

УДК 371.72:616.89-008.44:004.738.5(07)  
ББК 74.200.556я7  
Д75

Издание осуществлено при финансовой поддержке фонда РГНФ  
(проект №12-06-00391а)

**Д75 Дроздикова–Зарипова А.Р., Валеева Р.А., Шакурова А.Р.**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ**  
**ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ ГРУППЫ РИСКА:**  
**ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА.** - Казань: Издательство «Отечество»,  
2012. - 280 с.

В монографии дано целостное представление о проектировании модели педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска (на примере воспитанников детских домов и социальных приютов). Раскрываются сущностно-содержательная характеристика понятия «компьютерная зависимость», основные причины и специфика проявления компьютерной зависимости у подростков группы риска. В книге освещается исторический отечественный и современный зарубежный опыт коррекции и профилактики компьютерной зависимости, предложены апробированные организационно-педагогические условия по повышению эффективности педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска.

Имеющиеся в работе коррекционная программа по преодолению компьютерной зависимости у подростков и авторские методики на выявление уровня сформированности и специфики компьютерной зависимости могут быть использованы как в практической деятельности педагогов и психологов, так и для определения приоритетов воспитательной деятельности педагогов.

Книга предназначена для педагогов, воспитателей, психологов социальных и образовательных учреждений, преподавателей педагогики и студентов педагогических вузов, а также для всех, кто интересуется проблемами гуманистического воспитания.

**Рецензенты:**

В.Ш. Масленникова - д.п.н., профессор, Институт педагогики и психологии профессионального образования РАО.

А.В. Фролова – к.псих.н., доцент, зав. кафедрой общей и практической психологии Казанского федерального университета.

УДК 371.72:616.89-008.44:004.738.5(07)  
ББК 74.200.556я7

**ISBN 978-5-9222-0568-9**

© Дроздикова–Зарипова А.Р., Валеева Р.А.,  
Шакурова А.Р., 2012

© Оформление.

Издательство «Отечество», 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>ГЛАВА 1. Компьютерная зависимость у подростков группы риска</b> .....	10
1.1. Феноменология зависимости. Нехимические зависимости. ....	10
1.2. Сущностно-содержательная характеристика понятия «компьютерная зависимость».....	18
1.2.1. Компьютерная зависимость: история вопроса, дефиниции .....	18
1.2.2. Интернет-зависимость.....	33
1.2.3. Игровая компьютерная зависимость.....	49
1.2.4. Механизмы возникновения и стадии развития компьютерной зависимости.....	62
1.3. Причины и специфика проявления компьютерной зависимости у подростков группы риска .....	70
<b>ГЛАВА 2. Теоретические аспекты педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска</b> .....	94
2.1. Исторический опыт решения проблем коррекции компьютерной зависимости в России и за рубежом .....	94
2.2. Современные подходы и принципы педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска.....	111
<b>ГЛАВА 3. Педагогическое обеспечение процесса педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска</b> .....	152
3.1. Проектирование педагогической модели коррекции компьютерной зависимости у детей группы риска .....	152
3.2. Научно-практическое обоснование организационно - педагогических условий эффективности педагогической	

коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска.....	168
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	203
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	204
<b>Приложение 1.</b> Тест на выявление компьютерной зависимости.....	219
<b>Приложение 2.</b> Тест на выявление детской компьютерной зависимости .....	222
<b>Приложение 3.</b> Анкета на выявление специфики компьютерной зависимости .....	225
<b>Приложение 4.</b> Анкета на выявление специфики детской компьютерной зависимости .....	229
<b>Приложение 5.</b> Анкета на когнитивный компонент антиаддиктивной установки компьютерной зависимости .....	233
<b>Приложение 6.</b> Содержание программы групповых занятий по педагогической коррекции компьютерной зависимости подростков «Из виртуальности в реальность».....	234
<b>Приложение 7.</b> Педагогическая модель коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска .....	279

## ВВЕДЕНИЕ

Компьютерная зависимость относительно молодое явление. И оно берет начало не с возникновения первого компьютера как такового. А с момента, когда компьютер обрел ряд развлекательных функций. Первые компьютеры были слишком громоздки и представляли собой вычислительные центры. Но с развитием компьютерных технологий компьютер становится мобильнее и функциональнее.

