени долговременное и регулярное присутствие субъектов в виртуальном мире компьютерных игр, нежели психологическая зависимость от них. Обычно эти вещи тесно связаны и не существуют друг без друга: если подросток увлекается компьютерными играми, то часто он проводит много времени в виртуальной реальности, а если ребенок много времени проводит за компьютерными играми и играет регулярно, то он, скорее всего, зависим. Большинство увлеченных компьютерными играми часто испытывают плохое настроение. Более того, их настроение не улучшается после игры в компьютерные игры, а иногда и ухудшается. Подростки испытывают постоянное желание играть, но в то же время не могут удовлетворить это желание; то есть они находятся в постоянном состоянии разочарования, даже если они способны удовлетворить потребность, играя. Ключом к пониманию этого парадокса может быть разделение психической реальности подростков увлеченных компьютерными играми на виртуальный и реальный мир. В процессе игры их настроение существенно улучшается, а наблюдения показывают, что в процессе игры подросток выражает положительные эмоции. Положительные эмоции, сопровождающиеся подъемом настроения, по мнению играющих, также проявляются в чувстве "предвкушения" игры в компьютерные игры. После выхода из виртуального мира настроение подростка снова ухудшается, быстро возвращаясь на свой первоначальный

уровень и оставаясь там до следующего “входа” в виртуальный. Подавленное настроение в конце игры можно объяснить необходимостью большего количества игр - бегства от реальности и принятия роли. Для играющих, реальный мир скучен, неинтересен и полон опасностей, так как большинство таких играющих плохо адаптируются к обществу. Вследствие этого подростки пытаются жить в другом мире - в виртуальном, где все свободно и где он устанавливает правила игры. Логично предположить, что выход из виртуальной реальности болезненен для подростка, он вновь сталкивается с ненавистной реальностью, что вызывает снижение настроения и активности, а также ухудшение самочувствия. Таким образом, одной из возможных причин снижения настроения у подростков является сохраняющаяся потребность в компьютерной игре, сопровождающаяся невыполнением этого требования. Другая возможная причина отклонений в эмоциональной сфере увлеченных компьютерными играми - это их субъективное переживание на сознательном уровне практической бесполезности компьютерных игр и, как следствие, осознание собственной бесполезности в сочетании с невозможностью прекратить это занятие из-за их психологическую зависимость от него. Наряду с бегством от реальности, ими движет необходимость взять на себя роль; это ключ к пониманию другой основной причины дискомфорта и снижения настроения среди играющих в компьютерные игры. Дело в том, что нужно взять на себя роль героя, на самом деле является формой познавательной потребности, общие для всех людей [37].

Таким образом, можно выделить три возможные основные причины депрессивных эмоциональных состояний у подростков, увлеченных компьютерными играми: сохраняющаяся потребность в компьютерной игре и в то же время неспособность удовлетворить эту потребность. Субъективный опыт подростков на сознательном уровне практической бесполезности компьютерных игр и, как следствие, собственной бесполезности, наряду с невозможностью прекратить играть из-за психологической зависимости.

Неадекватное отношение к себе как результат несоответствия между “реальным Я” и “виртуальным я”. Наблюдения показали, что увлеченные компьютерными играми, ненормально адаптируются к обществу. На самом деле проблема высокого уровня тревожности у подростков может быть объяснена с двух точек зрения: тревога как причина зависимости и тревога, возникающая в результате этой зависимости. Скорее всего, верно и то и другое: тревога является одной из причин аддикции и еще более усиливается под влиянием обширного и регулярного присутствия аддикта в виртуальной реальности [56]. Современные компьютерные видеоигры являются оптимальной средой для психологической деятельности. Как следствие, у подростков, вовлеченных в азартные игры, в результате длительных игровых сессий, связанных с виртуальным насилием, жестокостью и убийством, восприятие социально-правовой ситуации неадекватно изменяется в правовом плане виртуального строительства. Например, в обзоре зарубежных исследований влияния игровой зависимости Е. Г. Жилин описывает две основные позиции, занимаемые в отношении взаимосвязи медиа-насилия и агрессии у подростков. Первая из них, известная как теория катарсиса, предполагает, что просмотр фильмов и игр с насильственным содержанием помогает нейтрализовать негативное эмоциональное напряжение и, следовательно, снижает уровень агрессии. Другая когнитивно-поведенческая теория, основанная на предположении, что агрессия возникает из когнитивных структур, сформированных в результате социального обучения, предполагает, что просмотр сцен насилия и, особенно, виртуальное участие в них через игровые сценарии непосредственно стимулирует агрессию. Кроме того, согласно выводам различных психологов, можно установить корреляции между склонностью к жестоким видеоиграм, с одной стороны, и агрессивным поведением или неагрессивным бунтарским поведением с другой. Анализ Жилина показывает, что с точки зрения стимулирования агрессивности, жестокие видеоигры более опасны, чем сцены насилия на телевидении и в кино. Это связано с тем, что игрок в

видеоигре, выбирая персонажа, которым он будет играть в игре, отождествляет себя с ним эмпатически, увеличивая воздействие игры. В активно играющих сценариях игры, подросток выбирает тип агрессии и действует агрессивно, что приводит к собственно агрессивному поведению. В играх виртуальное подкрепление и наказание приводят игроков к формированию "зависимости" от видеоигр и, таким образом, формируют поведенческие паттерны, которые могут быть "навязаны" в реальности. Другими словами: «Существует внутри игровой учебник по агрессии, наряду с одновременным моделированием, подкреплением и фиксацией поведения»[58].

Уровень развития, характеризующий детей подросткового возраста, не является постоянным. Он растет и изменяется вместе с изменением условий жизни общества. Современный подросток всесторонне информирован. Для поведения подростка характерно и то, что он перестал все принимать на веру, стал тоньше подмечать недостатки в поведении и высказываниях взрослых. Однако ярко выраженная критичность по отношению к окружающим проявляется у него с недостаточной самокритичностью, неумением объективно оценить свои успехи и неудачи, нежеланием признать свою вину. Во всех аспектах психической деятельности детей и подростков проявляются определенные противоречия [51]:

1. Подросток готов вступить в неравную схватку со злом, с неправдой, с любым отклонением от настоящей истины, но он не знает как справиться самостоятельно с этими жизненными сложностями, как ему нужно себя вести в этих сложных жизненных ситуациях, как с этим разобраться;

2. Подросток всеми силами старается быть идеальным, правильным, хорошим, быть только самым положительным человеком, но он не терпит учений, не хочет, чтобы его воспитывали;

3. Он хочет самоутвердиться, но он не знает, как это сделать;

4. Он хочет совета, помощи, но не желает обратиться к взрослому;

5. У подростка чувствительное самолюбие, он презирает эгоизм и индивидуализм;

6. Подросток желает знать все, хочет быть самым умным, у него много вдохновения, он восхищается наукой, но он поверхностно относится к учебе, проявляет некую легкомысленность ежедневным заданиям;

В подростковом возрасте сильно проявляется коллективизм. Он очень хочет, чтобы его принял коллектив, найти там свое место, вместе с коллективом делать какую-либо деятельность. Для подростка очень важно мнение одноклассников, своим поведением он хочет заслужить их одобрение и уважение. Если у подростка не получается найти свое место в коллективе, то он становится замкнутым, одиноким. Это приводит к тому, что ребенок становится недисциплинированным, он начинает искать деятельность вне коллектива сверстников. Психолого-педагогические исследования показывают, что в подростковом возрасте дети сами начинают себя воспитывать, однако, не у всех получается это сделать стабильно и правильно. Это стремление воздействовать на себя не всегда совпадает с его привычками, стихийно возникшими желаниями. В результате появляется неорганизованность, недисциплинированность [32]. Весь процесс формирования дисциплинированности детей носит противоречивый характер. Подросток может создать условия для создания дисциплины, может планировать путь к ее формированию и совершенствованию, но и в то же время нарушить ее. В сознании и поведении подростка одновременно уживаются детство и зрелость. В современном обществе дети и подростки в значительной мере усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации. Символическое содержание, представленное в этих медиа, оказывает глубокое воздействие на процесс социализации, способствуя формированию определенных ценностей и образцов поведения детей и подростков.

Чрезмерное увлечение компьютерными играми стало одной из актуальных проблем начала третьего тысячелетия. У подростков формируется влечение, с которым сами они уже не всегда способны справиться. Их поведение отличается неадекватностью реакции на различные жизненные ситуации, так как реальный мир управлению с помощью нажатия на клавиши не поддается. Они теряют контроль над временем, проведенным за компьютером. Подросток с компьютерной увлеченностью не осознает, сколько времени он тратит на свою страсть. Часто бывает, что подростки проводят бессонные ночи, играя в компьютерные игры. У них появляется раздражительность, нервозность. Эти эмоции особенно сильны, когда кто-то не позволяет подростку играть в игры, например, родственники заставляют его выполнять домашние обязанности. Круг интересов увлеченного компьютерными играми сосредоточен в основном на любимых играх, героях и супер оружии. У подростка ухудшается память. Ребенок часто забывает о данных ему поручениях, указанных датах и так далее. Постоянные разговоры компьютерных играх и невозможность переключиться на другие темы разговора. Так же появляется безразличие к интересам и проблемам других людей. Подростки начинают меньше общаться с родственниками и друзьями. Начинают пренебрегать собственной гигиеной и уходом за собой. Когда увлеченность становится серьезной, подросток не заботится о своей одежде и внешности. Он может неделями носить одну и ту же одежду, не мыться и так далее. Из-за увлеченности к компьютерным играм у ребенка нет успехов в учебе. Он страдает от перепадов настроения и неадекватно реагирует, когда кто-то просит его прекратить игру [17].

Итак, главной причиной компьютерной увлеченности у подростков можно считать недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми. Во-первых, компьютер компенсирует общение, потом окружающие становятся неважны. Подростковый возраст - это период формирования жизненных ценностей, расширения социальных контактов. Зависимый ребенок ограничивает свой круг общения

компьютером. Компьютерные игры сегодня для многих детей важнее учебы или прогулки с друзьями. Они привязывают подростка к несуществующим объектам, мешая получать удовольствие от общения с другими людьми. В результате у некоторых подростков наблюдается недостаток жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации. И это при том, что умственный коэффициент у таких детей, как правило, высок.

