

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

**ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ
К ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР**

Выпускная квалификационная работа
студентки очной-заочной формы обучения
направление подготовки 37.03.01 Психология
5 курса группы 02061481
Козменко Марины Александровны

Научный руководитель:
кандидат психологических
наук, доцент кафедры общей
и клинической психологии
Пчелкина Е.П.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР.....	8
1.1. Особенности переживания чувства одиночества в подростковом возрасте.....	8
1.2. Психологические аспекты склонности к зависимости в подростковом возрасте	14
1.3. Взаимосвязь субъективного чувства одиночества с игровой зависимостью.....	22
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР.....	25
1. Организация и проведение исследования.....	25
2. Анализ результатов исследования.....	29
3. Разработка и анализ эффективности программы психокоррекции чувства одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В современном мире у подростков есть безграничный и беспрепятственный доступ к огромному количеству компьютерных игр, а компьютерная индустрия уже стала частью общечеловеческого быта. Сейчас в современном обществе нельзя удивить никого тем, что подростки и взрослые люди проводят множество часов своей жизни в виртуальном пространстве компьютерных игр.

Дискуссии о пользе и вреде компьютерных игр начались с их появлением, когда впервые были выявлены факты индивидуальной зависимости от компьютерных игр. Однако Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) вплоть до 2018 года не вносила зависимость от компьютерных игр в перечень существующих заболеваний. Обсуждение этого вопроса было перенесено на 2021 год, когда зависимость от компьютерных игр, возможно, впервые появится как официальное заболевание и приобретет соответствующий статус наряду с другими зависимостями.

Чаще всего чрезмерную увлеченность компьютерными играми ставят в один ряд с компьютерной зависимостью, статус которой как заболевания также всё ещё рассматривается ВОЗ. Такое положение в отношении компьютерной и игровой зависимости связано, с одной стороны с тем, что чрезмерная увлеченность и навязчивое, повторяемое поведение в отношении использования компьютера или долгое времяпрепровождение за персональным компьютером наряду с глубокой погруженностью в мир компьютерных игр имеют множество черт зависимого поведения. Но с другой стороны, в данной области нет достаточного количества достоверных исследований и фактов, которые могли бы закрепить за данными феноменами окончательный статус заболевания.

Но на сегодняшний день, даже не имея специального статуса, чрезмерная увлеченность компьютерными играми уже привела к нескольким

общеизвестным смертям. Например, широкий резонанс получил случай с девушкой, которая проиграла около 3 суток в игре World of Warcraft, после чего умерла от обезвоживания.

Если же говорить о массовом вреде для подростков чрезмерной увлеченностью компьютерными играми, то очевидно, что это, прежде всего, негативное влияние на их здоровье, когда наблюдается снижение зрения и ухудшение осанки от долгого нахождения в одной позе.

С точки зрения психологии, представляют интерес феномены, когда из-за чрезмерной увлеченности компьютерными играми дети и подростки всё большее погружаются в них, уходя в виртуальный мир игры, у них формируется зависимость. Последствия такого ухода от реальной жизни могут быть крайне разнообразными. В частности, у подростка, проводящего всё свободное время в виртуальном мире, будет, с одной стороны, наблюдаться сужение реального круга социальных контактов, а с другой стороны – вполне возможно, начнёт возникать субъективное чувство одиночества, имеющее негативную окраску. В особенности оно будет ярко выражено, если в ближайшем окружении подростка не будет людей, разделяющих его страстное увлечение. Чувство одиночества в подростковом возрасте может переживаться как серьезная проблема, сопровождаемая большим количеством негативных эмоций и внутренних изменений (О.В. Данчева, В.Л. Кислов, И.С. Кон, В.Л. Леви, С.В. Малышева, Н.А. Рождественская, Ю.М. Швалб, Дж. И. Янг и др.).

Кроме того, чувство одиночества само по себе может послужить причиной для развития некоторых видов зависимого поведения (Е.Е.Рогов, И.М. Слободчиков, Н.А. Цой и др.).

Поэтому на сегодняшний день актуальность проблемы возможности и поиска эффективных способов психокоррекции чувства одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр, является как никогда высокой. Она заключается в том, что в процессе психокоррекции чувства одиночества у подростков можно будет не только устранять

одиночество, как сама по себе серьёзную проблему подросткового возраста, но также осуществлять профилактические действия в отношении развития зависимости от компьютерных игр.

Цель работы: обосновать, апробировать и выявить эффективность программы психокоррекции чувства одиночества подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр.

Гипотеза исследования: в процессе психокоррекции чувства одиночества у подростков можно будет не только снизить уровень одиночества, но также осуществить профилактические действия в отношении развития зависимости от компьютерных игр

Объект исследования – субъективное чувство одиночества подростков.

Предмет исследования – психокоррекция чувства одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать теоретические аспекты переживания одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр.
2. Исследовать у подростков склонность к зависимости от компьютерных игр.
3. Исследовать чувство одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр.
4. Выявить у подростков взаимосвязь субъективного чувство одиночества с игровой зависимостью.
5. Разработать программу психокоррекции чувства одиночества подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр
6. Апробировать и выявить эффективность программы психокоррекции чувства одиночества подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр.

Теоретико-методологической основой исследования явились работы отечественных и зарубежных психологов по проблеме подросткового одиночества: О.В. Данчева, В. Киселевой, И.С. Кона, С.Г. Корчагиной, Л.В. Кузнецовой, А.В. Мундрика, Е.В. Неумоевой, Г. Селивана, И.М. Слободчикова, С.Г. Трубниковой, Г. С. Тайгуловой, Ю.М. Швалб, Дж. И. Янга и др. Работы О.А. Брагина, А.В. Гришина, Н.В. Кочетков, Н.А. Носов, К. Суррат, Т.Т. Щелина и др. по формированию интернет-зависимости и гейм-аддикции.

Методы исследования:

- организационные – сравнительный;
- методы эмпирического сбора данных – опросники, наблюдение, беседа;
- методы обработки данных – количественный и качественный анализ данных;
- экспериментальные – проведение программы психокоррекции одиночества с последующим повторным исследованием.

Диагностические методики:

1. Методика диагностики гейм-аддикции (ДГА) Н.В. Кочеткова.
2. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.
3. Методика «Одиночество» С.Г. Корчагиной.

Используемые статистические методы:

Результаты были обработаны с помощью программы STATISTICA-10.0.228.8 Portable.

Для установления корреляционной связи между параметрами был использован r_s -коэффициент корреляции Спирмена (*, $p < 0,05$).

Для установления достоверности результатов повторного исследования использовали – W критерий Уилкоксона (*, $p < 0,05$).

База исследования: МБОУ СОШ № 16 г.Белгорода.

Выборка: В эмпирическом исследовании принимали участие подростки в возрасте от 12 до 16 лет. Всего в исследовании участвовали 80 человек.

Структура работы. Данная выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников (62 наименования) и 4 приложений. В данную работу входят четыре таблицы и шесть рисунков. Объем работы 57 страниц машинописного текста (без приложений)

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

1.1 Особенности переживания чувства одиночества в подростковом возрасте

Н.Н. Абрамова писала о том, что подростковый возраст является одним из периодов личностного развития, оказывающим значительную роль на развитие личности и её дальнейшую судьбу. Подростковый возраст характеризуется яркостью и выраженностью в переживании личности многих эмоциональных состояний [1].

О.Н. Истратова и Т.В. Эксакусто в своих работах указывают на то, что именно в этот период в наиболее заостренной форме впервые проявляет себя состояние одиночества. И так, как в период подросткового возраста общение становится ведущей потребностью, чувство одиночества на этом этапе возрастного развития может стать одним из наиболее острых переживаний, которые оказывают свое влияние на личность подростка [21].

П.С. Гуревич понимал одиночество как эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции [41].

Проблемы подросткового одиночества занимались такие исследователи как А.В. Мундрик, О.Б. Долгинова, И.С. Кон, Г. Крайг, Г. Селиван и другие.

Данными исследователями одиночество рассматривалась с разных сторон, были описаны многие состояния, близкие к одиночеству, например, О.Б. Долгинова вводит понятие социальная отчужденность, А.В. Мундрик в своих работах описывает такой феномен как уединение[41].

И.С. Кон указывает на то, что в период подросткового возраста у человека появляется понятие об одиночестве, которое связано с внутренними ощущениями, а не фактической, физической изоляцией от других людей [25].

Большинство исследователей подчеркивает, что переживание одиночества может влиять на подростка с разных сторон. Например, С.Г. Корчагина в своих работах рассматривала одиночество, как «уединенность». Это состояние, переживаемое как психологическая отдельность, автономность, самостоятельность. Уединённость имеет временные рамки, добровольно и свободно выбирается подростком. Уединение представляется наиболее «выгодным» для субъекта поведением в данный момент времени [30].

С.Г. Корчагина считает, что переживание одиночества, рассматриваемое в таком контексте, может оказывать положительное влияние на подростка, потому что в состоянии одиночества подросток способен почувствовать свою уникальность и глубже осознать свой внутренний мир [31].

С другой стороны, яркая выраженность негативного ощущения одиночества может привести подростка к различным поведенческим отклонениям, переживанию депрессии и даже привести к суициду. Об этом в своей работе говорит И.М. Слободчиков [48].

Из-за специфики подростковый возраст, в период которого для подростка наиболее значимой является принадлежность к группе сверстников, переживание ощущения одиночества может приобретать невероятно тягостные формы. В. Киселева пишет, что, стремясь избежать состояния одиночества, подросток может совершать рискованные поступки, приобретать негативные привычки, и даже прибегать к различным формам девиантного поведения. Таким образом, поведение подростка может быть продиктовано такими основными движущими силами как потребность в общении со сверстниками и принадлежность к ним, с другой стороны

избегание одиночества. При этом подросток может даже не осознавать, что принимаемые им решения ему не принадлежат [24].

Еще одной причиной, по которой одиночество в подростковом возрасте принимает драматическую окраску, является процесс формирования юношеского «я», которое в данный период развития личности всё ещё является чем-то неопределенным, расплывчатым, диффузным. И.М. Слободчиков рассматривал одиночество в данном контексте и указывал, что подросток может ощущать смутное чувство внутреннего беспокойства, ощущение непонятной для него внутренней пустоты [49].

Также взаимосвязь «Образа Я» и представлений о сверстнике у подростков, переживающих одиночество в своей работе изучает С.В. Малышева. Она отмечает, что взаимосвязь со значимым другим в период подросткового возраста является особенно важной. Этот «другой» является источником информации для самоидентификации, и в случае потери значимых эмоциональных связей подростки остро испытывают чувство одиночества из-за недостатка личностных ресурсов, знаний и опыта у подростка [36].

С.Г. Корчагина отмечает, что из-за потребности в самопознании у подростка, могут наблюдаться две противоположные тенденции, помогающие ему в реализации этой потребности. Так, подросток, с одной стороны, может одновременно стремиться к общению с другими людьми, а с другой стороны, у него может ярко проявляться стремление к уединению [30].

А.А. Реан отмечает, что кроме возрастного кризиса идентичности, подростки переживают также и кризис самооценки. Поэтому в этом возрасте подросток одновременно нуждается в информации о себе, исходящей от других людей, но очень резко и болезненно реагирует на любые замечания и критику в свой адрес, что в свою очередь тоже может привести к отказу от общения [43].

Активное развитие рефлексии в подростковом возрасте и начало формирования принципиально нового уровня самосознания приводит к тому, что именно в подростковом возрасте личность впервые придаёт значение ощущению одиночества особый психологический смысл. Этот смысл может иметь как позитивную окраску, так и резко негативную. Наиболее близко к подростковому переживанию одиночества высказался отечественный учёный В.А. Андрусенко: «Душевное одиночество – необходимый этап в определении возможностей своего «Я», как свободного самоопределения и самоутверждения в мире» [43, с 226].

Одиночество может появляться в разных формах и его можно рассматривать с разных сторон жизни подростка. Например, Н.В. Михайлова, как и И.С. Кон рассматривает феномен одиночества, протяженный во времени. Временное состояние одиночества может наступить в результате сильных стрессовых событий, произошедших в жизни подростка. И в данном случае ощущение одиночества может быть вызвано чувством потери каких-либо значимых взаимоотношений [25; 38].

Н.В. Михайлова считала, что рассматривать одиночество как постоянное состояние подростка, можно в том случае, когда в течение очень длительного периода времени подросток не способен установить удовлетворительные для него психоэмоциональные связи. В данном случае чувство одиночества развивается и становится одним из базовых состояний [38].

Кроме длительности по времени, Л.П. Примак подразделяет одиночество на эмоциональное, поведенческое и когнитивное. Эмоциональное одиночество может возникать в таких ситуациях, когда ребёнок растёт в условиях эмоциональной холодности родителей, или ощущает на себе отвержение со стороны взрослых. Также эмоциональное одиночество может являться последствием разрыва значимых отношений или отсутствия эмоциональной привязанности к кому-либо.

Л.П. Примак отмечал, что поведенческое одиночество может проявляться в активной и пассивной форме. Например, подросток может активно избегать общения. Также подросток может активно конфликтовать и терять связи с окружающими. Подростку может быть недоступен круг его социального общения, и он может не иметь возможности быть включенным в его референтную группу [42].

Л.П. Примак указывал на то, что когнитивное одиночество может появляться в случаях, когда подросток сталкивается с непониманием его проблем со стороны взрослых. В случаях, когда несовпадение интересов взглядах или в результате резкой смены приоритетов во взаимоотношениях со сверстниками. Такой вид одиночества испытывается подросткам, как ощущение внутреннего одиночества и опустошенности [42].

Е.В. Неумоева выявляет ряд факторов, которые способствуют возникновению чувства одиночества. Эти факторы подразделяют на личностные, социальные и ситуативные. Личностные факторы оказывают наибольшее влияние на вероятность появления чувства одиночества. Например, причиной появления чувства одиночества у подростка может являться его низкая самооценка, застенчивость или излишняя самокритичность. Кроме этого, у подростка может быть низкий уровень развития коммуникативных умений. У подростка могут присутствовать такие особенности характера, как высокий уровень тревожности, повышенная психологическая ранимость, робость, замкнутость, мало общительность. Или же напротив могут быть выявлены такие характерные черты, как агрессивность, эгоизм, независимость, импульсивность эмоциональность, впечатлительность [39].

Социальные факторы, способствующие появлению одиночества – это в первую очередь социальное отторжение, неприятие подростка группой сверстников, отсутствие у подростка своего круга общения.

Наконец, одним из последних факторов, способствующих появлению чувства одиночества, по мнению Е.В. Неумоевой, является объективное

отсутствие коммуникативных навыков, необходимых для нормального процесса общения и создания прочных эмоциональных связей с другими людьми [39].

Кроме этого, С.В. Малышева и Н.А. Рождественская выделили четыре основных причины, из-за которых у подростков появляется субъективное чувство одиночества [34].