Первые примитивные компьютерные игры были разработаны в 1950-х и 1960-х годах, но в силу малой распространенности персональных компьютеров являлись большей частью диковинкой, которой можно было похвастаться, но не серьезно увлечься. Начиная с 1970-х годов можно говорить о постепенном «одомашнивании» компьютера и появлении компьютерных игр, несущих в себе элемент соревновательности и визуально привлекательную проработку. Также к 70-м годам прошлого века относится рождение и последующее быстрое развитие Интернета.

В последние годы наблюдается компьютеризация и «интернетизация» всех сфер общественной и промышленной деятельности. Компьютеры стали необходимым атрибутом офисов, медицинских учреждений, школ, промышленных производств и широко используются в повседневной жизни. Быстрое распространение новых информационных технологий, рост количества активных пользователей всевозможных программ, игр и компьютерных сетей становятся одними из важных принадлежностей современности, которые не только влияют на нашу жизнь, но и существенно ее меняют. Человечество вступило в «эру пользователей» и можно смело говорить о высокой вероятности того, что в недалеком будущем человек уже не сможет полноценно жить без компьютера.

В последнее десятилетие Интернет прочно вошел в повседневную жизнь значительной части россиян, и доля совсем юной аудитории растет с каждым днем. Как показывают данные мониторинга аудитории пользователей

Интернета TNS Web Index на сентябрь 2010 года - 92% всех подростков в России имеют доступ к Интернету. На 2012 год по данным Российского агентства международной информации РИА Новости количество активных пользователей Интернета составило 46 миллионов человек, из них 12 миллионов - это дети до 14 лет.

В настоящее время увеличилось количество детей и подростков умеющих работать с компьютерными программами и компьютерными играми различной сложности. Существенно изменилась и структура досуга детей и подростков, так как компьютер сочетает в себе возможности телевизора, DVD приставки, музыкального центра, книги.

Компьютер стал для миллионов пользователей рабочим инструментом, посредником в процессе коммуникации, проводником в виртуальную реальность.

Пользователи открывают для себя массу новых возможностей: общение с людьми, игра в сети с реальным или «виртуальным» соперником или, возможность узнавать последние новости, вести дневник, слушать музыку, проигрывать видео и смотреть матч с любимой командой в реальном времени.

Вместе с тем, помимо уже привычных монитора, клавиатуры, мышки, процессора появляются компьютеры «помобильнее»: ноутбуки, нетбуки, планшетные компьютеры, КПК, смартфоны. Большое количество современных сотовых телефонов имеют часть функций полноценного компьютера. Причем выход в Интернет доступен для любого из перечисленных устройств.

На данный момент вполне можно говорить о том, что признание удобства ПК может перерасти в привязанность - иной раз очень глубокую, патологичную - к виртуальному источнику удовольствия.

В современном мире подростки уже оценили все преимущества использования компьютера и Интернета, которые оказывают и негативное влияние на их социально-психическое развитие. Прежде всего, попадая в сеть, дети оказываются беззащитны перед угрозами и соблазнами, таящимися во "всемирной паутине". По данным МВД России, за последние годы количество

сайтов с детской порнографией увеличилось почти на треть, и число подобных ресурсов превысило 300 миллионов веб-страниц.

Компьютер магнетически действует на подростков не только как техническое средство, но и как собеседник, друг помогающий преодолевать многие проблемы: одиночество, неумение общаться, неуверенность и боязливость и т.д. Перед подростком открывается новый мир бесчисленного количества возможностей и интересов, который «отключает» его от реального мира, «переключая» на себя.

Однако возникает вопрос: заменит ли виртуальное общение реального собеседника, не станет ли виртуальный мир игры желаннее реального мира с его проблемами?