1.3. Влияние личностных особенностей подростков на их увлеченность компьютерными играми

В процессе онтогенеза - от рождения до совершеннолетия - человек проходит определенные этапы развития, которые имеют свои особенности. Содержание и название этих этапов или периодов, а также их временные рамки определяются на основе критериев, которые авторы возрастных периодизаций считают наиболее важными и существенными аспектами развития. Подростковый возраст всегда занимал особое место среди других возрастных этапов становления личности, как критический, критический возраст, возраст перемен, время начала полового созревания. Младший подростковый возраст обычно совпадает с началом полового созревания (10-12 лет) и, соответственно, является начальным периодом полового созревания, когда происходит фактический переход от детства к юности. По вопросу о хронологических границах этого периода всегда существовали различные взгляды ученых в связи с многомерностью развития человека, включающей в себя как онтогенез и социализацию, так и поиск творческой жизни [41].

С точки зрения теории идентичности Эриксона, с 11-12 лет подросток идет по пути личностного самоопределения в противовес индивидуальной серости и конформизму. Этот период характеризуется поиском идентичности, как чувство устойчивости и непрерывности своего "Я", активный поиск себя и экспериментирование в разных ролях. Если линия продолжается развитие ненормально, происходит смешение ролей, моральных и идеологических установок, концентрация душевных сил на самопознании в ущерб развитию отношений с внешним миром и людьми. А. Эриксон говорит, что мы можем говорить о "кризисе идентичности" как о психологическом аспекте подросткового возраста. Этот этап не может быть пройден без зарождающейся особой формы идентичности, которая будет

решительно определять дальнейшую жизнь [59].

Возрастная периодизация Л. С. Выготского [13] основана на двух критериях: динамическом и содержательном. Развитие ребенка предполагает диалектическое взаимодействие неразрывно связанного природного и социального аспекта. В период полового созревания Л. С. Выготский отмечал кризис тринадцати лет. В этот период разрушаются и гаснут старые интересы и создается новая основа, на которой впоследствии развиваются новые интересы. П.С. Выготский отмечает две доминанты в интересах подростка: "доминанта усилий "(тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям) и" доминанта романтики " (стремление подростка к неизвестному, рискованному, приключению и героизму). Развитие рефлексии и на ее основе — самосознания-также характерно для опухолей подросткового возраста. Ученый подчеркивает: "в связи с возникновением самосознания у подростка становится возможным и неизмеримо более глубокое и широкое понимание других людей. Социальное развитие, ведущее к формированию личности, приобретает опору в самосознании для ее дальнейшего развития" [13].

Рассматривая развитие личности как процесс, движущей силой которого является разрешение внутренних противоречий и смена ведущего типа деятельности, обуславливающая перестройку сложившихся потребностей и зарождение новых, Д.И. Фельдштейн [51] выделил три уровня процесса развития подростка: «локально-капризный», «правозначимый» и «утверждающе-действенный».

1. «Локально-капризный» (10-11 лет). Подросток стремится к самостоятельности, он хочет признания со стороны взрослого, решая какие-то определенные задачи. Подростки стараются получить признание самого факта их взросления, разными способами: одни проявляют это в желании отстоять своё право как взрослые, другие хотят получить признание их новых возможностей, у третьи участвуют в разных делах наравне со

взрослыми.

2. «Правозначимый» (12-13 лет). В этот период подростку уже не хочется общими усилиями со взрослым решать различные проблемы. Он стремится к общественному признанию не только своих обязанностей, но и прав в семье, обществе, формируется стремление к взрослости не на уровне «Я хочу», а на уровне «Я могу» и «Я должен».

3. «Утверждающе-действенный» (14-15 лет). У подростка развивается готовность к функционированию во взрослом мире, что порождает стремление применить свои возможности проявить себя.

В концепции Д.Б. Эльконина подростковый период связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода [58]. По Д.Б. Эльконину, ведущей деятельностью периода 11 - 12 лет является интимно-личностное общение со сверстниками.

Изучая подростков-пятиклассников, Д.Б. Эльконин отмечает, что в интимно-личностном общении проявляются элементы взрослости, они проявляются в социально-моральной, и в интеллектуальной деятельности, в интересах, в романтических отношениях. Данные проявления Д.Б. Эльконин называет «чувством взрослости», он пишет: «Под чувством взрослости мы будем понимать отношение подростка к самому себе как к взрослому, его представление или ощущение себя в известной мере взрослым» [58].

В младшем подростковом возрасте, как в переходном в социальном смысле, впервые возникает социальная мотивация, происходят коренные изменения в содержании и соотношении основных мотивационных тенденций. Д.И. Фельдштейн пишет: «Психологически дело обстоит таким образом, что развивающаяся и удовлетворяющаяся в общественно полезной деятельности потребность подростка в признании его «Я» со стороны общества, в реализации себя для других, перерастает в потребность самореализации, что ведет к «повороту на себя» - на построение своих жизненных планов, определение своей личностной и профессиональной

перспективы. Данное положение позволяет осуществлять наиболее активное воздействие на развитие мотивационно-потребностной сферы растущего человека, который на протяжении подросткового периода проходит большой путь от приобщения себя к обществу в 10-11 лет, через самоопределение в общественно-значимых делах в 12-13 лет, до выбора определенной социальной позиции в 14-15 лет [51].

При этом, в первую очередь, принимаются более доступные чувственно воспринимаемые стороны взрослости, такие как виды отдыха, развлечения, различные украшения, лексикон и т. д. Усвоение внешних признаков мужской или женской взрослости приобретает путем подражания реальным или виртуальным героям и идеалам, делает подростка взрослым в собственных глазах, и как ему кажется, в глазах окружающих. Направление реализации быть взрослым проявляется и во взаимоотношениях со старшими, подросток стремится расширить свои права и ограничить права взрослых в отношении его личности, что часто приводит к возникновению конфликтов. Потребность быть и считаться взрослым, тесно связана с потребностью в самоутверждении. Стремление занять достойное место в коллективе сверстников становится одним из доминирующих мотивов поведения и деятельности младшего подростка. В этот период учебная деятельность отступает на задний план, и центр жизни переносится в деятельность общения, где объединяющим фактором для младших подростков являются общие увлечения и интересы.

По определению А.Н. Леонтьева, интерес - это специфическая познавательная направленность на предметы и явления действительности, которая приводит к накоплению знаний об интересующем предмете. Интерес обнаруживается в эмоциональном тоне, сопровождающем процесс познания или внимание к определенному объекту [34]. Л.С. Выготский под интересами понимал интересы как жизненные, органические процессы, коренящиеся глубоко в биологической основе личности, развивающиеся вместе со всей личностью и определяющие структуры направленности

реакций человека[13].

Таким образом, игровая компьютерная деятельность младших подростков связана с эмоционально-познавательным интересом к компьютерным играм, со способностью реализовать стремление младшего подростка к взрослой жизни через гендерно-ролевую идентификацию с характером игры и другими личными потребностями, основанными на этом желании.

Значительное место в психической жизни подростков занимает фантазия. Некоторые подростки, не стремящиеся к достижению результатов, а получающие удовольствие от процесса фантазирования, увлекаются образами фантазий путем травматических переживаний. Воображение облегчает бурную эмоциональную жизнь подростка. В своих фантазиях подросток больше осознает свои импульсы и эмоции, начинает представлять себе свою будущую жизнь [38]. По мнению Л. С. Выготского, для подростков характерен период от пассивных и подражательных фантазий ребенка до активных фантазий [13]. Он считал, что наиболее существенной характеристикой воображения в подростковом возрасте является его двойной субъективное и объективное воображение. Первый-продукт начавшейся интенсивной гормональной перестройки, второй-использование внешних впечатлений в качестве строительного материала.

В психологической литературе функции фантазии рассматриваются как замена реального действия, как способ уйти от совершения того, что связано со слишком большим риском или трудом, как квазиудовлетворение потребностей и желаний (Фешбах С., Фрейд З., Додонов Б. И., Завражин С. А. и др.).

Если регрессивная сторона фантазии преобладает и служит бегству от реальности, то это как бы расщепление я подростка: на Я реального и я воображаемого (С. Завражин). В игровой компьютерной деятельности я-фантазия (по сути Идеальное Я) сливается с я - виртуальным. Говоря о взаимосвязи игры и фантазии, Выготский отмечает, что "детская игра-это

воображение в действии...воображение у подростка и школьника есть игра без действия" [13]. Следовательно, игровая компьютерная деятельность позволяет вернуть фантазию подростка в русло игрового действия. Желания подростков, возникающие в ответ на отказы в удовлетворении возникающих потребностей и проявляющиеся в фантазиях о величии собственного "я", приводят к вхождению в мир виртуальной реальности и к ее могущественным персонажам. Подростковые проекты в виртуальной реальности - это ваше воображение и Ваше причудливое "я" и продает их в компьютерной игровой деятельности.

Как отмечает С. А. Завражин: "с одной стороны, идентификация с позитивными персонажами облегчает процесс адаптации к внешнему миру, наполненному постоянным противостоянием света и тьмы. Ребенок заимствует часть неиссякаемой положительной энергии у любимых героев, без которой он не может справиться с насилием. С другой стороны, отождествление себя с позитивными персонажами облегчает переживание внутренних агрессивных импульсов при столкновении добра и зла, тем самым увеличивая поле позитивного самосознания личности" [26].

Перенося свойства фантазии на увлечение видеопроизводством и компьютерными играми агрессивного содержания, некоторые авторы приходят к выводу, что эти увлечения могут служить разрядкой накопленной агрессивности, выходом бессознательных страхов [26].