1. Осознание себя как уникальной, ни на кого не похожей личности.
2. Отсутствие достаточного количества межличностных контактов со сверстниками.
3. Экзистенциальный подростковый кризис «смысла жизни».
4. Принудительное удержание подростков в каких-либо группах [34, с. 63-68].

Е.Е. Рогова отмечает, что независимо от факторов, которые привели к формированию чувства одиночества у подростка, большая часть подростков, во время переживания негативного спектра одиночества, чувствует себя беззащитными, неуверенными в себе, заброшенными и прибегают к различным способам снижения уровня этих эмоциональных переживаний [45].

Ю.М. Швалб, О.В. Данчева и Дж. И. Янг. рассматривают чувство одиночества как социально-психологическую проблему, имеющую отношение к развитию и протеканию депрессии [59, 62].

Е.Е. Рогова в своих работах затрагивает взаимосвязь чувства одиночества и склонности к суицидальному поведению, а также чувство одиночества и склонности к развитию зависимостей в подростковом возрасте [45,46].

Таким образом, одиночество является одним из характерных переживаний, свойственных для подросткового возраста. Оно может быть достаточно тяжелым для подростков, но необходимым для процесса становления их личности. Существует личностные, социальные и другие факторы, способствующей появлению чувства одиночества. Оно может

рассматриваться как процесс, протекающий во времени или в одной из сфер – когнитивной, эмоциональной или поведенческой.

1.2. Психологические аспекты склонности к зависимости в подростковом возрасте

Т.А. Шишковец писал о том, что из-за большого количества разнонаправленных процессов, происходящих с личностью в период подросткового возраста, у подростков прослеживается склонность к разного рода аддиктивному поведению [61].

П.С. Гуревич считал, что аддикция - это ощущаемая человеком навязчивая потребность в чем-либо. Термин часто употребляется для таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания. В данный момент часто применяется и к нехимическим, а психологическим зависимостям, например, поведенческим, примерами которых могут служить: интернет-зависимость, игромания, шопоголизм, психогенное переедание, фанатизм.

Аддиктивное поведение П.С. Гуревич понимал, как одну из форм разрушительного, отклоняющегося поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности по средствам изменения своего психического состояния [41].

Е.В. Шаломова в своей работе указывает на то, что наличие аддитивного поведения является признаком неудачной адаптации. У подростков нет опыта приспособления к окружающему миру и его реалиям, а потому подростковый возраст называют чувствительным и сензитивным для формирования аддикций[58].

Е.В. Шаломова выделяет ряд особенностей, свойственных подростковому возрасту и способствующих устойчивому формированию зависимости:

- 1) отсутствие достаточно развитой самодисциплины;
- 2) слабое развитие самоконтроля;

- 3) отсутствие устойчивости к неблагоприятным воздействиям;
- 4) неумение правильно реагировать на фрустрирующие факторы;
- 5) отсутствие опыта и неумение найти правильный выход из ситуации, которая является психотравмирующей [58].

И.С. Кон считал все формы зависимого поведения подростков взаимосвязанными между собой. В их основе лежит неудачная социальная адаптация подростка и специфические особенности подросткового возраста [25].

А. Ю. Акопов применяет в отношении формирования зависимости термин психологическая готовность. В данном случае имеется в виду наличие у подростка психологической напряженности и тенденции к иррациональным формам защитного поведения, на фоне того, что у него ещё нет сформированной и эффективной системы из механизмов психологической защиты [4].

А.Е. Айвазова занималась изучением психологических аспектов зависимости. Она выяснила, что к формированию аддиктивного поведения у подростков могут активно приводить такие особенности подросткового возраста, как стремление соответствовать социально-значимой группе других подростков или группе более старших подростков. Иногда такое поведение является «необходимостью» для вхождения в социальный круг, притягательный для подростка. Потому как отсутствие необходимого поведения, приветствуемого в данной группе подросток может стать жертвой издевательств и буллинга. В данном случае состояние эмоциональной напряженности может даже не осознаваться подростком, однако стремясь избежать этого состояния, подростки могут быть склонны к аддиктивному поведению [7].

Высокое значение для формирования аддиктивного поведения по мнению А.Е. Айвазовой также имеет наличие специфических черт характера у подростка. Склонность гедонизму, авантюризму, повышенная конформность личности, неустойчивость психики [7].

Н.А. Залыгина указывает на то, что причиной формирования аддиктивного поведения также может являться протест и протестные акции против педагогов, родителей и их попыток оказать педагогическое влияние на подростка [19].

Большим пластом, служащим почвой для формирования зависимостей являются проблемы в семье. А.В. Гоголева отмечает, что подростки, которые часто находятся в ситуации эмоционального и психического напряжения в собственных семьях чаще склонны искать разнообразные способы ухода от негативных эмоций и проблем. Зависимости могут являться одним из выходов, и в таком случае будут олицетворять собой защитную реакцию психики подростка [14].

Также, одной из причин формирования зависимости в этом возрасте, по мнению А.Е. Айвазовой может являться тоже субъективное чувство одиночества. Подросток, который не имеет тесных эмоциональных связей в семье или проблемы со сверстниками, также будет искать разнообразные способы заглушить чувство одиночества [7].

С.А. Кулаков выделяет ряд паттернов поведения, способных определить поведение аддиктивного подростка в различных сферах.

1. В поведенческой сфере при общении: подросток избегает решения проблем, не стабилен в отношении с окружающими, у него экстернальный локус контроля, подросток проявляет эгоцентризм, есть агрессивность или напротив неуверенность в поведении. Подростку может быть характерен перфекционизм, он может ориентироваться на излишне жесткие нормы и требования, демонстрировать нетерпимость и нетерпеливость.

2. В аффективной сфере: эмоциональная лабильность, низкая фрустрационная толерантность и быстрое возникновение тревоги и депрессии, сниженная или нестабильная самооценка, минимизация позитивных событий и одновременно преувеличение негативных.

3. В мотивационно-потребностной сфере происходит блокировка ряда потребностей. Например, потребности в самоутверждении или безопасности.

4. В когнитивной сфере появляются искажения, мешающие адекватному восприятию реальности [21].

Особенностью формирования какой-либо зависимости у подростков являются ускоренные сроки формирования зависимости. И хотя любая зависимость также проходит ряд стадий, у подростка смена стадий формирования аддикции будет происходить гораздо быстрее, чем у взрослого. Об этом говорит С.Г. Кажарская в своём исследовании аддиктивного поведения подростков [22].

Подростки могут иметь разнообразные зависимости, но нашей работе мы рассматриваем зависимость от компьютерных игр. С.А. Шапкин рассматривал зависимость от компьютерных игр как игровую зависимость или гейм-аддикция. Гейм-аддикция - это форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми [57].

В одних классификациях, например, классификации А.В. Федорова имеются в виду, прежде всего офлайн компьютерные игры, эту зависимость считают частью компьютерной зависимости [54].

О. Ритчелл изучал компьютерные аддикции. Компьютерная зависимость по его мнению - пристрастие к разнообразным занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми [44].

Однако в других классификациях зависимость от компьютерных игр рассматривается как один из видов Интернет-зависимости. Интернет-зависимость (Интернет-аддикция) — навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Также интернет-зависимость А.Е. Войскунским трактуется как нехимическая зависимость от использования интернета. Прежде всего, она характеризуется изменением сознания при нахождении в киберпространстве, а также

преизбыточном использовании интернета и проведением в сети большого количества времени, вплоть до нескольких суток подряд [13].

К разновидностям интернет-зависимости О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин и А.Е. Войскуновский относят:

1. Чрезмерно навязчивые, бесконечные путешествия по просторам интернета, которые также называют web-серфингом.
2. Постоянный просмотр фильмов через интернет.
3. Ониомания - навязчивое желание что-либо покупать через интернет.
4. Киберсексуальная зависимость – просмотр порнографии в сети.
5. Виртуальное общение и виртуальные знакомства, которые характеризуется большими объемами времени, проведенными в чатах на форумах, а также большим количеством виртуальных знакомых и друзей, которым, по сравнению с реальными друзьями, отдается предпочтение.
6. Лудомания или интернет-гэмблинг, склонность к азартным играм по сети.
7. Хакерство.
8. Игровая зависимость - чрезмерное увлечение компьютерными играми по сети Интернет [6].

Также зависимость от компьютерных игр является, прежде всего игровой зависимостью. С.А. Шапкин понимал игровую зависимость как зависимость от процесса игры [57].

Часто при употреблении термина игровая зависимость также употребляют термин лудомания. Л.А. Белоглазова понимает лудоманию как форму нехимической зависимости, которая выражается чрезмерной страстью подростка к азартным играм, в том числе к игровым автоматам. Лудомания является серьезной проблемой для подросткового возраста. В её исследованиях среди выборки подростков количество зависимых от лудомании в два раза превышает количество зависимых среди взрослых. Причём формирование лудомании способствуют как различного вида

игровые автоматы, карточные игры, лотереи, так и компьютерные игры. Многие исследователи отмечают, что компьютерные игры формируют не Интернет-зависимость, а именно лудоманию [9] .

Однако, независимо от того, к какой классификации относят зависимость от компьютерных игр, мы должны понимать, что эта зависимость имеет ряд своих специфических черт и особенностью. Главным объектом зависимости от компьютерных игр является сама компьютерная игра.

Компьютерная игра, по С.А. Шапкину, является компьютерной программой, служащей для организации игрового процесса, связи с партнёрами по игре, или сама выступающая в качестве партнёра [57].

Компьютерных игр существует огромное многообразие, которое А.В. Федоров делит их на определённые жанры:

1. Квесты – смысл заключается в осуществлении одного или нескольких персонажей к конечной цели, осуществляя преодоление препятствий.

2. Экшн – это, прежде всего, игры от первого лица, наполненные большим количеством динамики.

3. Ролевые игры. Ролевые игры относят к категории игр с наибольшей степенью вероятности способных вызвать зависимость.

Ролевая игра – игра развлекательного назначения, вид драматического действия, участники которого действуют в рамках выбранных ими ролей, руководствуясь характером своей роли и внутренней логикой среды действия; вместе создают или следуют уже созданному сюжету.

4. Стратегии – эти игры характеризуются отсутствием отдельного персонажа. Там человек управляет определенными внутри игровыми процессами. Сначала используя логику, игрок выполняет свою логическую цепочку решения, а после наблюдает последствия своих действий.

5. Симуляторы – основная суть данного жанра игр заключается в том, что он имитирует какой-либо процесс. Это может быть симуляция жизни, управления каким-либо устройством, техникой.

6. Логические игры – игры, активизирующие мыслительную деятельность подростка, и в некоторых случаях развивающие её. В таких играх человек строит логические цепочки, решает головоломки и задачи.

7. Азартные игры – это тип игр, направленных на победу или проигрыш в определенном турнире. В таких играх все зависит от везения и умения игрока правильно осмысливать и оценивать ситуацию [53].

Так как компьютерные игры выносят в особую категорию зависимостей, то у данной зависимости будут иметься свои собственные, основные специфические черты.

Данный тип игровой зависимости по мнению Е.Л. Болескиной отличается, прежде всего, тем, что в данном случае, подросток становится героем нового виртуального мира, в который он переносится и где обретает новые возможности. Разработчики многопользовательских ролевых игр заботятся о хорошо продуманном и приятном дизайне, насыщенном игровом фоне, а также событиях, которые постоянно происходят в виртуальном мире игры. Всё это делает виртуальную реальность ещё более притягательной, а подросток, который не находит способов самореализации в реальном мире всё больше начинает желать реализации своих возможностей в игровой вселенной. Зависимость от многопользовательских ролевых игр может быть одним из способов ухода от жизненных обстоятельств, эмоций и проблем, которые преследуют подростка в реальном мире [10].

А. Ю. Егоров отмечает, что особенностью игровой зависимости и зависимости от многопользовательских ролевых игр является то, что устойчивое влечение формируются по отношению к определённым типу поведения [17].

К формированию игровой зависимости и к зависимости от многопользовательских ролевых игр приводит ряд причин. С.Г. Григорьев указывает такие причины, как отсутствие радости в реальной жизни в

течение долгого времени, психологически и эмоциональный дискомфорт, неудовлетворенность собственной жизнью [15].

Т.Т. Щелина считает, что одним из ведущих факторов, которые ведут к формированию игровой зависимости у подростков, является неумение адекватным образом реагировать на различные стрессовые ситуации. А дополнительным фактором формирования зависимости у подростков является личностная незрелость [60].

М.С. Иванов считал, что склонность к зависимости от многопользовательских ролевых игр обуславливается ещё и тем, что игры постоянно развиваются, а разработчики постоянно вносят что-то новое, пытаются разнообразить геймплей. Также одно из особенностей многопользовательских ролевых игр является погружение в героя и роль, которую он выполняет в игре. Подростки могут потратить тысячи часов на развитие своего игрового персонажа, они озабочены его внешностью, способностями рангом так, будто он является частью их личности [20].

Таким образом, компьютерные игры имеют свой собственный ряд особенностей, выделяющий их как заманчивое развлечение в глазах подростков. Хорошая графика, интересный сюжет, насыщенный событиями геймплэй и большое количество товарищей в игровом мире, заставляют подростков проводить в игре много часов. Но лишь самих особенностей игры недостаточно, чтобы у подростка начала формироваться зависимость. К зависимому поведению подростка могут подтолкнуть его внутренние особенности или личные проблемы. В этом случае игра будет выступать не в качестве развлечения, а в качестве механизма компенсации для фрустрированных потребностей или как способ уйти от реальности.

Подростки из-за возрастных кризисов, отсутствия жизненного опыта, достаточного развитого самоконтроля, чувства одиночества и по другим причинам являются особенно подверженными к формированию зависимости от компьютерных игр.

1.2. Взаимосвязь субъективного чувства одиночества с игровой зависимостью

Е.Е. Рогова и Е. В. Суворова исследовали и доказали наличие взаимосвязи между чувством одиночества у подростков и склонностью к зависимому поведению в принципе [46].

Многие исследователи, пытающиеся выявить связь между личностными особенностями подростков, и их склонностью к зависимости от компьютерных игр так или иначе указывают на чувство одиночества.

А.А. Максимов в своих работах выделяет у зависимых от онлайн игр подростков склонность к депрессивным расстройствам, с повышенным риском и суицида. Преобладающее число таких подростков, по его мнению, являются интровертами, частым среди них является высокий уровень одиночества. М.А. Малыгина отнесла чувство одиночества к одной из основных причин компьютерной онлайн – зависимости [33].

Большинство же современных компьютерных игр, особенно многопользовательские ролевые игры отличаются тем, что в красочном, ярком, виртуальном мире подросток не находится один. Его окружают другие игроки, который уже по факту своего нахождения здесь могут считаться людьми, разделяющими интересы подростка. В многопользовательских ролевых играх подросток имеет возможность найти виртуальных друзей и заменить реальное общение на виртуальное.