Большого внимания требуют к себе те, чей уход от реальности пока еще не нашел своего яркого выражения, кто только начинает усваивать аддиктивные паттерны поведения в трудных столкновениях с требованиями среды, кто потенциально может оказаться вовлеченным в разные виды аддиктивной реализации. Зачастую, когда подростки погружаются в виртуальный мир, они не могут ему сопротивляться, не имея необходимых психологических механизмов защиты. Следовательно, их психическая система страдает. Еще большую опасность компьютерная зависимость представляет для детей «группы риска». Это категория детей в силу определенных причин своей жизни более других категорий подвержена негативным воздействиям. Опыт, вынесенный из собственной семьи, не всегда является положительным и полезным для этих детей. Играет роль и генетическая предрасположенность к различным рода зависимостям. Эти подростки, как правило, уже аддикты (токсикомания, алкоголизм, никотиновая зависимость и др.), что служит хорошей основой для еще более быстрого приобретения и развития новых форм зависимого поведения, в частности, Интернет – зависимости и гейм-аддикции.

Ни одна область человеческой жизни, получив признание, не остается обойденной специалистами различных направлений науки. Взаимодействие

человека и компьютера не исключение. К сожалению, именно педагогических работ, посвященных этому вопросу, единицы.

Существуют исследования Интернет-аддикции, зависимости от компьютерных игр. В последнее время и компьютерная зависимость все чаще становится темой исследований социологов, психологов, педагогов.

Известны работы отечественных и зарубежных ученых, посвященные факторам риска формирования аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте (Е.В. Янко, О.Ю. Калиниченко); различным аспектам Интернет-аддикции (В.А. Лоскутов, А.Е. Войкунский, Ф.А. Саглам, Е.П. Белинская, А.Е. Жичкина, И. Голдберг, Д. Гринфилд, М. Шоттон, Ш. Текл и К. Янг); основным признакам компьютерной зависимости (А. В. Котляров); исследованиям формирования медиакультуры (Д.Е. Григорова, Е.С. Полат, А.В. Федоров, Ю.Н. Усов, И.Ф. Сибгатуллина), а также работы Ю.Е. Егошкина, В.В. Шабалиной, которые посвящены проблеме проявления у подростков аддиктивных форм поведения, вызванных неблагоприятным положением ребенка в системе детско-родительских отношений; исследования Д.З. Ахметовой, А.В. Худякова, Ф.Е. Василюка о роли школьной среды в процессе профилактики зависимого поведения учащихся.

Однако работ, посвященных педагогической коррекции компьютерной зависимости подростков группы риска очень и очень мало. Констатируя наличие проблемы, за ее решения берутся немногие.

В связи с вышесказанным, изучение особенностей формирования и динамики аддиктивного процесса, а также педагогическое обеспечение коррекции компьютерной зависимости представляются весьма актуальным. Более того, педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска, помимо актуальности, имеет огромное социальное значение.

В данной книге представлены результаты монографического исследования проблемы педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска; предложены способы решения проблемы организационно-педагогического обеспечения коррекции компьютерной

зависимости у подростков группы риска (на примере детей-воспитанников детских домов и социальных приютов).

Материалы книги могут быть использованы для практического применения в работе специалистов как социальных, так и общеобразовательных учреждений в контексте управления процессом педагогической коррекции и профилактики подростковой компьютерной зависимости, а также для дальнейших исследований проблем аддиктивного поведения детей группы риска.

Материалы монографии подготовили:

Дроздикова – Зарипова А.Р. (введение, параграфы: 1.1, 1.2., 2.1, 2.2., 3.1, 3.2, заключение, приложения);

Валеева Р.А. (2.2, 3.1);

Шакурова А.Р. (приложения).



## Глава 1. Компьютерная зависимость у подростков группы риска

### 1.1. Феноменология зависимости. Нехимические зависимости.

Раскрытие содержательной характеристики основного понятия исследования «компьютерная зависимость» потребовало от нас рассмотрения ключевых понятий данной проблематики, а именно «*аддикция*», «*аддиктивное поведение*», «*зависимость*», «*поведенческие (нехимические) зависимости*».