Массовое распространение компьютеров существенно повлияло на досуг современных детей и подростков. Резко сократилось количество времени, посвященного спорту и общению со сверстниками. И, к сожалению, если вы предложите подростку выбрать между компьютерной игрой и книгой, большинство выберет игру. Под влиянием жестких, жестоких компьютерных игр у подростков начинает формироваться агрессивное поведение.

Агрессия, присутствующая во многих современных компьютерных играх, может привести к проявлению агрессии в реальной жизни —

подросток постоянно видит, как его герой достигает своих целей с помощью агрессивных действий, и может сделать вывод, что такое поведение является желательным и приемлемым средством для достижения жизненных целей. Основным фактором является повторяемость совершенных действий- создается положительная ассоциация использования агрессии как решения ситуации. Нормальная негативная эмоциональная реакция на конфликт, агрессию, насилие снижается.

В качестве негативных последствий компьютерных игр указывают сужения круга интересов подростка, Стремление к созданию собственного мира, уход от реальности. По мнению некоторых ученых, индивидуальное компьютерное обучение, часто в ущерб общению со сверстниками, приводит к социальной изоляции и трудностям в межличностных контактах. Поскольку именно общение является основным средством развития личности подростков, общение, вызванное компьютером (если оно действительно имеет место), представляется наиболее драматичным. Большинство игр создаются в соответствии с типом конкуренции между Пользователем и компьютером или другим игроком; почти нет игр, требующих кооперативного взаимодействия. Негативная картина дополняется соматическими нарушениями (снижение остроты зрения, утомляемость и др.), которые, как полагают, являются прямым следствием "компьютеризации" свободного времени подростков.

Компьютерные игры агрессивного содержания способствуют развитию агрессивных тенденций личности. Подростки более внушаемы, используют физическую агрессию, как правило, заражаются агрессией толпы. Все, что они видят на экране, то есть образ, как действовать, эталон превосходства над другими, они воплощают в "жизнь". Вообразите все больше и больше обладание человеком. Он не может отличить реальную жизнь от фантазии.

Они видят выражение своей агрессивности в словесной агрессии, то есть в выражении негативных чувств через ссоры, крики, вопли, упреки, угрозы. Человек с таким поведением становится антисоциальным. Его

поведение не устраивает общество. Человек все больше удаляется, "на уме", позволяет разрядить свои негативные эмоции в среде, где они в основном не известны и вероятность быть наказанным невелика.

Компьютерные технологии делают нашу жизнь проще, но при неразумном использовании они могут вызвать массу проблем. Ясно одно: все хорошо в меру, и каждый современный человек должен отвечать за свою жизнь, знать, что для него плохо, а что хорошо.

Согласно исследованиям А. И. Захарова, ведущими страхами у младших подростков являются страх смерти родителей (почти все мальчики к 15 годам и все девочки к 12 годам) и страх войны [26]. Оба страха тесно связаны, так как война несет реальную угрозу гибели родителей. Другой группой выраженных и вновь взаимосвязанных страхов являются страхи собственной смерти (63% - в 13 лет для мальчиков и 70% - в 11 лет для девочек), пожара (52% - в 10 лет для мальчиков, 80% - в 10 лет для девочек).

Механизмы, регулирующие психические состояния, блокирующие явления страха, тревоги и фрустрации, обуславливающие успешность адаптации, включают различные формы психологической защиты, включая защитные поведенческие реакции и сознательные копинг-стратегии.

Традиционно выделяют психологические и патологические реакции, проявляющиеся расстройствами поведения. Первый-это вариант нормы, второй - форма патологического нарушения.

У младших подростков наряду с детскими защитными реакциями (отказ, противодействие, подражание, компенсация, сверхкомпенсация) наблюдаются реакции эмансипации, группирования со сверстниками, увлечения, реакции, вызванные сексуальным влечением, реакции, связанные с повышенным вниманием к своему внешнему виду и своему физическому я (рефлексивные) и реакции, связанные с повышенным вниманием к своему внутреннему миру (рефлексивные) [58].

Помимо защитных реакций, действующих на поведенческом уровне, у младших подростков постепенно обнаруживаются механизмы

психологической защиты, характерные для взрослых, что свидетельствует о формировании зрелой системы психологической защиты. В настоящее время механизмы психологической защиты рассматриваются как процессы интрапсихической адаптации личности, обусловленные подсознательной обработкой поступающей информации. Будучи вовлеченными в психотравмирующую ситуацию, защитные механизмы действуют как своеобразные барьеры на пути продвижения информации. В результате взаимодействия с ними тревожная для личности информация либо игнорируется, либо искажается, либо фальсифицируется. Таким образом, формируется специфическое состояние сознания, позволяющее сохранить гармонию и равновесие структуры личности.

С точки зрения увлечения младших подростков компьютерными играми представляют интерес такие механизмы психологической защиты, как идентификация, подмена, сновидение и катарсис.

Идентификация связана с бессознательной идентификацией с другим человеком, передать себе нужные эмоции и качества. Идентификация-это процесс, в котором человек, как бы включив другого в свое "я", заимствует его мысли, чувства и действия. В результате идентификации, поведение, мысли и чувства другого человека воспроизводятся через опыт, в котором познающий и познаваемое становятся одним [2].

Подмена-защита от тревожной или даже невыносимой ситуации путем переноса реакции с "недоступного" объекта на другой "доступный" объект или замены неприемлемого действия приемлемым. Из-за этой передачи напряжение, генерируемое неудовлетворенной потребностью, разряжается. Важно, что наибольшее удовлетворение от действия, которое замещает желаемое, возникает тогда, когда их мотивы близки, т. е. они размещены на соседних уровнях мотивационной системы личности. Подмена дает возможность бороться с гневом, который нельзя выразить прямо и безнаказанно.

Сновидение-это своего рода подмена, в которой происходит переориентация, то есть перенос недоступного действия на другой план: из реального мира в мир сновидений. Чем больше комплекс подавляется, тем больше вероятность того, что он будет накапливать энергию в бессознательном и угрожать сознательному миру своим вторжением. В сновидении конфликт устраняется не на основе его логического разрешения, а с помощью языка образов. Есть способ, примиряющий антагонистические установки и тем самым снижающий напряжение. В отличие от реальности, сон имеет тенденцию к расширению области допустимых восприятий и представлений.

На основе анализа теоретического материала можно сделать выводы о том, что младший подростковый возраст имеет ряд психологических особенностей, влияющих на увлечение компьютерными играми.

1. Младший подростковый возраст является кризисным переходным возрастом, совпадающим с началом полового созревания, и характеризующийся рядом новообразований, основным из которых является "чувство взрослости". "Компьютерные игры имитируют взрослую жизнь и позволяют подростку вести себя" как взрослый."

2. В основе потребностно-мотивационной сферы младшего подростка лежит стремление к самостоятельности, гендерной идентичности, жизненному самоопределению. В компьютерной игре подросток часто имеет возможность выбора персонажа или создать свой собственный, которым он может наделить ту или иную профессию, выбрать определенный стиль жизни и играть разные социальные роли.

3. Ведущим типом деятельности в раннем подростковом возрасте является интимно-личностное общение со сверстниками. Увлечение компьютерными играми является сферой общих интересов, интимное и личное общение реализуется в совместной игре младших подростков, в том числе в игровых клубах, обмене играми и кодами, в обсуждении игровых новшеств, способов прохождения и т.д.

4. Фантазия играет важную роль в психической жизни младших подростков, выполняя функции релаксации и "бегства от реальности". Подросток проецирует свои фантазии и свое фантазийное "я" в игровое действие, функции фантазии переносятся в виртуальную реальность и виртуальное "я", таким образом, склонность подростка к фантазиям сменяется игровой компьютерной деятельностью.

5. Увлечения подростков выполняют функции самовыражения, общения, гендерной и возрастной идентификации, являются средством достижения престижного статуса в референтной группе. Эти функции увлечения подростков также можно отнести к увлечению компьютерными играми.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ УВЛЕЧЕННОСТИ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ

2.1. Организация и методы исследования

Цель исследования: изучить личностные особенности младших подростков с разной степенью увлечённости компьютерными играми.

Задачи:

1) Изучить разработанность в психологии проблемы личностных особенностей младших подростков с разной степенью увлечённости компьютерными играми.

2) Исследовать личностные особенности младших подростков.

3) Выявить степень увлеченности компьютерными играми у младших подростков;

4) Рассмотреть личностные особенности младших подростков с разной степенью увлечённости компьютерными играми;

5) Разработать программу психологической профилактики, направленную на предупреждение компьютерной зависимости у младших подростков.

База исследования: МБОУ «СОШ №11» г. Белгорода. В исследовании приняли участие 60 учащихся в возрасте 11-12 лет.

Методики исследования:

1. «14-факторный личностный опросник» Р.Б. Кеттелла (подростковый вариант 14-PF).

Подростковый вариант многофакторной методики Р.Б. Кеттелла (Кеттелла) предназначен для диагностики детей в возрасте от 12 до 16-18 лет.

Подростковая 14 факторная методика содержит 14 факторов:

1. А (шизотимия-аффектотимия);
2. В (ложь);
3. С (степень эмоциональной устойчивости);

4. D (флегматичность-возбудимость);
5. E (подчиненность-доминирование);
6. F (осторожность-легкомыслие);
7. G (степень принятия моральных норм);
8. H (застенчивость-авантюризм);
9. I (реализм-сензитивность);
10. J (неврастения, фактор Гамлета);
11. O (самоуверенность-склонность к чувству вины);
12. Q2 (степень групповой зависимости);
13. Q3 (степень самоконтроля);
14. Q4 (степень внутреннего напряжения).

2. «Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми» А.В. Гришиной.

Тест-опросник, разработанный автором на базе методики К. Янг и позволяющий оценить количественную выраженность степени увлеченности младших подростков компьютерными играми — КИ). Опросник содержит 22 вопроса, определяющих пять 5 основных шкал: эмоциональное отношение к КИ; самоконтроль в КИ; целевая направленность на КИ; родительское отношение к КИ; предпочтение виртуального общения реальному. Тест-опросник дает возможность количественно оценить степень компьютерной зависимости младшего подростка; предоставляет возможность математической обработки; является относительно оперативным способом оценки большого количества респондентов; способствует объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование; обеспечивает сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных испытуемых.