Н.В. Чудова выделила ряд признаков зависимых от игр подростков, среди них трудности межличностного общения, интровертированность, замкнутость, необщительность, недостаток взаимопонимания с окружающими, одиночество. Её классификацию взяла в своих работах за основу Н.И. Коптелова [26].

С.Н. Ениколопов отмечает, что помимо снижения учебной мотивации такие подростки отличаются высоким уровнем изоляции от группы, А.Ю.

Егоров указывает на робость, замкнутость таких подростков, с ними в своих исследованиях согласна К.В. Боярова [11].

В настоящий момент в зарубежной и отечественной литературе нет чётко подтвержденного факта, что наличие игровой зависимости влияет на формирование одиночества, или, что субъективное чувство одиночества приведёт к формированию зависимости от компьютерных игр.

Однако, при ближайшем рассмотрении зависимость от компьютерных игр отмечается, что подросток, погруженный в компьютерные игры уделяет гораздо меньше времени всем остальным сферам своей жизни. Таким образом, сам факт наличия зависимости от компьютерных игр ведет подростка к тому, что он оказывается в изоляции, и у него естественным путем будет возникать недостаток живого общения. На это в своих работах указывает А. Сидорова [47].

С другой стороны, так как чувство одиночества является индикатором неудовлетворённости потребности в общении, то игры могут выступать компенсаторным полем для удовлетворения естественных потребностей личности.

Н. А. Цой исследовал феномен интернет-зависимости и одиночества и своей статье указывал на то, что склонные к одиночеству люди находятся в группе риска по отношению к интернет-зависимости[56].

Если подросток играет в многопользовательские ролевые онлайн игры, то он способен вступать в различные неформальные группы, называемые кланами и гильдиями. Также подросток может организовать собственную команду, из других подростков, с которыми он знаком в реальной жизни или же из людей в виртуальном мире.

Онлайн игры способны не только компенсировать потребность подростка в общении, но и способствовать формированию новых социальных отношений. В современном мире это особенно легко осуществимо, так как источником общения в ролевых играх становятся не только чаты, но также голосовая связь и видеосвязь.

Между субъективным чувством одиночества и зависимостью от компьютерных игр может существовать связь, так как компьютерные игры могут выполнять компенсаторную функцию потребности в общении, но чрезмерное увлечение компьютерными играми приводит подростка к естественному недостатку общения в реальной жизни.

Проанализировав литературу по проблеме подросткового одиночества, мы выяснили: чувство одиночества впервые ярко проявляет себя именно в подростковом возрасте, и связано с перестройкой внутреннего мира подростка, развитием рефлексии, самоанализа и стремлением к самопознанию. Подростковое чувство одиночества может восприниматься подростком как позитивное, так и негативное чувство.

Проведя теоретический обзор проблемы зависимости от компьютерных игр, мы выяснили, что компьютерные игры являются не химическим типом зависимости, который пересекается с другими видами зависимостей, такими как интернет-зависимость, лудомания, компьютерная зависимость.

Также мы можем сказать, что зависимость от компьютерных игр может возникать у подростков, испытывающих субъективное чувство одиночества, так как компьютерные игры по сети могут компенсировать недостаток потребности в общении.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

2.1. Организация и методы исследования

В данном параграфе представлена схема исследования, описание этапов исследования, методы исследования, диагностические методики, способы обработки эмпирического материала, описана выборка испытуемых.

При проведения экспериментального исследования мы применяли следующие методы исследования:

- организационные – сравнительный;
- методы эмпирического сбора данных – опросники наблюдение, беседа.
- методы обработки данных – количественный и качественный анализ данных;
- экспериментальные – проведение программы психокоррекции одиночества с последующим повторным исследованием;

Для нашего исследования мы использовали следующие диагностические методики:

1. Методика диагностики гейм-аддикции (ДГА) Н.В. Кочеткова (Приложение 1).

2. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. (Приложение 2)

3. Методика «Одиночество» С.Г. Корчагиной. (Приложение 3)

При выборе методик мы учитывали валидность методик, доступность методик для понимания подростков, то, что методики являются пригодными для групповых тестирований, а также возможность обработать полученные результаты статистическими методами.

1. Методика гейм-аддикции (ДГА) Н.В. Кочеткова – это методика для выявления зависимости от компьютерных игр или её отсутствия, также она показывает наличие склонности к зависимости от компьютерных игр.

Данная методика состоит из двадцати четырех вопросов, на каждой из которых предлагается пять вариантов ответов. Методика охватывает вопросы о степени включенности подрост в компьютерную игру и уровни значимости компьютерной игры в его жизни. Особенностью методики являются вопросы о физическом состоянии, пренебрежении базовыми потребностями. А также о степени вхождения в мир виртуального общения, и стремлении посвящать игре большее количество ресурсов. Материал методики содержит самые разнообразные утверждения, например, такие как:

- я слежу за праздниками в игре и отмечаю их своими виртуальными друзьями;
- я вкладываю в игру реальные деньги;
- если я нахожусь не у компьютера, то на меня накатывает депрессия.

Материал методики в целом понятен для подростков, но содержит несколько определений хорошо понятным в основном подросткам уже имеющим опыт прохождения или участия в компьютерных играх.

2. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона – данная методика предназначена для определения уровня одиночества. С помощью этой методики можно выявить один из трёх уровней ощущения одиночества – низкий, средний или высокий.

Данная диагностическая методика является стандартной и валидной. Уже долго используются другими исследователями для изучения чувства одиночества. Она подходит для индивидуальной диагностики и для групповой диагностики. Методика не требует наличия каких-либо специальных знаний у экспериментатора. Её материал понятен для подростков.

Методика состоит из 20 вопросов, на каждой из которых предлагается дать четыре варианта ответа. При анализе и интерпретации результатов методики можно выяснить насколько подросток ощущает себя одиноким.

3. Методика «Одинокество» С.Г. Корчагиной – данный опросник позволяет диагностировать глубину переживания чувства одиночества. В отличие от прошлой методики с помощью данного опросника можно точно определить кто из подростков вообще не испытывает чувства одиночества, кто испытывает не глубокое чувство одиночества, тех кто испытывает глубокое и очень глубокое одиночество.

Данная диагностическая методика является стандартной и валидной. Она подходит для индивидуальной диагностики и для групповой диагностики. Методика не требует наличия каких-либо специальных знаний у экспериментатора. Её материал понятен для подростков.

Данная методика является скорее экспресс методикой, что делает её достаточно удобной для обращения и сбора информации. Она состоит из двенадцати вопросов, на каждой из которых предлагается дать один из четырех вариантов ответа.

Мы выбрали этот опросник для нашего исследования, так как данный опросник выходит на основные потребности подростка.

Например, ответ «всегда» такие вопросы как: «Бывает ли так, что вы не находите понимания у близких (друзей)?», «Бывает ли у вас ощущение собственной заброшенности, покинутости в мире?», «Испытываете ли вы недостаток в дружеском общении?» уже может служить поводом для более глубокого изучения состояния подростка и диагностировать недостаток потребности в общении.

При этом большая часть вопросов очень чётко сформирована, и положительные ответы на них могут служить явными индикаторами переживания чувства одиночества подростками.

Также для сбора эмпирического материала мы использовали метод наблюдения и провели с подростками беседы на темы: «Почему нам нравится

играть в компьютерные игры?», «Что такое одиночество?», «Почему люди чувствуют себя одинокими?».

Таблица 2.1.1

Схема экспериментального исследования

№ этапа	Цель этапа	Используемые методы/методики/разработки	Выборка
1.	Выявить склонность к зависимости от компьютерных игр	Методика диагностики гейм-аддикции (ДГА) Н.В. Кочеткова;наблюдение; беседа	80 человек
2.	Исследовать уровень чувства одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр. Выявить связь между одиночеством и склонности к зависимости от компьютерных игр.	Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона; Методика «Одиночество» С.Г. Корчагиной; наблюдение; беседа	Подростки с зависимостью и склонностью к зависимости от компьютерных игр.
3.	Проведение программы психокоррекции одиночества для подростков с высоким уровнем одиночества и склонных к зависимости от компьютерных игр.	Программа психокоррекции одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр; наблюдение; беседа	Подростки с высоким уровнем одиночества
4.	Повторно исследовать уровень чувства одиночества у подростков, прошедших через программу психокоррекции.	Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона; наблюдение; беседа	Подростки, прошедшие программу психокоррекции

Для количественной обработки данных использовались статистические методы:

Результаты были обработаны с помощью программы STATISTICA-10.0.228.8 Portable.

Для установления корреляционной связи между параметрами был использован rs -коэффициент корреляции Спирмена (*, $p < 0,05$), так как данный критерий подходит для корреляционного анализа и в больших и в малых выборках, а также в выборках с ненормальным распределением.

Для установления достоверности результатов использовали – W критерий Уилкоксона (*, $p < 0,05$), так как данный критерий используется для оценки различий между двумя связанными выборками.

Интерпретация результатов осуществлялась в соответствии с вариантами методики, адаптированных нами для исследования, а также при учёте информации, полученной нами в ходе наблюдения и беседы.

База исследования: МБОУ СОШ № 16. В экспериментальном исследовании принимали участи подростки в возрасте от 12 до 16 лет. Всего в экспериментальном исследовании учувствовали 80 человек.

2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов

В данном параграфе результаты исследования расположены в соответствии со схемой экспериментального исследования.

2.2.1. Выявление склонности к зависимости от компьютерных игр

Выявление склонности к зависимости от компьютерных игр проводилось с помощью методики диагностики гейм-аддикции (ДГА) Н.В. Кочеткова.

Результаты проведения методики представлены на рисунке 2.2.1.



Рис. 2.2.1. Распределение подростков по степени выраженности склонности к зависимости от компьютерных игр (%)

Согласно результатам исследования большая часть выборки, а конкретно 69% - не склонны к гейм-аддикции. У этих подростков нет склонности к зависимости от компьютерных игр. Игра является лишь развлечением, которое не несёт за собой разрушительных последствий. Эти подростки предпочитают живое общение общению в игре, контролирует время игровых сессий.

Вторая часть исследуемых нами подростков, 25% имеет склонность к зависимости от компьютерных игр. Игра имеет в жизни этих подростков значимое место. У них имеются знакомства и друзья в игре. Эти подростки могут быть эмоционально привязаны к событиям и достижениям в игре. Всё ещё контролируют время, проведённое в игре, но иногда могут потерять счёт времени.

Наименьшая часть выборки, 6% - это подростки, у которых выявлена зависимость от компьютерных игр. У этих подростков компьютерные игры занимают всё их свободное время, они эмоционально привязаны к событиям в компьютерных играх, много думают о них, стремясь повысить свои результаты. Они склонны пренебрегать своими физиологическими потребностями в процессе игры. Они имеют много друзей и знакомых в играх.

Для проведения дальнейших исследований мы условно разделили всех подростков на три группы в соответствии с выраженностью игровой зависимостью.

При проведении с подростками **беседы** «Почему нам нравится играть в компьютерные игры?»

Большая часть подростков, так или иначе, указывала на хорошее самочувствие во время игры, чувство эйфории, положительные эмоции, которые дают игры. Подростки указывали, что они испытывают не только

положительные эмоции, но и своеобразный накал эмоции, которые сменяют друг друга в процессе игры.

Подростки отмечали, что важным для них фактором является «право на ошибку», которое, так или иначе, предоставляют большинство игр. При неверном выборе они могут всё «переиграть» уже зная, как поступить правильно.

Также общим среди всех подростков, у которых была выявлена склонность к зависимости от компьютерных игр, было мнение о несправедливом отношении родителей и педагогов к их увлечениям. Подростки выражали недовольство попытками сократить их время в играх. Они отрицали любые попытки их родителей связать школьную неуспеваемость с чрезмерным увеличением игрой. Многие подростки отмечали, что им приходится скрывать реальные сроки препровождения в игре от родителей. При этом подростки не видели в своём увлечении играми проблемы как таковой.

Некоторые подростки признавались, что иногда ложатся спать гораздо позже, из-за того чтобы данный момент погружены в процесс компьютерной игры. В группе склонных к зависимости подростков почти все иногда предпочитают игры здоровому сну.

Подростки, которые увлекаются офлайн играми, указывают на важность «прокачки» своего персонажа, процесс его роста, развития, совершенствования. Для многих подростков был важен процесс игры, её сюжет, графика.

Другие подростки указывали на разнообразные команды, гильдии, кланы, своих игровых друзей из виртуального мира. Для подростков, играющих многопользовательские онлайн игры, были важны командные рейды, создание собственных гильдий и их процветание, а также организация компании против других команд и гильдий. Для этих же подростков важным был их собственный «ранг» в таблице общих достижений.

При **наблюдении** за группой подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр были выявлены такие особенности их поведения, как достаточно выраженная степень равнодушия. Эти подростки выглядели довольно вялыми, отвлеченными, скучающими.

Когда этих подростков просили остаться ещё на некоторое время, задерживая их после уроков, они демонстрировали явное и скрытое раздражение. Многие открыто выражали желание как можно быстрее пойти домой.

Эти подростки слабо шли на контакт с экспериментатором, демонстрировали скуку. Некоторые подростки начинали играть в игры на телефоне во время ожидания или же прямо открыто во время беседы, общения.

При выполнении дальнейших тестов, проведении методик с этими подростками оказалось, что они быстро утомляются. У них нет достаточно сильной мотивации для многих видов деятельности, таких как учёба, участие в школьных мероприятиях, дополнительных кружках, секциях.

Таблица 2.2.1

Группы подростков в соответствии с выраженностью игровой зависимостью

Выраженность игровой зависимости	Отсутствует склонность к гейм-аддикции	Склонны к гейм-аддикции	Гейм-аддикция
Группа	1	2	3
Количество подростков в %	69%	25%	6%
Количество человек	55	20	5

Исходя из результатов нашего исследования, мы видим, что 31% всех подростков из выборки являются либо зависимыми, либо демонстрируют склонность к зависимости от компьютерных игр. Таким образом, каждый

третий подросток попадает в группу риска и впоследствии может стать зависимым от компьютерных игр. Это достаточно большое количество молодых людей, которые могут впоследствии отдать предпочтение реализации в «виртуальной» жизни, а не сосредоточиться на успехах в обучении и достижении реальных жизненных результатов.

2.2.2. Исследование уровня одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр

Для исследования уровня субъективного чувства одиночества нами была использована методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

Результаты проведения диагностической методики представлены на рисунке 2.2.2.