Рассмотрим далее представленные понятия в предложенной последовательности.

Исследование зависимостей входит в непосредственную компетенцию таких наук как наркология, психиатрия, психотерапия, психология, социология и отдельной науки – аддиктологии. Вместе с тем достаточно трудно очертить четкие понятийные границы. Зависимость и аддикция принадлежат к числу относительно новых для отечественной науки терминов. Значительные изменения в понимании сущности и механизмов формирования зависимостей произошли за последние 15 лет.

В ранних публикациях отечественных и зарубежных авторов [85] рассматривается почти исключительно зависимость от химических веществ.

Ряд ученых понимают аддикцию (от англ. addiction - склонность, пагубная привычка) как заболевание, а зависимость как сопутствующие формы поведения, другие придерживаются противоположного мнения, третьи рассматривают данные понятия как синонимичные, что приводит к терминологической путанице.

Специалисты преимущественно старшего возраста понимают под аддикцией исключительно физическую зависимость от психоактивных веществ (ПАВ), в то время как более молодые специалисты рассматривает аддикцию как компульсивно-зависимое поведение (compulsive-habitual behavior).

Разными авторами аддикции рассматриваются как патологические влечения и относятся к обсессивно-компульсивным расстройствам (А. Лешнер, 1997; А.А. Портнов, 2004; И.Н. Пятницкая, 2003), расстройствам психопродуктивного спектра (В.Б. Альтшулер, 1994), сопоставляются с сумеречным расстройством сознания (В.Д. Менделевич, 2003), со сверхценной идеей (А.Ю. Егоров, 2004; 2006).

Ю.П. Сиволап (2006) высказывает мнение, что аддиктивные расстройства принадлежат к сфере мотивационных расстройств и формируют отдельную нозологическую группу, которая включает зависимость от различных ПАВ и нехимические зависимости [132].

Десятилетия назад зависимость была фармакологическим термином, который подразумевал использование препарата (лекарства, легального или нелегального наркотика) в достаточном количестве, чтобы избежать неприятных эффектов отмены. Сопряжённое с состоянием такой зависимости аддиктивное поведение («наркотизм», по терминологии И.Н. Пятницкой, 1975) расценивалось как девиантное и противопоставлялось аддикции как болезни [117].

Ц.П. Короленко (1991, 2000) стирает грани между аддикцией и аддиктивным поведением и утверждает, что аддиктивное поведение характеризуется стремлением ухода от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций [74; 75].

Эту точку зрения разделяют украинские ученые Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Ботьот (2006), которые считают, что это стремление становится доминирующим в сознании человека, его поведение подчинено поиску средств, позволяющих уйти от реальности. В результате человек существует в виртуальном мире, где он не только не способен решить свои насущные

проблемы, но и останавливается в своем личностном развитии, вплоть до деградации [168].

Казанский профессор В.Д. Менделевич (2003) определил аддиктивное поведение как разновидность девиантного поведения, характеризующегося непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам другой личности или группы, чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определенных видах деятельности или предметах (фетишах), становящихся сверхценными, снижением или нарушением способности контролировать вовлеченность в данный вид деятельности, а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения [93; 95].

А.Е. Личко и В.С. Битенский (1991), утверждают, что для подростков термин аддиктивное поведение представляется наиболее адекватным, поскольку указывает на то, что речь идет не о болезни, а о нарушениях поведения [86].

Понятие зависимость (наркотическая) в медицинском смысле В.Д. Менделевич (2004) рассматривает как навязчивую потребность в использовании привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами [94].

В психологии зависимость (аддикция) определяется как навязчивая потребность, ощущаемая человеком, подвигающая к определённой деятельности. В общем, термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта к чему-либо.