В качестве методов математической статистики были использованы методы качественного анализа, методы математико-статистического анализа данных (коэффициент корреляции r -Спирмена; U -критерий Манна-Уитни на основе пакета статистических программ «SPSS-22»).

2.2. Анализ и интерпретация результатов изучения личностных особенностей младших подростков с разной степенью увлечённости компьютерными играми

В соответствии с задачами исследования нами было изучены особенности развития личности в младшем подростковом возрасте и на основе полученных данных выявлены черты личности, характеризующие младшего подростка (рис. 2.1).

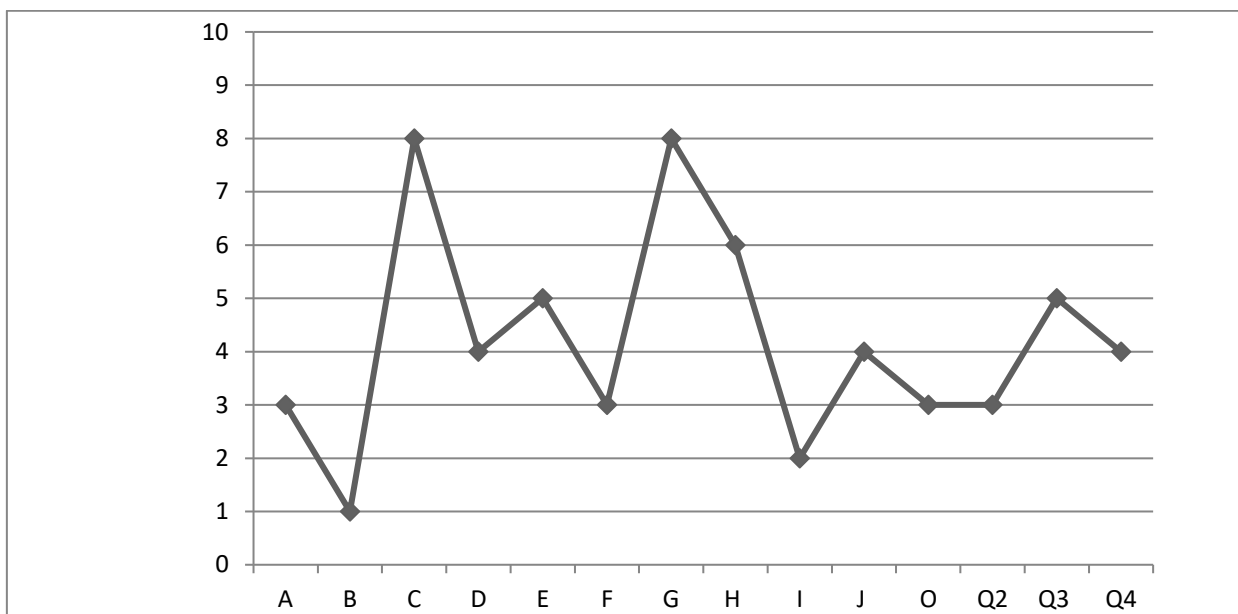


Рис. 2.1. Личностный профиль младших подростков (средний балл).

Условные обозначения: А-общительность; В-ложь; С-эмоциональная устойчивость; D-возбудимость; Е-доминирование; F-осторожность; G-степень принятия моральных норм; H-застенчивость; I-сензитивность; J-неврастения; O-самоуважение; Q2-степень групповой зависимости; Q3- самоконтроль; Q4-степень внутренней напряженности

Анализируя профиль личности младших подростков на рисунке 2.1, мы можем сделать вывод, что баллы по шкале лжи говорят об искренности испытуемых, об их открытости и проявлении доверия. Мы можем сделать вывод, что младшие подростки статистически значимо отличаются стремлением обособиться от окружающих, критическим и холодным отношением к внешнему миру ($\chi^2=23,18$, $p=0,005$) (Приложение 3). Эмоционально «вялая», «сухая» личность имеет склонность к осторожности при выражении чувств, предпочитают работать самостоятельно, изолированно от группы ($\chi^2=36,29$, $p=0,005$) (Приложение 3).

Можно отметить, что испытуемые данной выборки отличаются эмоциональной зрелостью и устойчивостью. Обладают высокой способностью к соблюдению общественных моральных норм, что подтверждается статистикой ($\chi^2=46,6$, $p=0,005$) (Приложение 3). Иногда отличаются умением смириться с нерешенными эмоциональными проблемами, умеют хорошо адаптироваться к новым ситуациям. Дети отличаются устойчивостью в интересах и работоспособностью ($\chi^2=48,4$, $p=0,005$) (Приложение 3).

Анализируя данные на рисунке 2.1, можно предположить, что для младших подростков характерны такие черты, как любознательность, готовность брать вину на себя, умение уступать. Но в тоже время, у них присутствуют такие черты, как экспрессивность и склонность легко выходить из равновесия ($\chi^2=19,07$, $p=0,005$) (Приложение 3). Кроме того, можно предположить наличие потребности в автономии и стремления к ней. Можно предположить, что представители данной выборки обладают такими качествами, как критичность в выборе собеседников и друзей, склонны беспокоиться о будущем и, зачастую, сдержанны в проявлении эмоций, что подтверждается статистикой ($\chi^2=36,79$, $p=0,005$) (Приложение 3). Свое будущее они могут представлять в мрачных тонах, бывают пессимистичны и настороженны по отношению к другим.

Испытуемые обладают развитым чувством долга и ответственности, склонны предъявлять высокие требования к себе, настойчивы, стараются брать ответственность на себя, проявляют уважение к работающим и трудолюбивым людям ($\chi^2=38,61$, $p=0,005$) (Приложение 3). Кроме того, зачастую они стремятся к соблюдению общепринятых моральных норм и правил. Представители данной выборки склонны к сотрудничеству и конформизму, а так же проявляют настойчивость в достижении цели.

Младшие подростки склонны проявлять себя как смелые, предприимчивые и активные люди, готовые к риску. Несмотря на то, что они достаточно осторожны в выборе круга общения, в то же время испытуемые

могут проявлять склонность к сотрудничеству с незнакомыми людьми и в незнакомых обстоятельствах ($\chi^2=54,55$, $p=0,005$) (Приложение 3). Младшие подростки способны принимать неординарные решения и проявлять лидерские качества. Кроме того, они умеют выдерживать сильные эмоциональные нагрузки и справляться с ними. Испытуемые отличаются гибкостью суждений и практичностью, а так же им бывает свойственна иногда некоторая жестокость и черствость по отношению к окружающим ($\chi^2=28,61$, $p=0,005$) (Приложение 3). Чаще всего у них преобладает некоторая самоуверенность и рациональность.

Мы видим, что испытуемые зачастую уверены в себе, склонны к беспечности и самонадеянности. Они не всегда способны признавать свои ошибки, не склонны к испытыванию чувства вины и раскаяния. Зачастую, младшие подростки проявляют самонадеянность, жизнерадостность и спокойствие. Испытуемые способны справляться со своими неудачами, и зачастую не склонны к переживанию неудачи как внутреннего конфликта, что подтверждается статистическими данными ($\chi^2=60,95$, $p=0,005$) (Приложение 3). Испытуемые не склонны к переживанию напряженности в трудных жизненных ситуациях, в стрессовых ситуациях способны сохранять спокойствие и не терять присутствие духа и не поддаваться страху и тревоге.

Представители данной выборки отличаются определенной социальной активностью и лично общительностью с окружающими, несмотря на присутствие такого качества, как осторожность в общении и настороженность ($\chi^2=37,91$, $p=0,005$) (Приложение 3). Испытуемые склонны следовать общественному мнению, они большей частью ориентированы на мнение окружающих и стремятся получить социальное одобрение сверстников. Зачастую, испытуемые зависимы от мнения группы и стремятся принимать решение вместе с другими, придерживаясь мнения большинства. Испытуемые не всегда могут быть общительны и иметь высокую социальную активность, но они постоянно нуждаются в поддержке и одобрении группы.

В среднем, представители выборки обладают сниженным самоконтролем. Они потворствуют своим желаниям, не всегда способны контролировать свое поведение и эмоции ($\chi^2=16,08$, $p=0,005$) (Приложение 3). Испытуемые способны к импульсивным, сиюминутным и необдуманным поступкам. Кроме того, можно предположить, что испытуемые склонны к конфликтности из-за своей несдержанности и импульсивности. Кроме того, стоит отметить, что испытуемые зачастую проявляют апатичность к происходящему вокруг, имеют сниженную мотивацию достижений, довольствуются малым ($\chi^2=59,98$, $p=0,005$) (Приложение 3).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что для младших подростков характерны такие черты личности, как стремление обособиться от окружающих, они отличаются умением смириться с нерешенными эмоциональными проблемами, умеют хорошо адаптироваться к новым ситуациям. У них присутствуют такие черты, как экспрессивность и склонность легко выходить из равновесия. Испытуемые обладают развитым чувством долга и ответственности, склонны предъявлять высокие требования к себе, они склонны следовать общественному мнению, и стремятся получить социальное одобрение сверстников. Не всегда способны контролировать свое поведение и эмоции, склонны к импульсивным, сиюминутным и необдуманным поступкам. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью. Дети данного возраста активно начинают интересоваться своим собственным внутренним миром и оценкой самого себя.

Далее, исходя из задач исследования, мы выявили степень увлеченности компьютерными играми у младших подростков. По итогам диагностики были получены следующие результаты, представленные на рисунке 2.2.