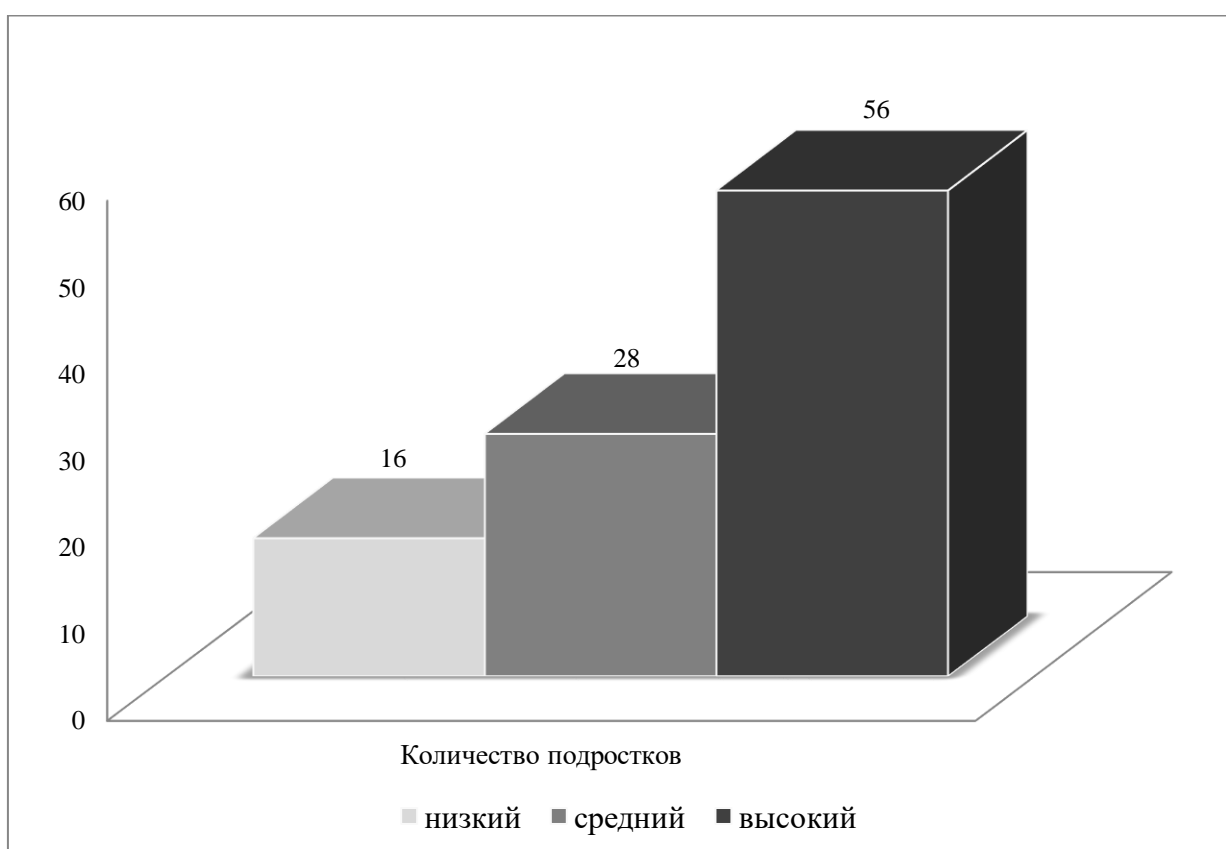


Рис. 2.2.2. Распределение подростков по степени выраженности уровня субъективного ощущения одиночества (%)

В качестве дополнительных диагностических методов нами была проведена **беседа** на тему «Что такое одиночество?».

При реализации беседы о чувстве одиночества нами было выяснено, что в среднем подростки из нашей выборки дают от четырех до семи различных определений одиночества. Большинство подростков способны рефлексировать, оценивать и размышлять о своём чувстве одиночества.

При дальнейшем разборе определений, данными нам подростками оказалось, что подростки из нашей выборки в равной степени воспринимают одиночество, как физическое явление отчуждённости, так и как внутреннее переживание, чувство.

При оценке чувства одиночества как позитивного чувства или негативного почти все подростки отнесли чувство одиночества к негативному спектру переживаний. Это может говорить нам об актуальные переживания чувства одиночества.

Согласно результатам, проведённой нами диагностики, 16% подростков имеют низкий уровень субъективного чувства одиночества. Эти подростки в нашем исследовании составили меньшинство. Также 28% подростков в выборке имеют средний уровень одиночества. Самая большая группа – это подростки с высоким уровнем одиночества. Их в нашем исследовании оказалось 56%.

Второй формализованной методикой, которую мы выбрали для более глубокого изучения чувства одиночества, является методика-опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной.

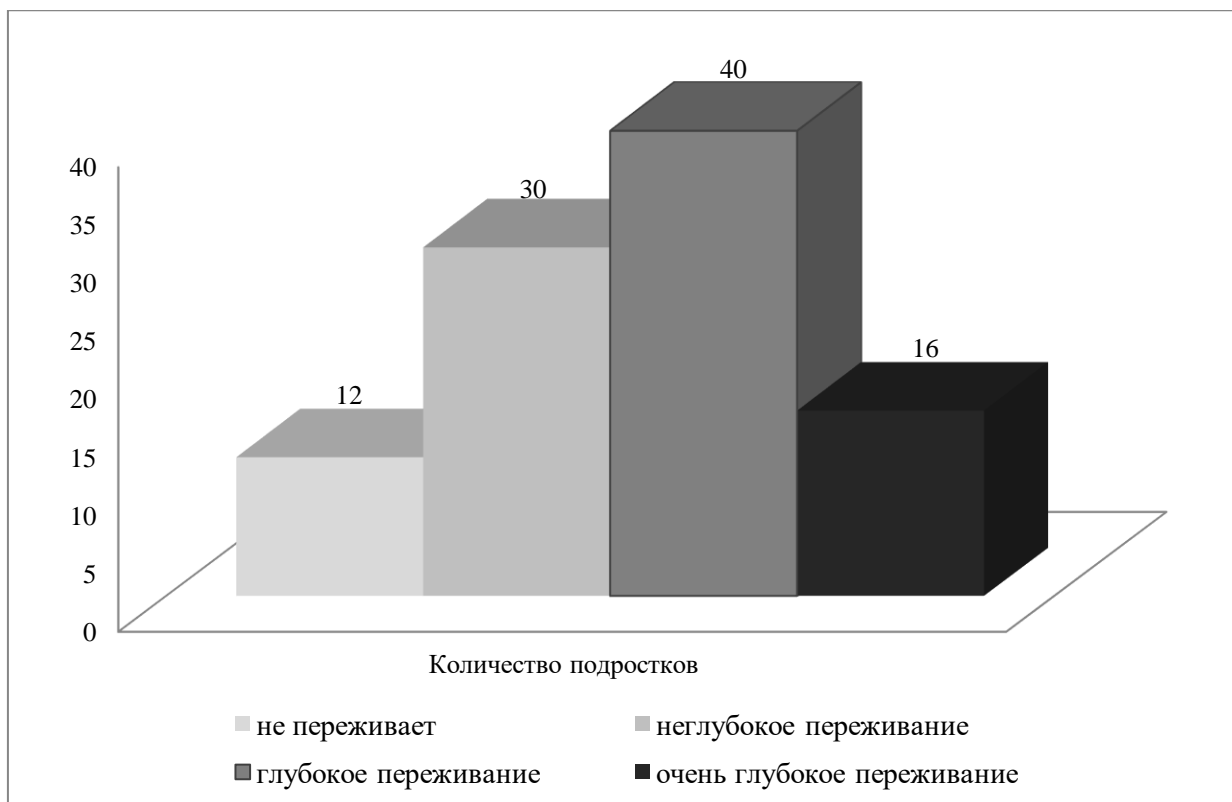


Рис. 2.2.3. Распределение подростков по степени выраженности субъективного ощущения одиночества (%)

По результатам проведения исследования глубины переживания одиночества, мы видим, что лишь 12% выборки вообще не испытывают чувства одиночества. 30% выборки составили подростки, у которых мы наблюдаем не глубокий уровень переживания одиночества. Большая же часть выборки 56% - составили подростки с глубоким уровнем переживания одиночества – 40% и очень глубоким уровнем переживания одиночества.

При **наблюдении** за подростками, испытывающими глубокое и очень глубокое чувство одиночества, нами было замечено, что данные подростки выглядят как изолировавшиеся «по собственному желанию», большинство из них не показывали явных признаков потребности в общении, на первых этапах с трудом включались в беседы. Они контактировали друг с другом, но делали это достаточно осторожно, общались на отстранённые темы. Эти подростки выглядели более утомлёнными, чем те, у кого не был зафиксирован глубокий уровень переживания одиночества. Наиболее охотно на контакт шли подростки с неглубоким уровнем переживания одиночества.

При проведении короткой беседы «Почему люди чувствуют себя одинокими?» большая часть подростков, так или иначе, указывала причиной одиночества непонимание, отвержение и непринятие другими людьми. Актуальную проблему одиночества эти подростки видели в других людях: родителях, сверстниках, учителях. Неправильная реакция значимых людей стала для большинства подростков базовой причиной одиночества.

Кроме этой причины, подростки также указывали и ряд других, например: усталость от общения и необходимость побыть одному, определённые черты характера, которые отталкивают других людей, отсутствие круга общения, друзей.

Для доказательства корреляционной связи между зависимостью от компьютерных игр и чувством одиночества мы использовали STATISTICA-10.0.228.8 Portable и r_s -коэффициент корреляции Спирмена. ($r \geq 0,49$, $p < 0,05$)

Таблица 2.2.3

Корреляционная связь между уровнем зависимости от компьютерных игр, уровнем одиночества и глубиной переживания одиночества.

Показатели	ГПО	УО	УГА
УГА	0,64	0,67	1
УО	0,88	1	0,67
ГПО	1	0,88	0,64

УГА – уровень гейм-аддикции; УО – уровень одиночества; ГПО – глубина переживания одиночества
 r_s -коэффициент корреляции Спирмена. ($r \geq 0,49$, $p < 0,05$)

Из данных в таблице 2.2.3 мы видим, что между всеми тремя методиками есть корреляционная связь, так как статистически значимое значение корреляции для выборки из 25 человек $r \geq 0,49$ при $p < 0,05$.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что между зависимостью от компьютерных игр и одиночеством существует заметная корреляционная связь, в то время как глубина переживания одиночества и уровень одиночества имеют высокую корреляционную связь.

2.3. Разработка и анализ эффективности программы психокоррекции чувства одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр

2.3. 1. Разработка программы психокоррекции чувства одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр

Обоснование программы психокоррекции. Так как высокие показатели уровня одиночества показала целая группа подростков, а базой для нашего экспериментального исследования является общеобразовательная школа, то мы предполагаем, что наиболее эффективным видом психокоррекционной работы будет являться социально-психологический групповой тренинг.

Данная психокоррекционная программа состоит из 10 занятий, которые длятся 45 – 60 минут. Встречи проводятся 2-3 раза в неделю, в течение 4х недель (Приложение 4).

Основная цель программы психокоррекции чувства одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр:

психологическая помощь подросткам в преодолении чувства одиночества и обучение подростков способам противостоять ему.

Задачи психокоррекционной работы:

1.Создание условий для доверительного общения и благоприятного психологического климата внутри коррекционной группы.

2.Создание условий для познания каждым участником группы своих личностных особенностей и особенностей других участников группы.

3. Способствовать развитию у участников психокоррекционной группы навыков распознаванию собственных эмоций, их конструктивному выражению

4.Способствовать формированию и укреплению уверенности в себе у участников психокоррекционной группы.

5. Помощь участникам психокоррекционной группы в осознании причин собственного одиночества

6. Помощь участникам психокоррекционной группы в выработке способов преодоления состояния одиночества.

7. Помочь каждому участнику психокоррекционной группы сформировать индивидуальные способы эффективного общения.

При разработке программы психокоррекции чувства одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр мы будем опираться на следующие принципы:

1. Принцип единства практики и теории.
2. Принцип постепенности и поэтапной
3. Принцип единства диагностики и коррекции.
4. Принцип системности.
5. Принцип активности.

Данная программа основана, прежде всего, на принципе постепенности и предполагает, что подросткам в психокоррекционной группе будет представлена возможность привыкнуть друг к другу и тренеру. Так же поэтапно подростком будут предоставлены возможности для самопознания и осознания особенностей собственной личности.

Благодаря тому, что каждый этап логически вытекает из предыдущего, а также благодаря тому, что тренер занимает гуманистическую позицию, в конце концов, все этапы будут направлены на осознание подростками причин своего одиночества и возможных путей его преодоления.

Программа охватывает упражнения различного типа, такие как рисуночные методики с их последующим анализом, групповые игры, опросы, беседы, упражнения для развития навыков, упражнения для регуляции психосоматики и другие.

При проведении программы психокоррекции в каждом занятии были повторяющиеся этапы. Они созданы для формирования у участников социально-психологического тренинга ощущения постоянства и стабильности. Некоторые упражнения, например, для диагностики

эмоционального состояния повторялись в течение одного занятия два раза, чтобы тренер и сами участники группы могли увидеть динамику.

Постоянное проговаривание правил в начале занятий должно способствовать созданию психологической обстановки, необходимой для проведения занятия, а рефлексия и подведение итогов способствовали созданию эффекта целостности и осмысленности каждого отдельного занятия и всей программы в целом.

Цели и задачи каждого этапа психокоррекции представлены в таблице 2.3.1 вместе с упражнениями, используемыми для их реализации.