А.В. Котляров (2006) под зависимостью понимает любую форму существования, при которой человек, воспринимающий реальность как дискомфортную, избегает ее, вместо того, чтобы попытаться ее изменить. В качестве места для избегания выбирается искусственно измененное состояние сознания. Зависимое поведение направлено на поиск особой, «идеальной» реальности, которая является по своей сути деструктивной, приводящая к разрушению здоровья и жизни человека [77].

Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева (2000) считают, что процессу появления и развития аддиктивного поведения способствуют биологические, психологические и социальные факторы [75].

Реальность такова, что нагрузка на системы адаптации очень велика. Наличие зависимого (аддиктивного) поведения указывает на нарушенную адаптацию к изменившимся условиям среды.

Естественные адаптационные возможности аддикта нарушаются на психофизиологическом уровне. Первым признаком этих нарушений является ощущение психологического дискомфорта. Психологический комфорт может быть нарушен по разным причинам, как внутренним, так и внешним. Люди, которые с трудом воспринимают перепады настроения и переносят психофизическое напряжение, не могут противостоять превратностям судьбы, в качестве способа восстановления психологического комфорта выбирают зависимость, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно приятных эмоций. Таким образом, создается иллюзия решения проблемы. Привлекательность зависимости заключается в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления.

Как пишет В.А. Бурова (Лоскутова) (2000): “Создается субъективное впечатление, что, таким образом, обращаясь к фиксации на каких-то предметах или действиях, можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций, используя разные варианты зависимой реализации” [24].

Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот утверждают, что аддиктивная личность выбирает универсальный способ выживания – уход от проблем [168].

В основе мотивации к зависимости, по мнению В.А. Буровой, лежит стремление избежать боли (т.е. уйти от проблем и их решения) и получить удовольствие [63].

Выбор зависимой стратегии поведения обусловлен, прежде всего, трудностями в адаптации к проблемным жизненным ситуациям: сложные социально-экономические условия, многочисленные разочарования, крушение

идеалов, конфликты в семье и на производстве, утрата близких, резкая смена привычных стереотипов (В.А. Булова (Лоскутова), 2000).

Основным мотивом поведения подростков, склонных к аддиктивным формам поведения, является бегство от реальности. Но чаще встречаются внутренние причины, такие как переживание стойких неудач в школе и конфликты с родителями, учителями, сверстниками, чувство одиночества, утрата смысла жизни, полная не востребованность в будущем и личная несостоятельность во всех видах деятельности. Среди причин аддиктивного поведения также можно выделить страх перед обыденной, наполненной обязательствами и требованиями «скучной» жизнью, склонность к поиску эмоциональных запредельных переживаний даже ценой серьезного риска для жизни и неспособность быть ответственным за свои поступки.

Большое значение в возникновении аддикций имеет такой фактор, как психологические травмы детского возраста и насилие над детьми, отсутствие заботы и предоставление детей самим себе. Семьи, для которых характерны наиболее глубокие дефекты социализации, вольно или невольно провоцируют детей на раннее употребление психоактивных веществ и совершение правонарушений.

Провоцирующими факторами аддиктивного поведения считаются нервно-психическая неустойчивость, акцентуации характера (гипертимный, неустойчивый, конформный, истероидный, эпилептоидный типы), поведенческие реакции подросткового возраста: группирование, реакция эмансипации, увлечения (хобби), и формирующееся сексуальное влечение (А.Е. Лично, 1986; В.А. Жмуров, 1994; Я.Д. Шабанов, О.Ю. Штакельберг, 2000; Р.В. Овчарова, 2000 и др.).

На сегодняшний день хорошо изучена зависимость по отношению к химическим веществам (токсикомания, наркомания, алкоголизм). Вместе с тем все более отчетливо проявляется тенденция к расширенному пониманию аддикций и все чаще упоминаются нехимические зависимости [74; 75; 176; 177; 184], где объектом зависимости становится поведенческий паттерн, а не ПАВ. В

западной литературе для обозначения этих видов аддиктивного поведения чаще используется термин «поведенческие или нефармакологические аддикции», А.В. Котляров предлагает использовать такой термин как «субстанциональные зависимости» [77].