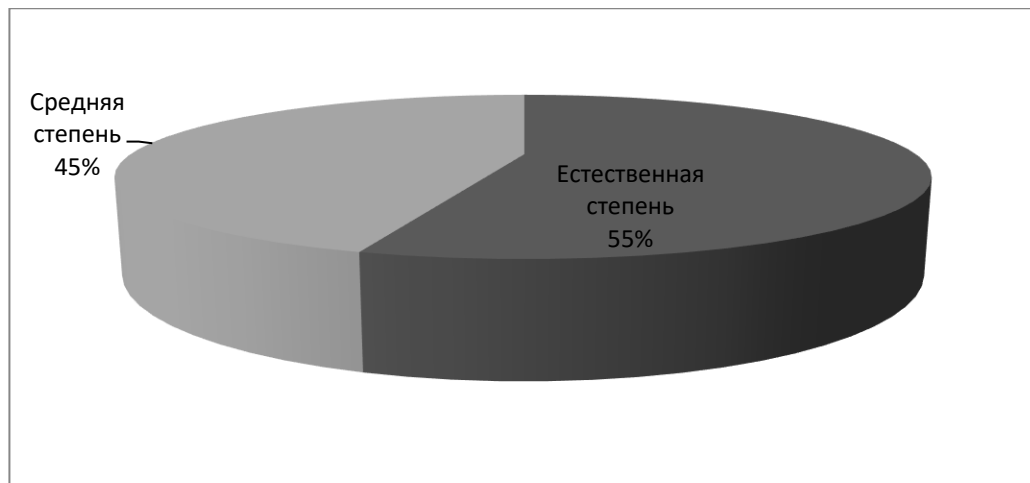


Рис.2.2. Распределение младших подростков по степени увлеченности компьютерными играми (в %).

Анализируя данные на рисунке 2.2, мы можем сделать вывод, что в данной выборке нет учащихся, имеющих зависимость от компьютерных игр. Более половины опрошенных испытуемых (55%), имеют естественную степень увлеченности компьютерными играми. Их увлечение носит развлекательный характер, не имеющий негативных последствий. Зачастую эти дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре. Оставшиеся 45% представителей данной выборки имеют среднюю степень увлеченности компьютерными играми. Для этих детей компьютерные игры являются важной частью жизни, их внимание сфокусировано на определенных видах игр, но при этом они не теряют контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру. В данном случае, компьютерные игры выполняют скорее компенсаторные функции.

Анализируя данные на рисунке 2.3, мы видим, что младшие подростки обладают сниженным самоконтролем в процессе компьютерной игры, что может отрицательно сказываться на умении контролировать время игры и во время выходить из нее. Во время игры подростки могут терять самообладание и давать волю эмоциональным проявлениям.

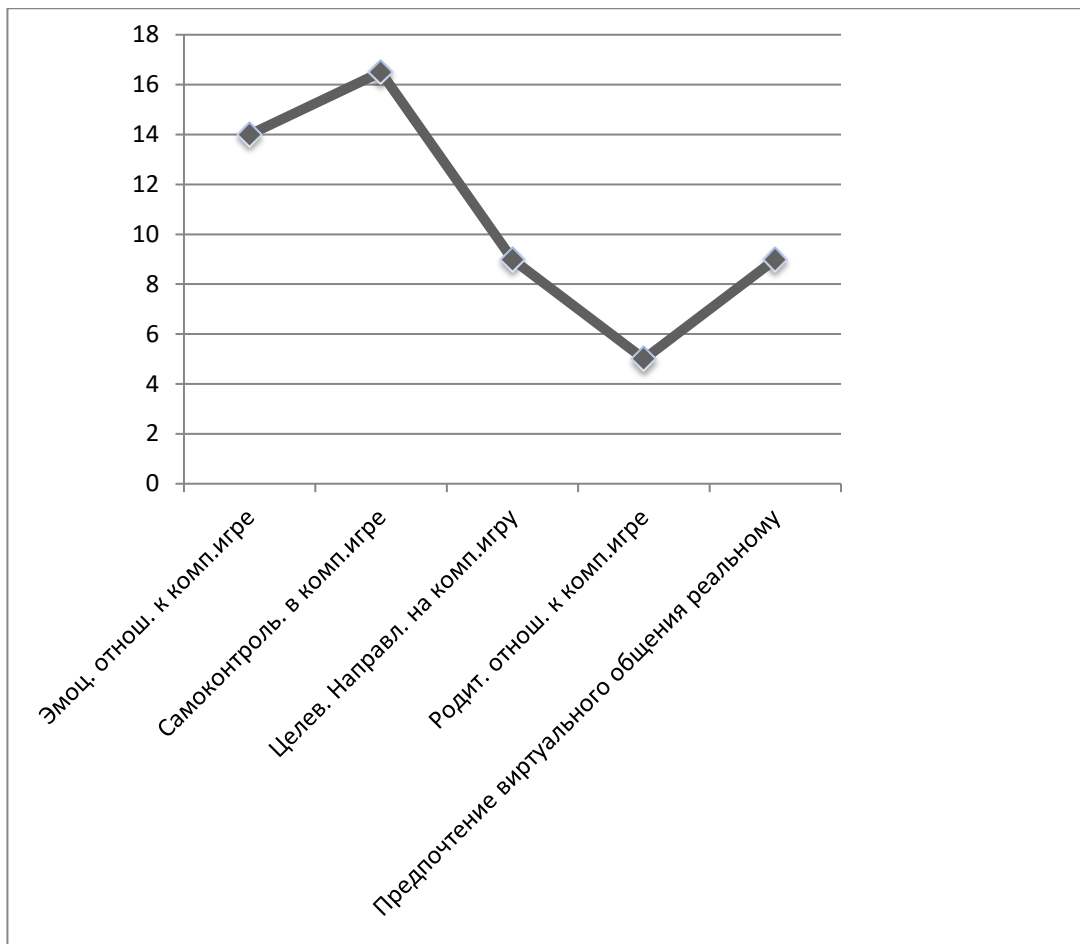


Рис.2.3. Выраженность показателей увлеченности компьютерными играми у младших подростков (средний балл).

Для них игры являются эмоционально привлекательными, у подростков появляется стремление добиться как можно более высоких результатов в игре, и, таким образом реализовать свои потребности в принятии и признании со стороны других людей. Кроме того, у испытуемых снижен контроль процесса игры со стороны родителей, что может привести к неумению подростка правильно распределять свое время в игре и положительному закреплению игры, как привлекательного и одобряемого процесса проведения досуга. Кроме того, подростки стремятся в игре компенсировать потребность в общении с родителями и в их заботе и внимании.

Анализируя данные на рисунке 2.4, мы можем сделать вывод, что подростки со средней степенью показателей по шкале эмоционального отношения к компьютерным играм и по шкале целевого направления на

компьютерные игры рассматривают компьютерные игры как эмоционально привлекательный вид досуга.

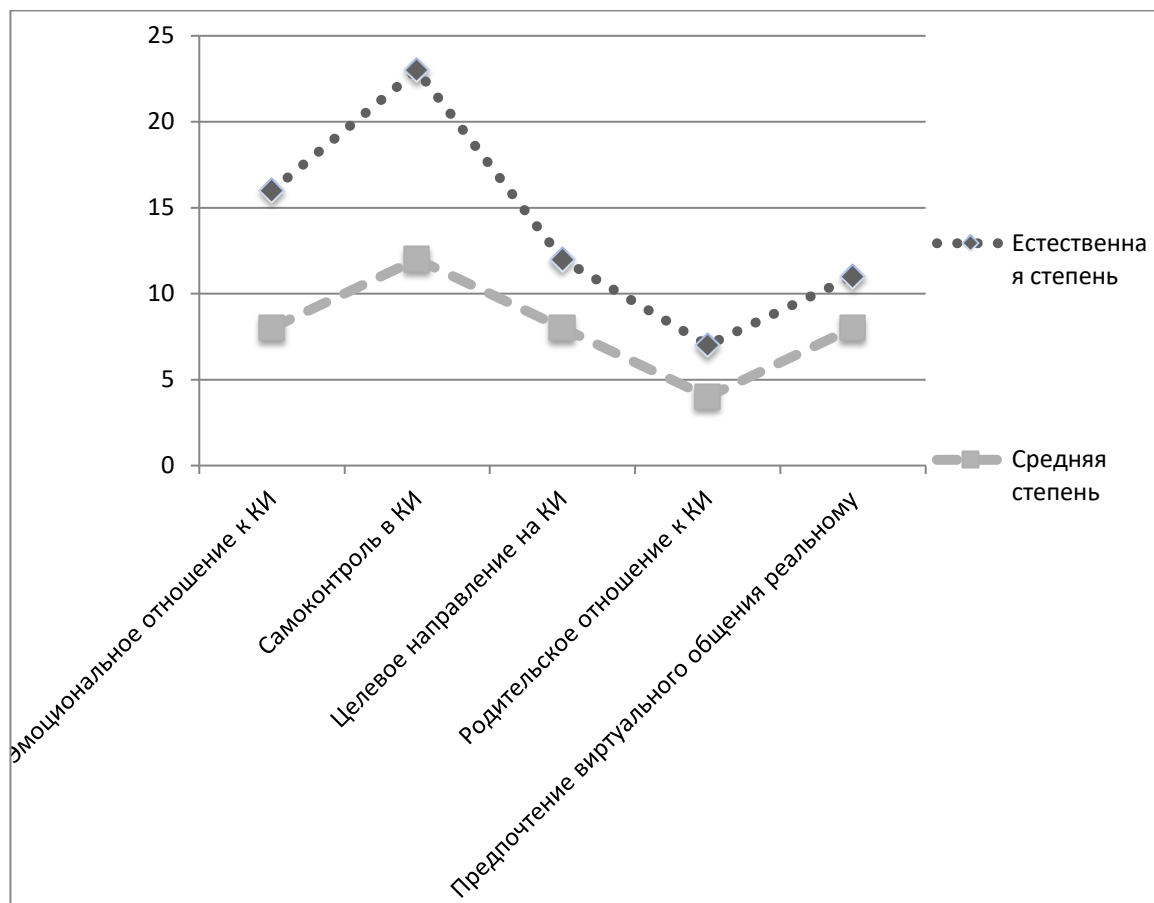


Рис.2.4. Выраженность показателей увлеченности компьютерными играми у младших подростков с разной степенью увлеченности (средний балл).