Таблица 2.3.1

Программа психокоррекции чувства одиночества у подростков,
склонных к зависимости от компьютерных игр

№	Цели и задачи психокоррекционного этапа	Используемые упражнения
1.	Цель: формирование условий для более близкого знакомства подростков, создание атмосферы психологической безопасности, разъяснение и совместное установление принципов для работы психокоррекционной группы. Задачи: - знакомство подростков психокоррекционной группы; - формирование у подростков мотивации внутренней мотивации для активного участия в тренинге; - формирование правил и принципов работы группы на языке членов психокоррекционной группы,	«Знакомство» «В этой комнате я хочу..» «Правила этой комнаты»
2.	Цель: создание условий для сплочения участников группы, создание доброжелательно атмосферы внутри коррекционной группы. Задачи: - снятие напряженности внутри психокоррекционной группы; - создание атмосферы доброжелательного отношения участников психокоррекционной группы друг к другу; - сформировать условия для сплочения подростков внутри коррекционной группы.	«Водопад» «Испорченный телефон» «Ассоциации»
3.	Цель: Создать участникам условия для самопознания и самоанализа, а так же предоставить возможность участникам углубить знания друг о друге. Задачи: - предоставить подросткам возможность для самопознания и самоанализа; - получение дополнительного диагностического материала, о	«Комиссионный магазин» «Образы моего Я»

	<p>личности каждого из участников психокоррекционной групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника. 	
4.	<p>Цель: Помочь участникам развивать свои умения различать, понимать и использовать паралингвистические формы общения.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать пониманию и развитию невербальных средств общения; - способствовать развитию умений чувствовать, понимать другого человека. - способствовать усвоению членами группы умений и навыков активного восприятия, анализа и передачи информации. 	<p>«Мимика и жесты»</p> <p>«Диалог руками»</p> <p>«Марсиане»</p>
5.	<p>Цель: Помочь участникам научиться адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие в процессе общения.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - помочь осознанию интерпретационных искажений при восприятии качеств и отношений других людей; - способствовать развитию чувствительности к невербальным средствам общения; - снятие напряжения у участников психокоррекционной группы; - снятие усталости у участников психокоррекционной группы, способствовать формированию дружелюбной атмосферы; 	<p>«Ошибочное мнение»</p> <p>«Мой сосед справа»</p> <p>«Ходьба»</p>
6.	<p>Цель: способствовать развитию умения конструктивно выражать свои эмоции, а так же умению адекватно определять эмоции других.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию умения вербализации чувств; - способствовать развитию правильного восприятия и понимания эмоционального состояния других; - расширение знаний о спектре позитивных и негативных чувств и эмоций; 	<p>«Назови чувства»</p> <p>«Эмоции соседа»</p> <p>«Скульптура эмоций»</p>
7.	<p>Цель: способствовать развитию умения отличать уверенное поведение от неуверенного, способствовать формированию уверенности в себе.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию умения отличать уверенное поведение от неуверенного в практических ситуациях; - создать условия для обучения навыкам релаксации; 	<p>«Воспроизведение»</p> <p>«Мое поведение»</p> <p>«Город уверенности»</p> <p>«Полное дыхание»</p>
8.	<p>Цель: предоставить участникам психокоррекционной группы осознать причины своего одиночества.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предоставить подросткам возможность подумать над причинами своего одиночества; - предоставить подросткам возможность подумать над собственным чувством одиночества; - снятие эмоционального напряжения; 	<p>«Мифы об одиночестве»</p> <p>«Нарисуйте свое одиночество»</p> <p>«Водопад»</p>
9.	<p>Цель: способствовать формированию способов для преодоления чувства одиночества.</p> <p>Задачи:</p>	<p>«Прогноз погоды»</p> <p>«Аукцион»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - определение эмоционального состояние каждого подростков группы; - способствовать осознанию возможных путей для преодоления чувства одиночества; - способствовать осознанию качеств каждого участника, которые помогают, мешают ему в общении; - повторное определение эмоционального состояние каждого подростков группы. 	«Чемодан»
10.	<p>Цель: способствовать развитию навыков эффективного общения. Умению слушать, правильно воспринимать информацию и осуществлять обратную связь.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умения расположить собеседника к разговору и формирование навыка формулирования открытых вопросов; - интеграция умений и навыков слушания в общении; - развитие умений предоставлять обратную связь; - способствовать развитию умения предоставлять обратную связь. 	«Хороший слушатель» «Эмпатическое слушание» «Мнение» «Плюс и минус»

2.3. 2. Проведение программы психокоррекции и выявление её эффективности

Проведение программы психокоррекции осуществлялось на базе МБОУ СОШ№16 г. Белгорода. При повторном исследовании мы должны учитывать, что в программе психокоррекции принимали участие только 56% из выборки подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр. Это были только те подростки, которые в первом исследовании показали высокий уровень одиночества по методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, и эти же подростки, которые по методике «Одиночество» С.Г. Корчагиной показали глубокую и очень глубокую степень переживания одиночества. Таким образом, психокоррекционная группа составила 14 человек. Именно эти подростки составляют нашу выборку на третьем этапе исследования.

Для повторного исследования динамики чувства одиночества мы использовали методику диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, и М. Фергюсона.

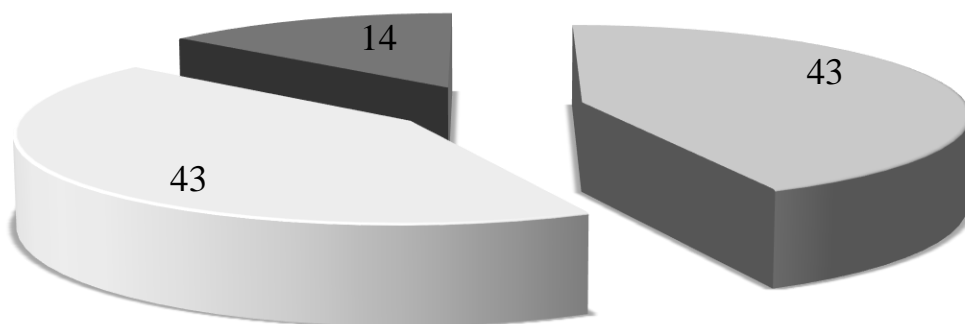
Для исследования зависимости от компьютерных игр нами повторно использовалась методика диагностики гейм-аддикции (ДГА) Н.В. Кочеткова.

В качестве малоформализованных методик мы использовали наблюдение и беседу на тему «Реальное и виртуальное общение».

При математической обработке данных используем программу STATISTICA-10.0.228.8 Portable, так как в ней есть все необходимые функции для статистической обработки данных. Для подтверждения достоверности результатов мы использовали критерий – W критерий Уилкоксона (*, $p < 0,05$). Так как данный критерий используется для определения достоверности результатов между двумя выборками парных или независимых измерений для связанных выборок.

Результаты повторного исследования уровня субъективного ощущения одиночества с помощью методики диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона представлены на рисунке 2.3.1.

Уровень субъективного ощущения одиночества после проведения программы психокоррекции



■ низкий □ средний ■ высокий

Рис. 2.3.1. Результаты повторного исследования уровня субъективного ощущения одиночества (%)

Для дальнейшей работы с данными сопоставим данные, полученные в результате исследования уровня субъективного чувства одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр до проведения программы психокоррекции и после. Эти результаты представлены на рисунке 2.3.2.

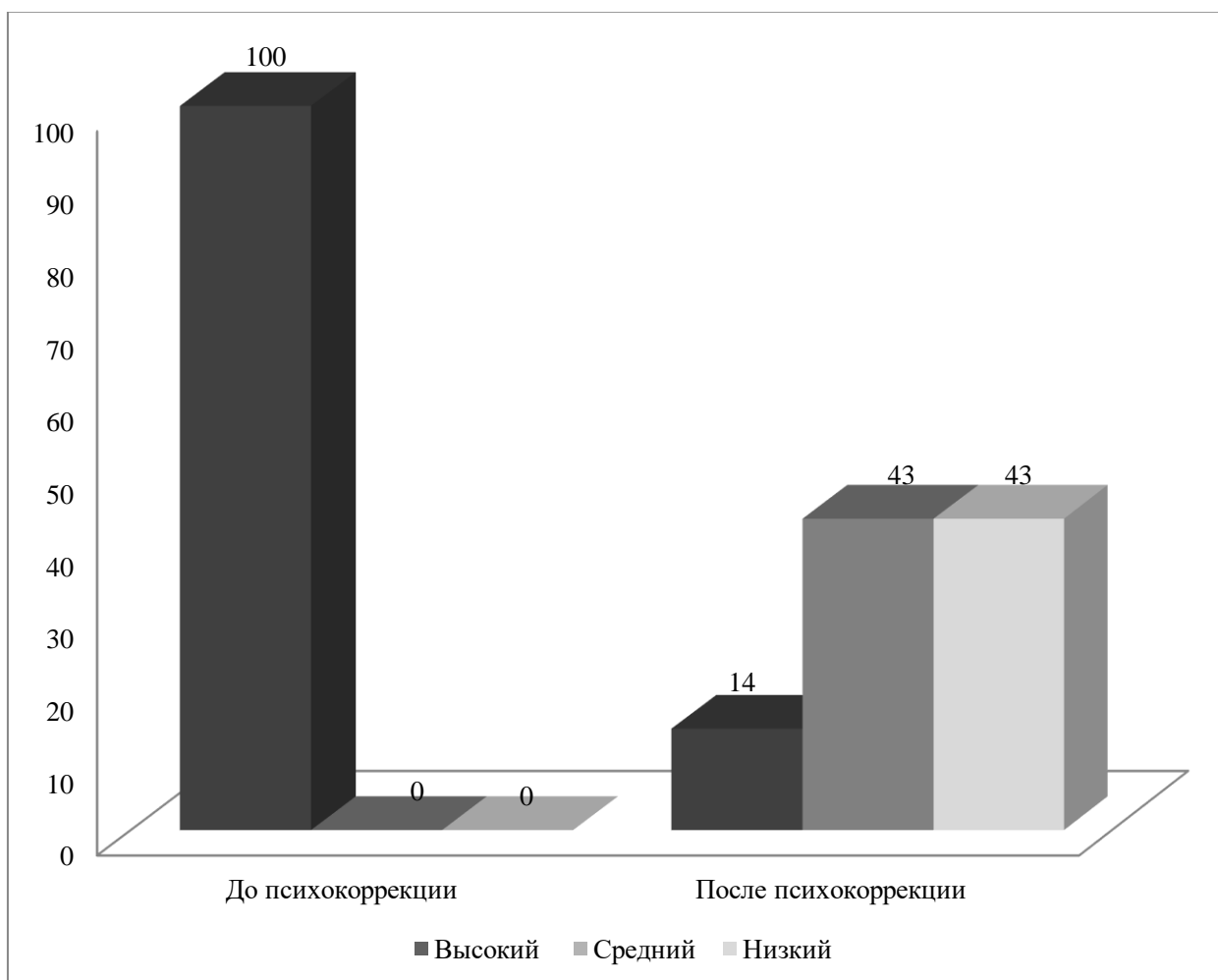


Рис. 2.3.2. Сопоставление результатов диагностики степени выраженности субъективного ощущения одиночества до прохождения подростками психокоррекционной программы и после нее (%)

Из результатов повторного исследования чувства одиночества мы видим, что абсолютно не эффективной наша программа психокоррекции

оказалась для 14% подростков. Даже после прохождения программы психокоррекции они всё ещё имеют высокий уровень одиночества.

Для 43% подростков программа оказалась частично эффективной, так как их уровень одиночества снизился с высокого до среднего.

Для ещё 43% подростков наша программа психокоррекции оказалась эффективной, и их субъективный уровень одиночества снизился с высокого до низкого.

Исходя из того, что только 14% из нашей выборки в повторном исследовании уровня одиночества составили подростки с высоким уровнем одиночества, а 86% подростков – это подростки у которых произошло снижение субъективного уровня одиночества до среднего или низкого уровня, мы можем считать нашу программу психокоррекции одиночества эффективной.

Следующим этапом нашего исследования было повторное проведение методика диагностики гейм-аддикции (ДГА) Н.В. Кочеткова.

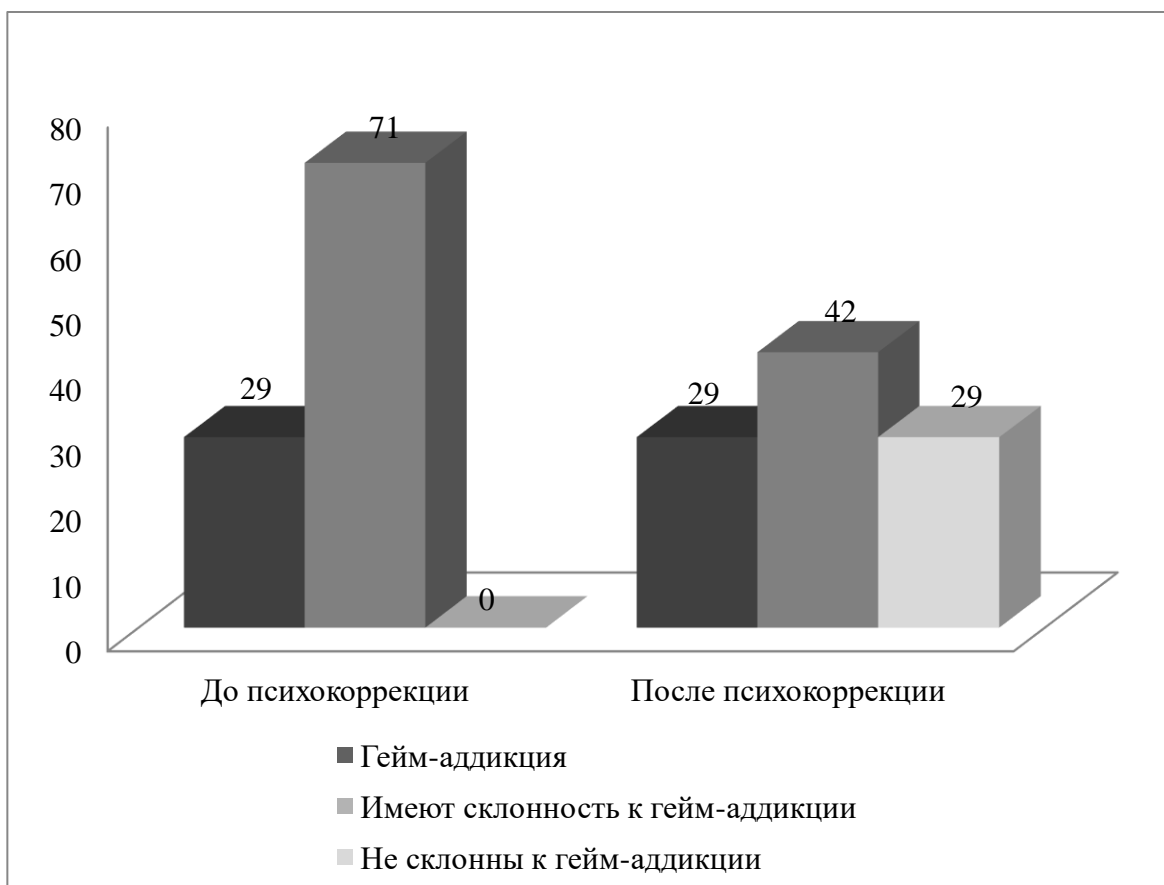


Рис. 2.3.3. Сопоставление результатов диагностики склонности к зависимости от компьютерных игр до прохождения подростками психокоррекционной программы и после (%)

По данным на рисунке 2.3.3. мы видим, что программа психокоррекции не оказала влияние на подростков, у которых уже развита зависимость от компьютерных игр. Зависимые подростки, проходившие программу психокоррекции, составляли 29% и при повторном исследовании степени их зависимости не изменилась. Для коррекции их зависимости необходима дальнейшая комплексная работа, в которую будут вовлечены родители, учителя и близкое окружение этих детей.

В психокоррекционной программе принимали участие 71% подростков, склонных к зависимости, при этом при повторном исследовании эта группа составила уже 42% подростков.

В выборке появились подростки, у которых склонность к гейм-аддикции при повторных исследованиях не была выявлена. Они составили 29% и для этих подростков роль компьютерных игр в их жизни за время проведения программы психокоррекции снизилась.

Для получения дополнительной информации на заключительном этапе психокоррекции нами была проведена **беседа** «Реальное и виртуальное общение», в ходе которой подростки попытались актуализировать внимание на необходимости формирования реальных социальных связей, и обсудили недостатки общения внутри компьютерных игр.

Мы заметили, что большинство подростков в беседе самостоятельно способны находить недостатки виртуального общения, обесценивать «иллюзию товарищества» которая создается в компьютерных играх, и видеть принципиальные отличия между общением в сети и реальным общением.