Для них они могут выступать в качестве компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В процессе компьютерной игры дети испытывают эмоциональный подъем и азарт, они нацелены на постоянное достижение все более высоких результатов. Для этих детей компьютерные игры являются не просто средством досуга, а самоцелью. В тоже время, у них снижен как самоконтроль, так и контроль их деятельности со стороны родителей. Из этого можно сделать вывод, что в большинстве своем дети не всегда обладают самоконтролем над процессом игры, легко могут вовлекаться от компьютерных игр и, не всегда при необходимости могут запланировать

окончание игры. Мы можем отметить, что родители положительно относятся к компьютерным играм, зачастую сами инициируют активность детей, связанную с компьютерными играми, например, покупают новинки. Кроме того, дети отмечают, что родителям нравится, что они заняты дома за компьютерными играми. Для этих детей компьютерные игры часто используются для общения и самоутверждения, для них виртуальное общение в компьютерных играх зачастую подменяет собой процесс реального взаимодействия.

В тоже время, можно отметить, что есть испытуемые, имеют низкие показатели по шкале эмоционального отношения к компьютерным играм. Таким образом, можно сделать вывод, что для них игра является лишь одним из досуговых занятий и они не включаются в нее эмоционально. Для этих подростков компьютерные игры не являются заменой реальному общению, а является лишь дополнительным средством коммуникации.

Затем, мы провели статистический анализ показателей увлеченности компьютерными играми у младших подростков с разной степенью увлеченности компьютерными играми по критерию Манна-Уитни, результаты которого представлены в таблице 2.1

Анализируя данные, представленные в таблице 2.1, мы можем сделать вывод, что по всем показателям увлеченности компьютерными играми у младших подростков с разной степенью увлеченности компьютерными играми были обнаружены статистически значимые различия на высоком уровне $p \leq 0.01$: эмоциональной отношение к компьютерным играм $U_{ЭМП} = 8$, самоконтроль в компьютерных играх $U_{ЭМП} = 0$, целевое направление на компьютерные игры $U_{ЭМП} = 0$, родительское отношение к компьютерным играм $U_{ЭМП} = 3$, предпочтение виртуального общения реальному $U_{ЭМП} = 0$.

Таблица 2.1.

Данные критерия Манна-Уитни при сравнении показателей увлеченности компьютерными играми у младших подростков с разной степенью увлеченности компьютерными играми

Показатели	Естественная степень	Средняя степень	U _{Эмп}	U _{Кр}	
				p≤0.01	p≤0.05
Эмоциональное отношение к компьютерным играм	7,7	21,2	8	288	334
Самоконтроль в компьютерных играх	12,8	23,9	0	251	294
Целевое направление на компьютерные игры	6,3	13,6	0	276	320
Родительское отношение к компьютерным играм	3,5	16,9	3	280	325
Предпочтение виртуального общения реальному	6	12,6	0	260	303
Общий показатель	7,5	14,7	2	278	323

Таким образом, можно сделать вывод, что имеются статистически значимые различия между испытуемыми, имеющими среднюю и естественную степень увлеченности компьютерными играми по всем показателям. Другими словами, мы можем сказать, что испытуемые, имеющие среднюю степень увлеченности компьютерными играми отличаются более эмоциональной вовлеченностью в процесс игры, они склонны предпочитать виртуальное общение реальному, обладают более сниженным самоконтролем в игре. Кроме того, у них наблюдается снижение родительского контроля за процессом игры. В то время как, респонденты, имеющие естественную степень увлеченности компьютерными играми,

отличаются повышенным самоконтролем в процессе игры, обладают меньшей эмоциональной включенностью в процесс игры, умеют распределять свое игровое время. Они не склонны заменять реальное общение виртуальным, а используют общение в игре лишь как дополнительную коммуникацию.

Представители нашей выборки имеют естественную и среднюю степень увлеченности компьютерными играми (рис. 2.2). Таким образом, мы разделили нашу выборку на две группы в зависимости от данного показателя и на основе этого провели сравнительный анализ профилей личности с разной степенью увлеченности компьютерными играми, результаты которого представлены на рисунке 2.5.

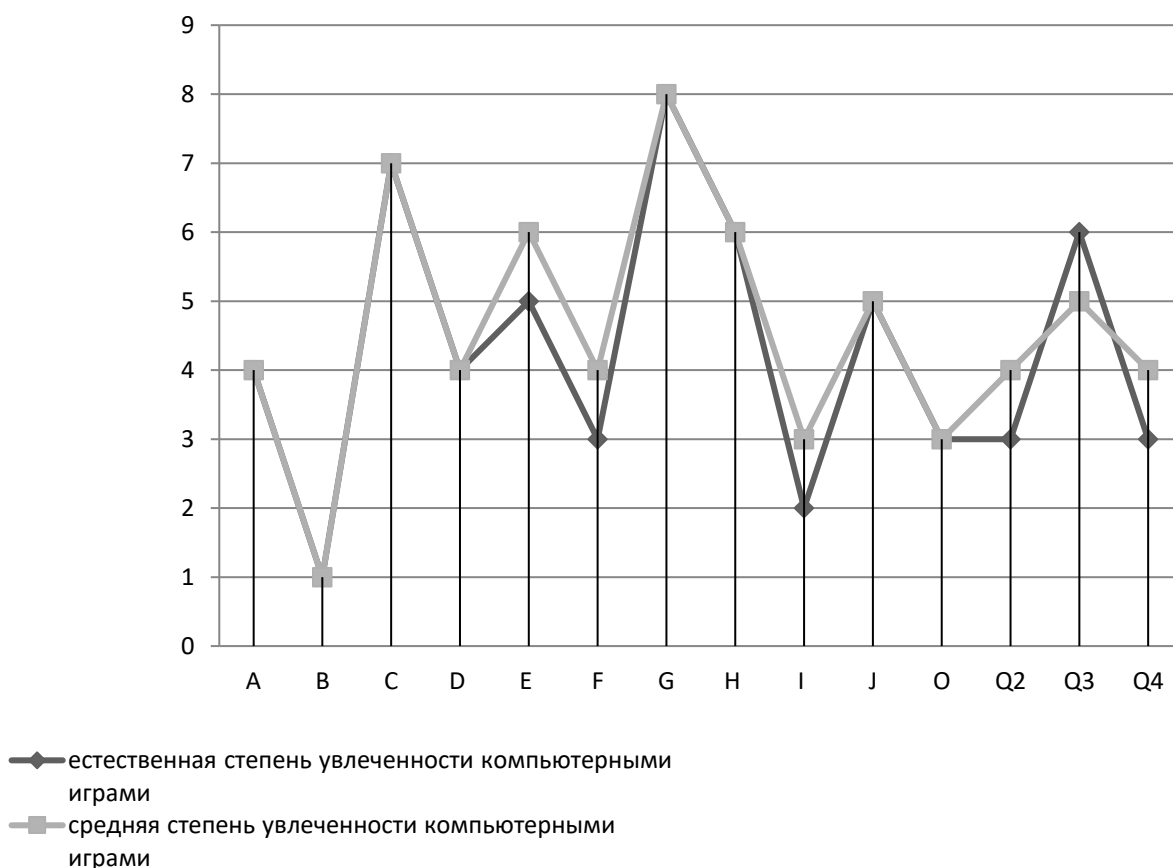


Рис. 2.5. Личностный профиль младших подростков с разной степенью увлеченности компьютерными играми (средний балл), max.знач.- 10.

Условные обозначения: А-общительность; В-ложь; С-эмоциональная устойчивость; D-возбудимость; Е-доминирование; F-осторожность; G-степень принятия моральных норм; H-застенчивость; I-сензитивность; J-неврастения; O-самоуважение; Q2-степень групповой зависимости; Q3- самоконтроль; Q4-степень внутренней напряженности

Анализируя данные, представленные на рисунке 2.5, мы можем сделать вывод, что личностные профили испытуемых, имеющих среднюю степень увлеченности компьютерными играми, и испытуемых с естественной степенью увлеченности имеют определенные отличия. А именно, испытуемые, имеющие среднюю степень увлеченности компьютерными играми, демонстрируют большее своеобразие, независимость в суждениях и напористость, чем испытуемые, имеющие естественную степень увлеченности компьютерными играми (фактор E). Испытуемые со средней степенью более осторожны, чем испытуемые с естественной степенью увлеченности компьютерными играми (фактор F). Младшие подростки со средней степенью увлеченности более чувствительны, по сравнению с младшими подростками с естественной степенью увлеченности компьютерными играми (фактор I). Испытуемые, имеющие среднюю степень увлеченности более склонны к независимости, ориентации на собственные решения и самостоятельность, они чаще стремятся иметь собственное мнение (фактор Q2). У детей с естественной степенью увлеченности компьютерными играми самоконтроль гораздо выше, чем у детей со средним уровнем увлеченности компьютерными играми (фактор Q3). Для младших подростков со средней степенью увлеченности компьютерными играми характерна более высокая напряженность, по сравнению с младшими подростками с естественной степенью увлеченности компьютерными играми (фактор Q4).

Кроме того, из данных, представленных на рисунке 2.5, можно сделать вывод, что испытуемые со средней степенью увлеченности склонны проявлять большую агрессивность, авторитарность в поведении и упрямство. Они более импульсивны, беспечны и безрассудны, а так же менее избирательны в выборе партнера для социальных контактов. Для них более важна эмоциональная значимость социальных контактов, чем для представителей с естественной степенью увлеченности компьютерными

играми. Представители выборки, имеющие среднюю степень увлеченности компьютерными играми более эмоциональны и впечатлительны.

Кроме того, из анализа рисунка 2.5 можно сделать вывод, что испытуемые со средней степенью увлеченности компьютерными играми менее дисциплинированы, чаще потворствуют своим желаниям и более зависимы от настроения, чем представители другой группы. Так же, мы можем сделать вывод, что испытуемые, имеющие среднюю степень увлеченности компьютерными играми более энергичны и собранные, склонны к большему проявлению беспокойства, чем испытуемые с естественной степенью увлеченности компьютерными играми. Данные результаты подтверждаются статистическими данными ($U=35,000$; $p=0,003$; $p=0,003^a$).

Далее, мы провели статистический анализ личностных особенностей младших подростков с разной степенью увлеченности компьютерными играми по критерию Манна-Уитни, результаты которого представлены в таблице 2.2.

Таким образом, можно сделать вывод, что имеются статистически значимые различия между испытуемыми, имеющими среднюю и естественную степень увлеченности компьютерными играми по показателям доминирование, осторожность, сензитивность, степень групповой зависимости, самоконтроль, степень внутренней напряженности. Другими словами, мы можем сказать, что испытуемые, имеющие среднюю степень увлеченности компьютерными играми, отличаются большим своеобразием, независимостью в суждениях и напористостью, чем испытуемые, имеющие естественную степень увлеченности компьютерными играми. Испытуемые со средней степенью более осторожны, чем испытуемые с естественной степенью увлеченности компьютерными играми. Младшие подростки со средней степенью увлеченности более чувствительны, по сравнению с младшими подростками с естественной степенью увлеченности компьютерными играми. Испытуемые, имеющие среднюю степень

увлеченности более склонны к независимости, ориентации на собственные решения и самостоятельность, они чаще стремятся иметь собственное мнение. У детей с естественной степенью увлеченности компьютерными играми самоконтроль гораздо выше, чем у детей со средним уровнем увлеченности компьютерными играми. Для младших подростков со средней степенью увлеченности компьютерными играми характерна более высокая напряженность, по сравнению с младшими подростками с естественной степенью увлеченности компьютерными играми.

Таблица 2.2.

Данные критерия Манна-Уитни при сравнении личностных особенностей младших подростков с разной степенью увлеченности компьютерными играми

Показатели	Естественная степень	Средняя степень	U _{Эмп}	U _{Кр}	
				p≤0.01	p≤0.05
Общительность	9,6	9,3	125,5	65	82
Эмоциональная устойчивость	20,6	18,8	364,5	292	338
Возбудимость	8,3	8,9	422	292	338
Доминирование	9,2	10,4	324,5	281	326
Осторожность	8	9,2	334,5	292	338
Степень принятия моральных норм	17,4	16,8	421,5	292	338
Застенчивость	14,8	13	333,5	314	362
Сензитивность	7,9	8,6	353,5	336	387
Неврастения	7,6	8,4	410	292	338
Самоуважение	6,8	6,4	353	270	313
Степень групповой зависимости	6,5	5,7	302,5	292	338
Самоконтроль	12,9	11,4	323	292	338
Степень внутренней напряженности	7,9	8,4	301,5	292	338

Следующим этапом нашей работы было проведение корреляционного анализа (рис. 2.6.).

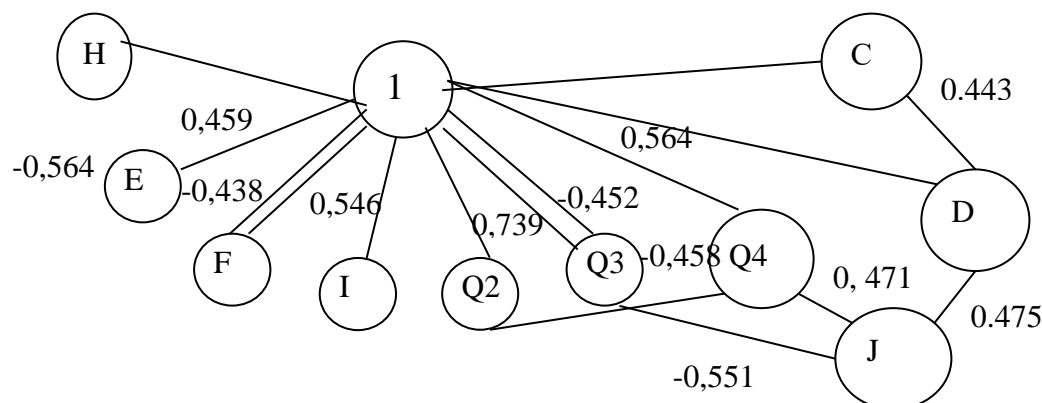


Рис. 2.6. Корреляционная плеяда показателей степени увлеченности компьютерными играми и личностными особенностями младших подростков (при $r \geq 0,4$).

Условные обозначения: 1 – степень увлеченности компьютерными играми, С-эмоциональная нестабильность, D-возбудимость, E-доминирование, F-осторожность, H-застенчивость, I-сензитивность; J-неврастения, Q2-степень групповой зависимости; Q3-самоконтроль; Q4-степень внутренней напряженности.

« — » - прямая корреляционная связь.

« = » - обратная корреляционная связь.

Анализируя данные, представленные на рисунке 2.6, можно сделать вывод, что чем выше у младших подростков степень увлеченности компьютерными играми, тем больше наблюдается преобладание таких личностных характеристик, как доминирование (0,459), сензитивность (0,546), зависимость от группы (0,739), внутренняя напряженность (0,564), эмоциональная нестабильность (0,443), неврастения (-0,551), возбудимость (0,475). В тоже время, чем выше степень увлеченности компьютерными играми, тем менее у испытуемых присутствуют такие черты как, осторожность (-0,438) и самоконтроль (-0,452), застенчивость (-0,564).

Таким образом, анализируя все вышесказанное, мы можем сделать вывод, что младшие подростки зачастую могут сочетать в себе противоречивые характеристики, такие, как стремление к общению с

незнакомыми людьми и осторожность в выборе собеседника, умение принимать ответственность за свои поступки и легкомыслие, и импульсивность в поступках и действиях. Это может быть связано с изменением ведущего типа деятельности в данном возрасте, переход к межличностному общению и все большую включенность в социум. Чаще всего, формированию увлеченности компьютерными играми способствует поддержка такого поведения родителями младших подростков. Кроме того, мы можем наблюдать различия в определенных чертах личности младших подростков в зависимости от уровня увлеченности компьютерными играми. А именно, испытуемые, имеющие среднюю степень увлеченности компьютерными играми более эмоциональны и независимы, а так же менее сдержанны в своем поведении, чем испытуемые с естественной степенью увлеченности.

Таким образом, в ходе анализа и интерпретации полученных результатов диагностики наша гипотеза о том, что подростки с выраженной увлеченностью компьютерными играми будут характеризоваться большей сензитивностью, групповой зависимостью, внутренней напряженностью и меньшим самоконтролем, по сравнению с младшими подростками с меньшей увлеченностью, подтвердилась.

2.3. Программа психологической профилактики, направленная на предупреждение компьютерной зависимости у младших подростков.

На основе полученных данных и работ Н.И. Алтухова, Ю.Д. Бабаева, А.Л. Венгера, К.Ю. Галкина, Гришиной А.В, С.Н. Сидорова, была разработана программа психологической профилактики, направленная на предупреждение компьютерной зависимости у младших подростков.

Цель программы – предупреждение компьютерной зависимости у младших подростков.

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков, новых форм общения и поведения.
2. Формирование навыков и установок, необходимых для преодоления компьютерной зависимости.
3. Создание условий для формирования адекватной самооценки.
4. Развитие самоконтроля поведения.
5. Развитие эмоциональной устойчивости.

Программа предназначена для работы с обучающимися младшего подросткового возраста. Все техники и упражнения подобраны с учетом их возрастных особенностей. Программа состоит из 12 занятий продолжительностью 1 час. Периодичность занятий- 2 раза в неделю. Программа может быть использована как в полном объеме, так и частично, в зависимости от стоящих задач.

Форма работы – групповая.

Методы работы: беседа, ролевые игры, тренинг.

Структура занятия:

1. Разминка.
2. Основная часть.
3. Рефлексия.

Тематический план занятий.

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание
1	«Здравствуй, друг»	Знакомство	1. Упражнение «Введение имени». 2. Упражнение «Меняются те, кто...». 3. Упражнение «Представление». 4. Упражнение «Слепой и поводырь». 5. Упражнение «Несмеяна». 6. Упражнение «Просьба».
2	«Давайте жить дружно»	Развитие навыков общения	1. Упражнение «Зеркало». 2. Упражнение «Разговор через стекло». 3. Упражнение «Подмигивание».
3.	«Давайте жить дружно»	Развитие навыков общения	1. Упражнение «Шарады». 2. Упражнение «Разговор в парах на разных дистанциях» 3. Упражнение «Путаница».
4	«Самоконтроль поведения».	Развитие самоконтроля	1. Упражнение «Да и нет не говорите». 2. Упражнение «Не смеяться». 3. Упражнение «Фокусировка».
5	«Самоконтроль поведения».	Развитие самоконтроля	1. Упражнение «Дыхание». 2. Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы». 3. Упражнение «Противоположные движения».
6	«Пойми себя»	Развитие самопознания	1. Упражнение «Кто я? Какой я?». 2. Упражнение «Горячий стул». 3. Упражнение «Ярмарка достоинств».
7	«Я и другие»	Развитие самопознания	1. Упражнение «Понимание». 2. Упражнение «Ловля моли». 3. Упражнение «Гости». 4. Обсуждение темы «Неуверенность в себе».
8	«Уверенность в себе»	Формирование адекватной самооценки	1. Упражнение «Уверенность в себе». 2. Упражнение «Позитивные мысли». 3. Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих». 4. Упражнение «Воображение успеха».
9	«Я и компьютер»	Преодоление психической зависимости от компьютера	1. Упражнение «Колечко». 2. Упражнение «Что важнее». 3. Упражнение «Самогипноз».

10	«Я и компьютер»	Преодоление психической зависимости от компьютера	1. Упражнение «Эффективность работы на компьютере». 2. Упражнение «Перспектива». 3. Упражнение «Компьютер».
11	«Личный план безопасности»	Избавление от негативных эмоций	1. Упражнение «Избавление от негативных эмоций». 2. Упражнение «Работа с беспокойством». 3. Упражнение «Конкурс хвастунов».
12	Заключение	Подведение итогов работы	1. Упражнение «Работа с привязанностью». 2. Рефлексия «Что изменилось во мне». 3. Упражнение «Чемодан». Прощание.