Для большинства подростков общение внутри компьютерных игр перестало быть таким привлекательным, как ранее. Большинство подростков отметили, что они заметно меньше играли в компьютерные игры вовремя

прохождение ими программы психокоррекции, а установление контактов с участниками психокоррекционной группы приносят им гораздо больше положительных эмоций, чем общение в сети.

Опираясь на материал, полученный с помощью малоформализованных методик, а также исходя из того, что субъективное чувство одиночества и зависимость от компьютерных игр являются взаимосвязанными параметрами, мы можем утверждать, что наша программа психокоррекции одиночества может служить профилактическим средством против развития зависимости от компьютерных игр.

Таким образом, в данной главе мы исследовали зависимость от компьютерных игр и выяснили, что 6% из нашей выборки имеют такую зависимость, а 25% имеет склонность к этой зависимости.

Далее мы исследовали уровень субъективного одиночества, который оказался высоким у 56% подростков. Также мы провели диагностику уровня глубины переживания одиночества, и выявили, что 40% имеют глубокий уровень переживания одиночества и 16% очень глубокий уровень переживания одиночества.

Мы установили наличие корреляционной связи между зависимостью от компьютерных игр и чувством одиночества.

После мы провели психокоррекционную программу, направленную на снижение субъективного чувства одиночества. В конце мы провели повторное исследование субъективного уровня одиночества у подростков, которые в первом исследовании обладали высоким уровнем одиночества и проходили программу психокоррекции чувства одиночества. Мы сопоставили результаты и сделали вывод о том, что у 86% подростков произошло частичное или заметное снижение уровня субъективного одиночества. Мы выявили тенденцию, показывающую снижение субъективного уровня одиночества, а так как чувство одиночества является параметром, связанным с зависимостью от компьютерных игр, то мы можем прогнозировать и снижение склонности к игровой зависимости.

Наша программа психокоррекции одиночества может служить одним из профилактических средств против развития зависимости от компьютерных игр, но для достижения более значимых результатов требуется дальнейшая работа с данными подростками.

Таким образом, в данной главе мы исследовали зависимость от компьютерных игр и выяснили, что 6% из нашей выборки имеют такую зависимость, а 25% имеет склонность к этой зависимости.

Далее мы исследовали уровень субъективного одиночества, который оказался высоким у 56% подростков. Также мы провели диагностику уровня глубины переживания одиночества, и выявили, что 40% имеют глубокий уровень переживания одиночества и 16% очень глубокий уровень переживания одиночества.

Мы установили наличие корреляционной связи между зависимостью от компьютерных игр и чувством одиночества.

После мы провели психокоррекционную программу, направленную на снижение субъективного чувства одиночества. В конце мы провели повторное исследование субъективного уровня одиночества у подростков, которые в первом исследовании обладали высоким уровнем одиночества и проходили программу психокоррекции чувства одиночества. Мы сопоставили результаты и сделали вывод о том, что у 86% подростков произошло частичное или заметное снижение уровня субъективного одиночества. Мы выявили тенденцию, показывающую снижение субъективного уровня одиночества, а так как чувство одиночества является параметром, связанным с зависимостью от компьютерных игр, то мы можем прогнозировать и снижение склонности к игровой зависимости.

Это подтверждает повторная диагностика склонности к зависимости от компьютерных игр, при её проведении у 29% подростков такой склонности выявлено не было, таким образом, мы можем предположить, что основной причиной их компьютерной зависимости было субъективное чувство

одиночества, психокоррекция которого способствовала снижению потребности играть в компьютерные игры.

Наша программа психокоррекции одиночества может служить одним из профилактических средств против развития зависимости от компьютерных игр, но для достижения более значимых результатов требуется дальнейшая работа с данными подростками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Впервые одиночество осознается не как фактическая физическая изоляция, а как внутреннее чувство в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте человек впервые остро ощущает и осознаёт собственное одиночество. Это происходит из-за процессов качественного изменения и развития личности подростка. У него актуализируются и расширяются социальные потребности: потребность в наличии значимых межличностных связей, потребность в принадлежности, потребность в признании. Ведущей деятельностью подросткового возраста становится общение, так как образ значимого другого служит материалом для построения собственного «Я» подростка.

Чувство одиночества, которое возникает на фоне возрастных кризисов и полового созревания, вместе со всеми другими факторами, может служить катализатором для не адаптивного поведения подростка. Ярким подтверждением склонности к не адаптивному поведению является сензитивность подросткового возраста для аддиктивного, зависимого поведения. Все подростки являются группой риска для формирования разного рода химических и поведенческих зависимостей.

В данной работе мы рассматривали распространенную среди подростков зависимость от компьютерных игр, как самостоятельный вид

нехимической зависимости, который содержит в себе большое количество ресурсов для компенсации неудовлетворенных потребностей и все возможности для ухода от реальности.

Одной из причин формирования зависимости от компьютерных игр является чувство одиночества и попытки его преодоления.

В исследовании была проведена психокоррекционная программа, направленная на работу с чувством одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр. Она представляет собой совокупность приемов, методов, техник, которые направлены на решение поставленной проблемы.

Проанализировав результаты проведения психокоррекционной программы, мы можем сделать вывод о положительных динамических сдвигах, которые произошли с подростками, испытывающими чувство одиночества и склонными к зависимости от компьютерных игр.

Таким образом, снижая у подростков субъективный уровень чувства одиночества, мы косвенным образом проводим профилактику зависимости от компьютерных игр. Из чего можно сделать вывод о том, что выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Для улучшения результатов нашей работы нами были разработаны **рекомендации** для подростков и их родителей.

Подростку необходимо осознавать, что одиночество - это универсальное чувство, которое время от времени переживают все люди. Подростку не следует пугаться этого чувства, и не следует бояться оставаться наедине с собой, так как это необходимо ему для взросления. Находясь в одиночестве, для подростка будет лучше, если он найдёт продуктивные способы провести время, займет себя чем-либо, что приносит пользу. Подросток может изучать себя, причины своего одиночества, искать информацию по данной теме.

Подросткам необходимо помнить, что люди, испытывающие чувство одиночества, часто забывают о том, что их окружают другие. Если подростка

сильно угнетает фактическое одиночество, то он может попробовать это исправить. Познакомиться с новыми людьми, найти человека, с которым можно будет говорить откровенно.

Подростку можно попробовать сделать что-то приятное для своих родителей, друзей или родственников. Это поможет наладить с ними контакт.

Увлекаясь компьютерными играми, подростку следует помнить, что, хотя игры и интересны, но они являются всего лишь развлечением, которое не должно мешать реальной жизни, вредить здоровью или учёбе. Следует дозировать свое время, чтобы точно знать, как долго подросток находится в компьютерной игре, не следует пренебрегать базовыми потребностями, ставить игры выше, чем друзья, другие развлечения или учёба.

Родителям подростка необходимо помнить, что их ребёнок в данный момент переживает сложный период. С ним больше нельзя разговаривать как с ребенком, необходимо уметь выслушивать подростка и действительно слышать то, что он говорит. Родителям стоит понимать, что общение в подростковом возрасте очень важно, поэтому не стоит запрещать ему иметь собственный круг друзей, знакомых. Необходимо понимать, что не все вопросы подросток заходит обсуждать с родителями, но у него есть глубокая внутренняя потребность во внимании со стороны родителей, поэтому необходимо интересоваться жизнью подростка. Также следует помнить, что иногда подросток нуждается в уединении или личном пространстве, так как ему необходимо разобраться в своих переживаниях и чувствах.

В отношении компьютерных игр родителю не стоит занимать резко негативную позицию, так как подросток просто её не поймет. Вместо этого следует уделять внимание тому, сколько времени подросток проводит в игре. Успевает ли ребёнок учиться, общаться с реальными друзьями, вести активную деятельность, хорошо ли себя чувствует и как это всё сочетается с его увлечением компьютерными играми. Заострять негативное внимание на том, что подросток проводит свое время в виртуальном мире, следует только

тогда, когда компьютерные игры начинают действительно вредить его здоровью, учёбе или другим сферам жизни. От родителя здесь необходим контроль внимательное отношение к своему ребёнку его потребностям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов / Н. Н. Абрамова. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 341 с.
2. Аверченко, Л.К. Управление общением. Теория и практикумы для социального работника: Учебное пособие /Л.К. Аверченко – Москва–Новосибирск, 2009. - 234 с.
3. Азарова, Р.И. Досуг современной молодежи/ Р.И. Азарова //Внешкольник. – 2013. - № 10-128с.
4. Акопов, А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А. Ю. Акопов. - СПб.: Речь, 2018. - 137 с.
5. Алтухов, Н.И. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности / Н.И. Алтухов, К.Ю. Галкин // XIII съезд психиатров России: материалы съезда. М., 2010 – С. 285–286.
6. Арестова, О.Н., Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскуновский - Москва: Можайск-Терра, 2018. - 431 с.
7. Айвазова, А.Е. Психологические аспекты зависимости / А.Е. Айвазова. - СПб.: Речь, 2013. -138с.

8. Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Р.Т. Байярд, Д.Байярд - М.: Академический проект, 2015. – 75 с.
9. Белоглазова, Л.А. Игромания как феномен отчужденной реальности /Л.А. Белоглазова // Вестник Воронежского государственного технического университета. - 2012. - №4. - С. 99-102.
10. Болескина, Е.Л. Потребители игровой компьютерной культуры / Е.Л. Болескина // Социологические исследования. – 2012. – №9. – С. 80-87.
11. Боярова, К.В. Кибер-аддикция: еще один вид зависимости / К.В. Боярова //Вестник Харьковского Национального Университета. – Харьков: Психология, 2016. – С. 41-46.
12. Булгаков, А.А Наши неуправляемые подростки / А.А. Булгаков. - М.: Москва, 2018. - 432 с.
13. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета /А.Е. Войскунский // Психологический журнал. 2014 № 1 С. 90–100.
14. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева.4-е изд., стер. - М.: Москва, 2013. -218 с.
15. Григорьев, С.Г. Анализ анкетирования интернет-пользователей, имеющих опыт on-line-игры / С.Г. Григорьев, В.А. Мильчакова, Д.Г. Рыбалтович // Вестник психотерапии. – 2012. – №46. – С. 68-81.
16. Егоров, А.Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью/А.Ю. Егоров // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2015.-76 с.
17. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости/ А.Ю. Егоров - СПб.: Речь, 2017. - 190 с.
18. Егоров, А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) / А. Ю. Егоров // Аддиктология. - 2015. - № 1. - С. 65-77.

19. Залыгина, Н.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Н.А. Залыгина - М.: ПроPILEI, 2013. - 196 с.
20. Иванов, М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера/М.С. Иванов // Психологический журнал. – 2013. – №2. – С. 11-16.
21. Истратова, О.Н. Большая книга подросткового психолога/ О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто -Феникс.М.: 2010. - 640с.
22. Кажарская, С.Г. Аддиктивное поведение подростков / С.Г. Кажарская. Минск, 2018. - 106с.
23. Кислов, В. Л. Субъективное ощущение одиночества, как одна из актуальных проблем современного общества/В. Л. Кислов // Вестник психологии. –2017. №3. – С. 17-26
24. Киселева, В. Подростковое одиночество/ В. Киселева // Школьный психолог. - 2002. - № 8.С. 56-59
25. Кон, И.С. Многоликое одиночество // И.С. Кон. М., 2011- 240 с.
26. Коптелова, Н.И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков/ Н.И. Коптелова // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 547-549.
27. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития/ Ц.П. Короленко // Обзор психиатрии и медицинской психологии. – 2012. – №11. – С. 16-29.
28. Кочина, М.Л. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков/ М.Л. Кочина, Л.В. Подригало, А.В. Яворский // Компьютерные игры. – 2011. – №9. – С. 111-117.
29. Кулаков, С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков/ С.А. Кулаков – 5-е изд. – М.: Фолиум, 2017. – 270 с.
30. Корчагина, С.Г. Психология одиночества/ С.Г. Корчагина. - М.: Москва, -2007. -162 с.
31. Корчагина, С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества/ С.Г. Корчагина. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. -196 с.

32. Леви, В.Л. Одинокий друг одиноких/ В.Л. Леви - М.: Торбоан, 2009. -356 с.
33. Малыгина, М.А. О причинах компьютерной онлайн-зависимости/ М.А. Малыгина. – 2-е изд. – М.: Авант, 2011. – 170 с.
34. Малышева, С.В. Особенности чувства одиночества у подростков/С.В. Малышева, Н.А. Рождественская // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. - 2011. - № 3. - С.63-68.
35. Малышева, С.В. О диагностике и коррекции переживаний одиночества у подростков. / С.В. Малышева // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. -2003. -№3
36. Малышева С.В. «Образ Я» и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество/ С.В. Малышева - М., 2003. -70 с.
37. Милютин, К.Л. Теория и практика психологического тренинга. – 2-е изд. – Казань: МАУП, 2014. – 186 с.
38. Михайлова, Н.В. Одиночество как духовный феномен переживания взаимоотношений с людьми/ Н.В. Михайлова // Интегративный подход в психологии (новые исследования). Сборник научных трудов. - СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. – 294 с.
39. Неумоева, Е.В. Одиночество как общественно-историческое явление и как явление индивидуальной жизни / Е.В. Неумоева// Гуманитарный вектор. Вестник Забайкальского отделения Академии гуманитарных наук. - № 1 – 2 (10 – 13). – 2002. – Чита: ЗабГПУ. – 2004. – С.23 – 29.
40. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учеб/ Л.Ф. Обухова - М.: Юрайт, 2012. - 460 с.
41. Психологический словарь/Под общей редакцией П.С. Гуревича. - М.: ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. - 800 с
42. Примак, Л.П. Одиночество / Л.П. Примак // Психические состояния /сост. и общ. ред. А.В. Кулешова. СПб.: Речь, 2001- С.63-68.

43. Реан, А.А. Психология подростка: учебник / А.А. Реан – СПб.: ПРАЙМ-Еврознак, 2006. – 480 с.
44. Ритчелл, О. Компьютерные аддикции/ О. Ритчелл // Психиатрик Таймс. – 2001. – №3. – С. 34-38.
45. Рогова, Е. Е. Одиночество в условиях современного общества. / Е. Е. Рогова – Краснодар.: Издательский Дом-Юг, 2012. - 300 с.
46. Рогова, Е. Е. Взаимосвязь одиночества и склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте/ Е. Е. Рогова, Е. В. Суворова // Актуальные вопросы современного образования // VI Международная научная конференция. Ставрополь, 2014. С. 26-30.
47. Сидорова, А. Влияние компьютерных игр на поведение подростков / А. Сидорова // Воспитание школьников. – 2017. – № 7. – 414с.
48. Слободчиков, И. М. Современные исследования переживания одиночества/ И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2007. – №3. –С. 27 – 35
49. Слободчиков, И. М. Переживание одиночества в рамках формирования «Я-концепции» подросткового возраста/ И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. - 2005. - № 1.С. 19-24.
50. Снайдер, Д. Курс выживания для подростков/ Д. Снайдер - М.: Ровесник, 2017-214 с.
51. Тайгулова, Г. С. Типологии феномена одиночества в современной психологии личности/ Г. С. Тайгулова Г. С. // Социокультурные проблемы современного человека: материалы IV Международной научно-практической конференции: Часть I. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2010. -199 с.
52. Трубникова, С.Г. Психология одиночества: Генезис, виды, проявления: дис.канд. псих. наук/ С.Г. Трубникова – М.: Москва, 2014. -195 с.
53. Федоров, А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилиям»/ А.В. Федоров //Педагогика. – 2004. - № 6- С. 56-58

54. Федоров, А.Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков»/ А.В. Федоров // Молодой ученый. – 2013. – №5. – С. 785-789.
55. Хрящева, Н.Ю. Психогимнастика в тренинге/ Н.Ю. Хрящева – 7-е изд. – СПб.:Речь, 2018. – 256 с.
56. Цой, Н.А. Феномен интернет-зависимости и одиночество/ Н.А. Цой // Социологические исследования. - 2011. - №12 (332). - С. 98-108.
57. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С.А. Шапкин // Психологический журнал, том 24. – 2009. – № 1. –С. 86-102.
58. Шаломова, Е.В. Особенности аддиктивного поведения подростков/ Е.В. Шаломова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. –С. 106-122.
59. Швалб, Ю.М. Одиночество: социально – психологические проблемы / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. - Киев: Украина. 2008. – 270с.
60. Щелина, Т.Т. Психологическая характеристика подростков с зависимостью от онлайн-игр/Т.Т. Щелина // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2016. – С. 330-338.
61. Шишковец, Т.А. Справочник социального педагога: 5-11 классы / Т.А. Шишковец – М.: ВАКО, 2007. – 336 с.
62. Янг, Дж. И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение/ Дж. И. Янг. - М.: Владос, 2012. – 552 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика гейм-аддикции (ДГА) Н.В.Кочеткова

Инструкция: На следующей странице Вам будет предложен ряд утверждений. Оцените их, пожалуйста, в баллах от -2 до 2.

-2 — полностью не верно,

-1 — не верно,

0 — затрудняюсь ответить,

+1 — верно,

+2 — полностью верно.

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данной анкете нет.

1. В Сети у меня много интересных друзей, с которыми я познакомился в играх.
2. Мне интересно было бы узнать, что думают обо мне мои друзья по игре.
3. Я хотел бы получить статус администратора или модератора чата (форума) игры или кого-то, кто может влиять на игровой процесс.
4. Во время игры я могу забыть про еду и вспомнить про то, что я хочу есть, только по ее окончании.
5. Неудачи в компьютерной игре вызывают у меня очень яркие эмоции.
6. В любой игре я читаю информацию о ее тактике и характеристиках героев, снаряжения, техники.
7. Если уж я играю, то, как правило, состою в каком-нибудь клане (гильдии, команде и т. п.).
8. После того, как я поиграю, мне бывает тяжело уснуть.
9. Я слежу за праздниками в игре и отмечаю их со своими виртуальными друзьями.
10. На самом деле большинству моих товарищей по игре безразлично мое мнение о них.
11. Я не критикую действия разработчиков игры.
12. У меня бывают боли в спине, руках или голове из-за того, что я много времени провожу за компьютером.
13. Когда я нахожусь не в игре, я вспоминаю и переживаю события, которые были в ней накануне.
14. Я смотрю видеоролики с прохождением игры.
15. Я вкладываю в игру реальные деньги.

16. Бывает так, что из-за игры мне не удастся вовремя следить за собой (мытьё, чистить зубы и т. п.).

17. Большая часть людей, с которыми я играю, мне малоинтересна.

18. Я бы доверил друзьям, с которыми я познакомился в игре, решать важный для меня вопрос.

19. Мне, в общем, все равно, кто является модератором администратором или разработчиком игры.

20. Мне снятся сны, в которых я продолжаю играть.

21. Я не сажусь играть, если у меня плохое настроение.

22. Я пишу в ЧаВо (FAQ) или викисловарь игры.

23. Я стараюсь принимать участие во всех мероприятиях в игре (рейды, турниры, конкурсы).

24. Если я нахожусь не у компьютера, то на меня накатывает депрессия.

Для количественной оценки и установления наличия или склонности к гейм-аддикции все баллы складываются.

1-20 баллов – отсутствие склонности к гейм-аддикции.

Игра является лишь развлечением, которое не несёт за собой разрушительных последствий. Человек предпочитает живое общение общению в игре, контролирует течение времени в игре, эмоционально от неё не зависит.

20-40 баллов – имеется склонность к гейм-аддикции

Игра играет в жизни значимое место. Выполняет компенсаторную роль. Имеются знакомства и друзья в игре. Человек эмоционально привязан к событиям и достижениям в игре. Всё ещё контролирует время, проведённое в игре, но иногда может потерять счёт времени.

40 баллов и более – гейм-аддикция

Игровому процессу отдаётся большая часть свободного времени. Человек не ощущает, сколько времени он проводит в игре. Постоянно думает об игровом процессе, мечтает о достижениях и имеет большое количество знакомых и друзей по сети. Эмоционально зависим от процесса игры. Пренебрегает своими физиологическими потребностями.

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и
М. Фергюсона

Одиночество — состояние одинокого человека — человека, отделенного от других, себе подобных, без близких.

НАЗНАЧЕНИЕ

Методика предназначена для определения степени одиночества.

ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Утверждения

1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку
2. Мне не с кем поговорить
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким
4. Мне не хватает общения
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться
8. Я сейчас больше ни с кем не близок
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи
10. Я чувствую себя покинутым
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает
12. Я чувствую себя совершенно одиноким
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны
14. Я умираю по компании
15. В действительности никто как следует не знает меня
16. Я чувствую себя изолированным от других
17. Я несчастен, будучи таким отверженным
18. Мне трудно заводить друзей
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими
20. Люди вокруг меня, но не со мной

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» — на два, «редко» — на один и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

«Одиночество» опросник С.Г. Корчагиной

Опросник позволяет диагностировать глубину переживания одиночества.

Инструкция. Вам предлагается 12 вопросов и 4 варианта ответов на них. Выберите тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

а) всегда; б) часто; в) иногда; г) никогда.

Опросник

1. Бывает ли так, что Вы не находите понимания у близких (друзей)?
2. Возникает ли у Вас мысль, что по-настоящему Вы никому не нужны?
3. Бывает ли у Вас ощущение собственной заброшенности, покинутости в мире?
4. Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?
5. Бывает ли у Вас чувство острой тоски по чему-то безвозвратно ушедшему, потерянному навсегда?
6. Чувствуете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами, не дающими возможность истинного человеческого общения?
7. Присутствует ли у Вас ощущение собственной зависимости от других людей?
8. Способны ли Вы сейчас к истинному сопереживанию горя другого человека?
9. Можете ли Вы выразить человеку свое сопереживание, понимание, сочувствие?
10. Бывает ли так, что успех или везение другого человека вызывает у Вас чувство своей ущемленности, сожаление по поводу собственных неудач?
11. Проявляете ли Вы свою самостоятельность в решении сложных жизненных ситуаций?
12. Чувствуете ли Вы в себе достаточный резерв возможностей для того, чтобы самостоятельно решать жизненные задачи?

Обработка результатов и интерпретация

Этот опросник обрабатывается достаточно просто. Ответам испытуемого приписываются следующие баллы: всегда – 4, часто – 3, иногда – 2, никогда – 1.

Ключ для измерения выраженности одиночества такой:

- 12-16 баллов – человек не переживает сейчас одиночество;
- 17-27 баллов – неглубокое переживание возможного одиночества;
- 28-38 – глубокое переживание актуального одиночества;

- 39-48 – очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние.

Приложение 4

Программа психокоррекции чувства одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр.

Основная цель программы психокоррекции чувства одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр: психологическая помощь подросткам в преодолении чувства одиночества и обучение подростков способам противостоять ему.

Задачи психокоррекционной работы:

1. Создание условий для доверительного общения и благоприятного психологического климата внутри коррекционной группы.
2. Создание условий для познания каждым участником группы своих личностных особенностей и особенностей других участников группы.
3. Предоставление участникам психокоррекционной группы возможности увидеть своё поведение и себя глазами других участников группы.
4. Помочь каждому участнику психокоррекционной группы сформировать индивидуальные способы эффективного общения.
5. Способствовать развитию у участников психокоррекционной группы навыков распознаванию собственных эмоций, их конструктивному выражению
6. Способствовать формированию и укреплению уверенности в себе у участников психокоррекционной группы.
6. Помочь участникам психокоррекционной группы в осознании причин собственного одиночества
7. Помочь участникам психокоррекционной группы в выработке способов преодоления состояния одиночества.

При разработке программы психокоррекции чувства одиночества у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр мы будем опираться на следующие принципы:

1. Принцип единства практики и теории.
2. Принцип постепенности и поэтапной
3. Принцип единства диагностики и коррекции.
4. Принцип системности.
5. Принцип активности.

Данная программа основана прежде всего на принципе постепенности и предполагает, что подросткам в психокоррекционной группе будет представлена возможность привыкнуть друг к другу и тренеру. Так же поэтапно подростком будут предоставлены возможности для самопознания и осознания особенностей собственной личности.

Благодаря тому, что каждый этап логически вытекает из предыдущего, а так же благодаря тому, что тренер занимает гуманистическую позицию, в конце концов, все этапы будут направлены на осознание подростками причин своего одиночества и возможных путей его преодоления.

Психокоррекционное занятие №1

Цель: формирование условий для более близкого знакомства подростков, создание атмосферы психологической безопасности, разъяснение и совместное установление принципов для работы психокоррекционной группы.

Ход занятия:

- 1) Приветствие тренером всех участников группы.

Каждому из подростков предлагается представиться, так как ему хочется, чтобы к нему обращались в этой группе. Это может быть другое имя или прозвище. Предварительно даётся время на обдумывание имени или прозвища, которое назовёт ребёнок.

- 2) Выполнение упражнения на знакомство

Цель: Знакомство подростков психокоррекционной группы.

Инструкция: Все становятся в широкий круг, и ведущий одновременно показывает и рассказывает правила игры, которая состоит из пяти шагов:

1. один из игроков делает шаг к центру круга;
2. называет свое имя или псевдоним, которым он (она) хотел (а) бы называться в этой группе;
3. демонстрирует какие-то движения и жесты приветствия остальным;
4. назвав и показав себя, игрок делает шаг назад, возвращаясь на прежнее место в круг;
5. все остальные игроки по возможности точно повторяют названное имя, стараясь имитировать и интонацию, и показанное движение. После этого всю процедуру повторяет следующий стоящий рядом игрок, за ним следующий и так до конца круга.

Это упражнение дает каждому подростку возможность показать себя группе, выразив свою индивидуальность в условиях шутливо-ироничной ситуации. Особенностью

упражнения является то, что сделать это предлагается не вербально, на языке тела. В конце тренер благодарит каждого из участников за участие.

3) Сбор тренером информации об участниках группы через актуализацию потребностей каждого из подростков.

Цель: формирование у подростков мотивации внутренней мотивации для активного участия в тренинге

Подростку предлагается ответить на несколько вопросов:

- Что бы ты хотел увидеть и в чем бы ты хотел поучаствовать в процессе тренинга?

- Что бы ты хотел узнать в процессе тренинга?

- Каких результатов лично ты ждешь от тренинга?

После ответов на вопросы тренер благодарит каждого из участников за их ответы.

4) Актуализация внимания на необходимости установки правил, которые группа будет соблюдать для достижения совместных целей

Цель: формирование правил и принципов работы группы на языке членов психокоррекционной группы, чтобы сделать их понятными, простыми и принимаемыми членами группы.

Правила

Инструкция: Давайте решим и выберем ритуал приветствия, т.е. как мы будем приветствовать друг друга? Отлично, а теперь обсудим правила работы в группе. Я предлагаю следующие правила:

1. Активность, ответственность, каждого за результаты работы группы. Это правило подразумевает зависимость эффективности групповой работы от вклада каждого ее члена и необходимость работы не только для себя, на решение собственных проблем, но и на других, т.к. помощь другому является способом познания себя.

2. Постоянство участия в работе. Правило определяет обязательность участия каждого члена группа в работе в течение всего времени, без перерывов.

3. Закрытость группы. Имеется в виду, что все происходящее в группе не должно выноситься за ее пределы. Все, что проговаривается членами группы вне круга, должно привноситься в круг.

4. Откровенность и искренность. Подразумевается, что члены группы должны попытаться отбросить все роли и быть самими собой, попробовать говорить то, что думают, и проявлять то, что чувствуют. Понятно, что в реальной жизни это не всегда получается, да в этом и нет необходимости.т.к. такая полная откровенность и искренность не является культурной нормой.

5. Правило «Стоп!». Тот член группы, который не хочет отвечать на какой-либо вопрос, участвовать в какой-то игре, процедуре из-за нежелания быть искренним или из-за неготовности к откровенности, имеет право сказать «Стоп!» и тем самым исключить себя из участия в процедуре. Это правило желательно использовать возможно реже, т.к. оно ограничивает человека в познании себя.

5) Совместное создание правил

После того как подростками формируются основные правила, которые обязуется соблюдать каждый из участников психокоррекционной группы. Один из подростков записывает правила на листе бумаги, после чего каждый из подростков пишет на этом листке выбранное им имя и ставит подпись.

6) Проводится рефлексия и подводится итог коррекционного занятия.

Психокоррекционное занятие №2

Цель: создание условий для сплочения участников группы, создание доброжелательно атмосферы внутри коррекционной группы.

1) Приветствие тренером участников группы.

Выполнение ритуала повторения правил, сформированных участниками группы на прошлом занятии. Перед началом занятия подростки повторяют вслух те правила, которые они придумали и должны соблюдать в процессе тренинга.

2) Выполнение упражнения на создание доброжелательной атмосферы

Цель упражнения: снятия напряженности внутри психокоррекционной группы, создание атмосферы доброжелательного отношения участников психокоррекционной группы друг к другу.

Инструкция: Участники встают в колонну по одному. Ведущий встает в конце колонны, таким образом, все участники направлены к нему спиной. Хлопком по плечу он дает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника. Потом он жестами указывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и указывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и так далее. Последний участник называет предмет. Условия: все делается, молча, лишь жестами, можно лишь попросить повторить, участники не обязаны поворачиваться до тех пор, пока предшествующий участник не хлопнет его по плечу.

Рефлексия:

1. Легко ли было угадывать предмет?

2. Легко ли было передавать предмет при помощи жестов?

После выполнения упражнения проводится рефлексия. Тренер благодарит участников, и они благодарят друг друга.

3) Выполнение упражнения на сплочение группы

Цель упражнения: сформировать условия для сплочения подростков внутри коррекционной группы.