Содержание программы представлено в приложении 4.

Заключение

В результате проведенного исследования теоретического материала по исследованию личностных особенностей подростков, увлекающихся компьютерными играми, нами сформулированы следующие выводы.

Для младших подростков характерны черты личности, как экспрессивность и склонность легко выходить из равновесия, стремление обособиться от окружающих, они отличаются умением смириться с нерешенными эмоциональными проблемами, умеют хорошо адаптироваться к новым ситуациям. Испытуемые обладают развитым чувством долга и ответственности, склонны предъявлять высокие требования к себе, они склонны следовать общественному мнению, и стремятся получить социальное одобрение сверстников. Не всегда способны контролировать свое поведение и эмоции, склонны к импульсивным, сиюминутным и необдуманном поступкам.

В получившейся нами выборке нет учащихся, имеющих зависимость от компьютерных игр. Более половины опрошенных (55%), имеют естественную степень увлеченности компьютерными играми. Их увлечение играми носит развлекательный характер, не имеющий негативных последствий. Оставшиеся 45% представителей выборки имеют среднюю степень увлеченности компьютерными играми. Для этих детей компьютерные игры является важной частью жизни, их внимание сфокусировано на определенных видах игр, но при этом они не теряют контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру.

Личностные профили испытуемых, имеющих среднюю степень увлеченности компьютерными играми, и испытуемых с естественной степенью увлеченности имеют определенные отличия. Испытуемые, имеющие среднюю степень увлеченности компьютерными играми, демонстрируют большее своеобразие, независимость в суждения и напористость, чем испытуемые, имеющие естественную степень увлеченности компьютерными играми. Испытуемые, имеющие среднюю

степень увлеченности более склонны к независимости, ориентации на собственные решения и самостоятельность, они чаще стремятся иметь собственное мнение.

Таким образом, наша гипотеза о том, что подростки с выраженной увлеченностью компьютерными играми будут характеризоваться большей сензитивностью, групповой зависимостью, внутренней напряженностью и меньшим самоконтролем, по сравнению с младшими подростками с меньшей увлеченностью, подтвердилась.

Прогностический потенциал данной работы создает предпосылки для проведения исследований по экспериментальному изучению положения и роли подростков с разной степенью увлеченности компьютерными играми в системе межличностных отношений, их успешности в учебной деятельности и личностной успешности.

Список использованных источников

1. Аветистова А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры // Психология. - 2011. - Т. 8. - № 4. - С. 35 - 58.
2. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста: учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 240 с.
3. Акопов А. Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции. - СПб., 2004 – 203 с.
4. Азарова Р. И. Досуг современной молодежи // Внешкольник. – 2003. - № 10. – 128 с.
5. Бубеев Ю. А., Романов А. И., Козлов В. В. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация. – М.: Слово, 2008. - 57 - 64 с.
6. Богатырева, Т. Л. Практическому психологу. Цикл занятий с подростками 10 - 12 лет / Т.Л. Богатырева. - М.: Педагогическое общество России, 2017. - 144 с.
7. Божович, Л. И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности Текст. / Под ред. Д. И. Фельдштейна. М.: Международная пед. академия. - 1995. - 212 с.
8. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е. Психологические последствия информатизации // Психол. журнал. - 1998. - Т. 19. - № 1. - С. 89 - 100.
9. Ботьбот Т. Ю., Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2006. – 35 – 46 с.
10. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под редакцией М. Р. Битяновой. - М.: Питер, 2011. - 304 с.
11. Булгаков А. Ф. Наши неуправляемые подростки / Булгаков. А. Ф. - М.: Москва, 2008. - 432 с.
12. В мире подростка / Под ред. А. А. Бодалева.— М., 2012. - 29 - 39 с.
13. Выготский Л. С. Педология подростка // Собр. соч.: В 6 т. - М., 1984. – 54 с.

14. Волков Б. С. Психология подростка: учеб. пособие для студ. педвузов. – М.: Пед. об-во России, 2001. – 156 с.
15. Волкова Е. Н., Гришина А. В. Оценка распространенности игровой компьютерной зависимости у младших подростков // Вестник Минского университета, 2014. - № 3. - С. 18 – 28.
16. Венгер А. Л. Индивидуальные особенности психического развития и практические задачи психологии развития / А. Л. Венгер. М.: АСТ, 2010. - С. 34.
17. Гришина А. В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: Дисс. ... канд. психол. наук. Нижний Новгород, 2011. – С. 15 - 23.
18. Гурьева Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты/ Вопросы психологии. - 1993. - № 3. – С. – 56 - 65.
19. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание / Грецов А. Г. - М.: Питер, 2011. - 416 с.
20. Гришина А. В. Тест - опросник степени увлеченности младшими подростками компьютерными играми // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2014. - № 4. - С. 131 - 141.
21. Григорович Л. А. Проблема нравственного развития подростка: моногр. / Л. А. Григорович. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. - 248 с.
22. Дмитриева Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: моногр. / Н. Ю. Дмитриева. - М.: Феникс, 2017. - 160 с.
23. Добровидова Н. А. Особенности эмоциональных состояний подростков, увлекающихся компьютерными играми - Вестник Томского государственного университета. - 2009. - № 323. - С. 316 - 319.
24. Евстигнеева Ю. М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Дисс. канд. психологических наук Текст. - М.: РГБ, 2003. - 171 с.

25. Жеребненко О. А., Кузнецова Л. Особенности отношения современных младших школьников к компьютерным играм // КПЖ. <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-otnosheniya-sovremennyh-mladshih-shkolnikov-k-kompyuternym-igram> (дата обращения: 12.01.2018).

26. Завражин С. А. Агрессивные фантазии в детском и подростковом возрасте: научное издание / С. А. Завражин // Вопр. психол. - 1993. - № 5. - С. 43 - 49.

27. Иванов М. С. Психология самореализации личности в компьютерной игровой деятельности. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2018. – 152 с.

28. Иванов М. С. Психология зависимости: хрестоматия / сост. к.В. Сельченко. - Минск: Харвест, 2004. - 345 с.

29. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков / М.Л. Кочина, Л. В. Подригало, В. М. Синайко, А. В. Яворский и др. // Укр. ШСН. психоневрологи. - 2001. - Т. 9. - № 1. - С. 44 - 57.

30. Краковский А. П. О подростках.— М., 2015. - 23 - 39 с.

31. Коптелова Н. И., Данилова М. В. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый. - 2014. - № 20. - С. 547-549. - URL <https://moluch.ru/archive/79/14124/> (дата обращения: 12.01.2018).

32. Казанская В. Г. Подросток: трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. – СПб.: Питер, 2006. - 240 с.

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

34. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Л., 2013. - С. 34 - 39.

35. Леонтьева А. Н. Россия молодая // Воспитание школьников. - 2003. - №3. - С. 75 - 82.

36. Моторин В. Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе // Дошкольное воспитание. - 2001. - № 12. - С. 26 - 29.

37. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения: учеб. пособие для студентов вузов по направ. и

специальностям психологии / И. И. Мамайчук, М. И. Смирнова. – СПб Речь, 2010. - 384 с.

38. Моторин В. Дети и компьютер // Воспитание школьников. - № 7. - 2007. - С. 32 - 43.

39. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК. - 2003. - 672 с.

40. Прибылова Ю. О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий // Естествознание в школе. – 2005. - № 4. - 35 - 39 с.

41. Психология подростка «Трудный» возраст от 11 до 18 лет: учебник для студ. вузов / под ред. А. А. Реана. – СПб.: Прайм – Еврознак. - 2007. - 480 с.

42. Раен А. А. Психология подростка. Полное руководство. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК. - 2003. - 432 с.

43. Райс Филип. Психология подросткового возраста / Филип Райс, Ким Долджин. - М.: Питер, 2014. - 816 с.

44. Психология современного подростка / под ред. Л. А. Регуш. – СПб.: Речь, 2005. - 400 с.

45. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. Перев. с нем. – М.: Мир, 1994. - 320 с.

46. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки данных в психологии. Санкт-Петербург: Социально-психологический центр. - 1996. - 352 с.

47. Сидорова А. Влияние компьютерных игр на поведение подростков // Воспитание школьников. - 2000. - № 8. - С. 12 - 25.

48. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка // Женское здоровье. – 2000. - № 7. - С. 16 - 19.

49. Трафимчик Ж. И. Игровая компьютерная зависимость: особенности влияния на личность // Психологія. - 2009. - № 4. - С. 36 - 40.

50. Фомичева Ю. В., Шмелев А. Г., Бурмистров И. В. Психологические корреляторы увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. - 1991. - № 3. - С. 27 - 39.
51. Психология современного подростка / Под ред. Д. И. Фельдштейна.— М., 2012. - С. 34 - 39.
52. Хрипкова, А.Г. Мир детства: Подросток.— М., 2013. - С. 67 - 77.
53. Хухлаева О. В. Психология подростка: учеб. пособие для студентов вузов по спец. 031000 «Педагогика и психология». – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. - 160 с.
54. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для бакалавров, студентов вузов по спец. 031000 «Педагогика и психология»/ О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Бубнова; Моск. гор. психолого-пед. ун-т. – М.: Юрайт. - 2013. - 367 с.
55. Цымбаленко С. Б. Подросток в информационном мире: практика социального проектирования: [для педагогов, соц. работников, родителей]. – М.: НИИ школьных технологий. - 2010. - 256 с.
56. Шпанхель М. Влияние компьютерных игр на поведение подростков // Восп. шк-ков. – 2000. - № 8. - С. 54 - 59.
57. Шмелев А. Г. Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. - 1988. № 3. - С. 16 - 84.
58. Эльконин Д. Б., Драгунова Т. В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. - М.: 2014. - 76 с.
59. Эриксон Э. «Идентичность: юность и кризис» // Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. Толстых А. В. - М.: Издательская группа "Прогресс", 1996. - 344 с.