Инструкция: Давай выберем водящего. Он выходит за дверь, а оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих они задумывают. Водящий заходит в комнату и спрашивает, например: «Если бы этот человек был деревом, то каким?». Вопросы могут быть различны, главное, чтобы они задавались опосредовано, в описательной форме.

Вопросы для рефлексии:

1. Было ли сложно отгадать человека?
2. Понравилось ли вам это упражнение?

4) Тренер благодарит участников, и они благодарят друг друга за активное участие. Проводится рефлексия и подводится итог коррекционного занятия.

Психокоррекционное занятие №3

Цель: Создать участникам условия для самопознания и самоанализа, а так же предоставить возможность участникам углубить знания друг о друге.

1) Приветствие. Повторение правил, установленных внутри психокоррекционной группы.

2) Выполнение упражнения «Образы моего Я»

Цели упражнения: основная цель – предоставить подросткам возможность для самопознания и самоанализа; побочная цель – получение дополнительного диагностического материала, о личности каждого из участников психокоррекционной группы.

Перед выполнением упражнения подросткам раздаются альбомные листы, цветные и простые карандаши. После этого даётся инструкция:

Нарисуйте три образа своего Я. Сначала нарисуйте себя таким, какой вы есть. Подростки выполняют первый рисунок. Теперь нарисуйте себя таковым, каким вы хотели бы быть. После того, как участники группы заканчивают рисовать, даётся третья инструкция: нарисуйте тот образ вас, который видят остальные люди.

Вторым этапом для данного упражнения является обсуждение результатов. В обсуждении подростки отвечают на вопросы о том, чем вызвана разница в представлениях о том, каким они хотели бы быть, каким их видят остальные, и тем, какие они есть на самом деле.

3) Выполнение упражнения «Комиссионный магазин»

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Инструкция: Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

Рефлексия:

1. С каким настроением вы уходите?
2. Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу тренинга?
3. Что вам дал сегодняшний тренинг?

4) Тренер благодарит участников, и они благодарят друг друга за активное участие. Проводится рефлексия и подводится итог коррекционного занятия.

Психокоррекционное занятие №4

Цель: Помочь участникам развивать свои умения различать, понимать и использовать паралингвистические формы общения.

1) Приветствие. Повторение правил, установленных внутри психокоррекционной группы.

2) Выполнить упражнение «Мимика и жесты»

Цель: способствовать пониманию и развитию невербальных средств общения.

Инструкция: Все разбиваются на пары. Каждый из пары получает записку с заданием, например «написать письмо», «переставить мебель в классе» и т.д. Эти задания получивший записку должен передать напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. Сравнивается написанное в записке с выполнением.

Рефлексия:

1. С какими трудностями вы столкнулись в ходе выполнения упражнения?
 2. Легко ли было передавать сообщение с помощью жестов и мимики?
- ### 3) Выполнить упражнение «Диалог руками»

Цель: Определение и развитие умений чувствовать, понимать другого человека.

Инструкция: Члены группы разбиваются на пары, закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга, отношение друг к другу только через прикосновение рук.

Рефлексия:

1. Как вы поняли друг друга, что оказалось трудно почувствовать, а что легко, почему?

4) Выполнение упражнения «Марсиане»

Цель упражнения: способствовать усвоению членами группы умений и навыков активного восприятия, анализа и передачи информации.

Инструкция: Подростки делятся на две равные команды – «Марсиане» и «Земляне». Члены первой команды на время покидают комнату, а жители второй команды придумывают три простых закона, которые должны касаться общения с «Марсианами». Это могут быть правила для поведения и беседы. Оговаривается, что эти правила обязательно должны выполняться. Основной целью команды «Марсиан» будет раскрытие этих основных законов.

После проведения упражнения производится рефлексия, задаются вопросы:

1. Получилось ли у команды «Марсиан» понять три основных закона?
2. Если да, то, на какие признаки вы ориентировались, чтобы их понять?

5) Тренер благодарит участников, и они благодарят друг друга за активное участие. Проводится рефлексия и подводится итог коррекционного занятия.

Психокоррекционное занятие № 5

Цель: Помочь участникам научиться адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие в процессе общения.

1) Приветствие. Повторение правил, установленных внутри психокоррекционной группы.

2) Выполнить упражнение «Ошибочное мнение»

Цель: помочь осознанию интерпретационных искажений при восприятии качеств и отношений других людей.

Инструкция: «Сейчас вы разделитесь на подгруппы по 3 человека. Каждый из вас постарается вспомнить ситуацию, в которой ваше представление о человеке или его качестве, отношении к вам или другим людям оказалось ошибочным. Когда все будут готовы, по очереди максимально подробно опишите эту ситуацию членам своей подгруппы. Постарайтесь сформулировать причину вашей ошибки. Когда все расскажут о своих ситуациях, обобщите обнаруженные вами ошибки и будьте готовы к тому, чтобы сообщить всей группе сделанные выводы».

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько легко было вспомнить и подробно описать ситуацию?

2. Перечислите причины тех ошибок межличностного восприятия, о которых вы слышали от участников своей подгруппы.

3. Что, по вашему мнению, может помочь избежать искажений в восприятии других людей?

3) Выполнение упражнения «Мой сосед справа».

Цель: способствовать развитию чувствительности к невербальным средствам общения; снятие напряжения у участников психокоррекционной группы.

Оборудование: Включить быструю, энергичную музыку.

Инструкция: ребятам встаньте в круг и давайте потанцуем. По хлопку ведущего каждый должен имитировать то танцевальное движение, которое в момент сигнала выполнял сосед справа, затем танец продолжается и т.д. Игра заканчивается, когда каждому участнику «вернется» его собственное движение.

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. С каким настроением вы сегодня уходите?
3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?
- 4) Выполнение упражнения «Ходьба»

Цель: снять напряжение и усталость у участников психокоррекционной группы, способствовать формированию дружелюбной атмосферы

Инструкция: Каждый из участников группы сам придумывает, что будет изображать (например, «ходьба над пропастью» или «движение против толпы» и т.п.). Затем каждый демонстрирует имитируемое действие, а остальные пытаются отгадать, что данный участник изобразил.

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. С каким настроением вы сегодня уходите?
3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?
- 5) Тренер благодарит участников, и они благодарят друг друга за активное участие.

Проводится рефлексия и подводится итог коррекционного занятия.

Психокоррекционное занятие №6

Цель: способствовать развитию умения конструктивно выражать свои эмоции, а так же умению адекватно определять эмоции других.

1) Приветствие. Повторение правил, установленных внутри психокоррекционной группы.

2) Выполнить упражнение «Назови чувства»

Цель: способствовать развитию умения вербализации чувств.

Инструкция: «Бросая друг другу мяч, вы будете называть чувства. Тот, кто получает мяч, называет чувство-антоним. После этого он бросает мяч следующему участнику и называет какое-либо другое чувство, эмоцию. Упражнение повторяется до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из вас».

3) Выполнение упражнения «Эмоции соседа»

Цель: способствовать развитию правильного восприятия и понимания эмоционального состояния других.

Инструкция: «Пусть кто-то из вас первым опишет эмоциональное состояние своего соседа слева. Тот, кому это сказали, в свою очередь, сообщит нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т.д.»

Вопросы для обсуждения:

1. Каким образом вы определили состояние своего соседа?
2. На какие признаки ориентировались?

4) Выполнение упражнения «Скульптура эмоций»

Цель: расширение знаний о спектре позитивных и негативных чувств и эмоций.

Инструкция: «Сейчас группа разделится на микрогруппы по 3 человека. За 7 минут каждой из микрогрупп необходимо будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены микрогруппы. В то время, как первая микрогруппа показывает то, что она подготовила, другие отгадывают, какое чувство или эмоция изображены. Затем «скульптура» (устаи участников) рассказывает о том, что положительное и отрицательное она несет своему хозяину. Все участники группы, которые отгадывали чувства, высказывают свое мнение по поводу услышанного. Наступает очередь следующей микрогруппы.

Вопросы для обсуждения:

1. По каким признакам вы определяли чувства?
2. Легко/тяжело вам было выделять в чувстве положительные, отрицательные стороны?

5) Тренер благодарит участников, и они благодарят друг друга за активное участие. Проводится рефлексия и подводится итог коррекционного занятия.

Психокоррекционное занятие № 7

Цель: способствовать развитию умения отличать уверенное поведение от неуверенного, способствовать формированию уверенности в себе.

1) Приветствие. Повторение правил, установленных внутри психокоррекционной группы.

2) Выполнение упражнения «Воспроизведение»

Цель: способствовать развитию умения отличать уверенное поведение от неуверенного

Инструкция: Дети садятся в круг. Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т.д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

3) Выполнение упражнения «Мое поведение»

Цель: обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного.

Инструкция: Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

Примеры предлагаемых ситуаций:

незаслуженно поставили двойку; хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять; не принимают в игру; хочешь познакомиться со сверстником.

4) Выполнение упражнения «Город уверенности»

Цель: способствовать формированию уверенности в себе

Инструкция: Дети сидят в кругу.

– Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ.

Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения

5) Выполнить упражнение «Полное дыхание»

Цель: создать условия для обучения навыкам релаксации.

Инструкция: Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполнится только верхняя часть легких). Губы приоткрыты. Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку. Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните, постепенно втягивая живот. Выдох через рот.

Вопрос для обсуждения: Что испытали, что ощутили, выполняя это упражнение?

б) Тренер благодарит участников, и они благодарят друг друга за активное участие. Проводится рефлексия и подводятся итоги коррекционного занятия.

Психокоррекционное занятие № 8

Цель: предоставить участникам психокоррекционной группы осознать причины своего одиночества

1) Приветствие. Повторение правил, установленных внутри психокоррекционной группы.

2) Выполнение упражнения «Мифы об одиночестве».

Цель: предоставить подросткам возможность подумать над причинами своего одиночества.

Инструкция: Разделиться на 3 подгруппы, каждая подгруппа вытягивает себе один, отпечатанный заранее, миф. Далее, в течение 10 минут, обсуждают полученный миф, каждый высказывает свое мнение. Затем все возвращаются в общий круг, и начинают дискуссию: кто-то доказывает правильность мифа, а кто-то дает опровержение.

Миф 1: Одиноким люди одиноки по собственной вине, «с вами что-то не так, что-то в вас надо исправить».

Миф 2: Одиноким люди одиноки потому, что неправильно себя ведут, «надо просто исправить ваше поведение».

Миф 3: Вы одиноки, потому что: слишком стары, слишком худы, слишком толсты, слишком бедны или богаты, потому, что у вас есть дети и т.д.

3) Выполнение упражнения «Нарисуйте свое одиночество»

Цель: предоставить подросткам возможность подумать над собственным чувством одиночества.

4) Выполнение упражнения «Водопад»

Цель: снятие эмоционального напряжения

Инструкция: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2–3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный

водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

5) Тренер благодарит участников, и они благодарят друг друга за активное участие. Проводится рефлексия и подводятся итоги коррекционного занятия.

Психокоррекционное занятие № 9

Цель: способствовать формированию способов для преодоления чувства одиночества

1) Приветствие. Повторение правил, установленных внутри психокоррекционной группы.

2) Выполнение упражнения «Прогноз погоды»

Цель: определение эмоционального состояния каждого подростков группы.

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас уже светит солнце».

3) Выполнение упражнения «Аукцион»

Цель: способствовать осознанию возможных путей для преодоления чувства одиночества.

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с чувством одиночества

4) Выполнение упражнения «Чемодан»

Цель: способствовать осознанию качеств каждого участника, которые помогают, мешают ему в общении

Инструкция: «Наша работа на сегодня подходит к концу. Однако перед тем как закончить, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой общения, туда мы «положим» то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает. Чемодан мы будем собирать в отсутствие человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и вручим чемодан. Он должен его взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Рефлексия:

1. Что дала вам наша совместная работа?
2. С какими чувствами вы покидаете группу?
- 5) Выполнение упражнения «Прогноз погоды»

Цель: повторное определение эмоционального состояния каждого подростков группы.

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас уже светит солнце».

б) Тренер благодарит участников, и они благодарят друг друга за активное участие. Проводится рефлексия и подводится итог коррекционного занятия.

Психокоррекционное занятие № 10

Цель: способствовать развитию навыков эффективного общения. Умению слушать, правильно воспринимать информацию и осуществлять обратную связь.

1) Приветствие. Повторение правил, установленных внутри психокоррекционной группы.

2) Выполнение упражнения «Хороший слушатель»

Цель: развитие умения расположить собеседника к разговору и формирование навыка формулирования открытых вопросов.

Инструкция: «Выберите себе в пару того из членов группы, кого вы пока узнали меньше всех, но хотели бы узнать поближе. Распределите между собой роли: один из вас будет «говорящим», другой – «слушающим».

Далее задание состоит из нескольких шагов. За временем следит тренер. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «слушающий», а «говорящий» может пока отложить их в сторону.

Шаг 1: «Говорящий» в течение 5 минут рассказывает «слушающему» о своих трудностях и проблемах в общении. Особое внимание он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «Слушающий», соблюдая правила эмпатического слушания, помогает «говорящему» рассказывать.

Шаг 2: Далее у «говорящего» будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать «слушающему», что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться.

Шаг 3: Ведущий дает следующее задание, в котором «говорящий» в течение 5 минут будет рассказывать о своих сильных сторонах в общении. «Слушающий», не забывая соблюдать правила слушания, должен учесть ту информацию, которую он получил от «говорящего» в течение предыдущей минуты.

Шаг 4: «Слушающий» за 5 минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе, т.е. о трудностях и сильных сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут «говорящий» все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «слушающий». Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его не правильно поняли, то «слушающий» должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После завершения сообщения «слушающим» «говорящий» может сказать, что было пропущено, что искажено.

3) Выполнение упражнения «Эмпатическое слушание»

Цель: интеграция умений и навыков слушания в общении.

Инструкция: Один из участников – Оратор. Он выходит за дверь. В группе выбираются трое желающих, которые будут изображать пассивное слушание. Вошедший оратор должен сделать краткое сообщение на любую тему и определить эти трех участников.

Вопросы для обсуждения:

1. Какими способами можно показать человеку, что Вы его слушаете, а какими – что не слушаете?

2. Как чувствует себя человек, которого не слушают?

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?

2. С каким настроением вы сегодня уходите?

3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

4) Выполнение упражнения «Мнение»

Цель: развитие умений предоставлять обратную связь.

5) Выполнение упражнения «Плюс и минус»

Инструкция: участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, которые стоят во внешнем круге. Они встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т.д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге. В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5–10 минут продолжить беседу, свободно выбрав себе партнера в любом месте помещения.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызвало это задание?
2. Что нового вы узнали о себе? Есть ли желание что-либо в себе изменить?

Цель: способствовать развитию умения предоставлять обратную связь.

7) Тренер благодарит участников, и они благодарят друг друга за активное участие. Проводится рефлексия и подводится итог коррекционного занятия.