Существует несколько классификаций зависимого поведения, в основе большинства из них лежит вид аддиктивного агента (объекта, вида деятельности, отношения), посредством которого осуществляется изменение настроения и уход от реальности.

В России первую классификацию нехимических аддикций в 1991 г. предложил психиатр Ц.П. Короленко. Он выделил непосредственно химические (объектом зависимости является психоактивное вещество) и нехимические аддикции (объектом зависимости является поведенческий паттерн), а также промежуточные формы аддикции [74].

Химические аддикции включают: аддикцию к алкоголю, табаку, кофеину, опиатам, каннабиоидам, галлюциногенам, растворителям, транквилизаторам, барбитуратам.

К нехимическим аддикциям относятся: азартные игры (гемблинг), сексуальная (гомосексуализм, лесбиянство, перверсии) и любовная аддикции, работоголизм, аддикция к трате денег, аддикция отношений (патологическая привычка к определенному типу отношений), ургентная аддикция (привычка находиться в состоянии постоянной нехватки времени).

Промежуточные аддикции, включают аддикцию к еде: переедание (нервная булимия) и голодание (нервная анорексия), характеризующиеся тем, что при этой форме задействуются непосредственно биохимические механизмы.

В настоящее время выявлено и описано значительное количество других нехимических аддикций: многообразные компьютерные зависимости или Интернет-зависимости (А.В. Гоголева, 2002; А.Е. Войскунский, 2004; К. Young, 1998), технологические аддикции (А.Ю. Егоров, 2007), аддикция к развлекательным автоматам (М. Griffiths, 1991), аддикция упражнений

(спортивная) (К. Murphy, 1994; M. Griffiths, 1997; E. Kjelsas et al., 2003), духовный поиск для больных алкоголизмом в стадии ремиссии (В.В. Постнов, В.А. Дереча, 2004), «состояние перманентной войны» у ветеранов боевых действий (В.В. Постнов и др., 2004), синдром Тоада, или зависимость от «веселого автовозждения» (W. McBride, 2000), фанатизм во всех его проявлениях религиозный, политический, спортивный, национальный (В. Д. Менделевич, 2003).

Для обозначения новых форм нехимических (поведенческих) аддикций, связанных с высокими технологиями, М. Гриффитс (Griffiths, 1995) предложил термин «технологические зависимости», которые разделил на пассивные (например, зависимость от телевизора) и активные (Интернет-игры).

В отечественной литературе наиболее подробные классификации нехимических зависимостей описаны А.В. Котляровым и А.Ю. Егоровым.

А.В. Котляров (2006) выделил 18 видов зависимостей, которые создают искусственную реальность. Им рассмотрены как известные формы (зависимость от азартных игр, пищевая, кибераддикция, сексуальная зависимость, созависимость), так и менее знакомые, но распространённые состояния (шопоголизм, TV-аддикция, экономическая зависимость, зависимость от внешности, гаджет - аддикции, зависимость от обладания, трудоголизм и др.).

А.Ю. Егоров (2007) предлагает следующую классификацию нехимических форм зависимого поведения:

1. Патологическое влечение к азартным играм (гемблинг).
2. Эротические аддикции: любовные аддикции, сексуальные аддикции.
3. «Социально приемлемые» аддикции: работоголизм, спортивные аддикции (аддикция упражнений), аддикция отношений, аддикция к трате денег (покупкам), религиозная аддикция.
4. Технологические аддикции: Интернет-аддикция, аддикция к мобильным телефонам, другие технологические аддикции (телевизионная аддикция, тамагочи-аддикция и другие гаджет-аддикции).

5. Пищевые аддикции: аддикция переедания, аддикция голодания [50].

Для всех вариантов аддикции определены шесть универсальных компонентов (R. Brown, 1993; M. Griffiths, 1997), данная классификация пользуется наибольшей популярностью среди профессионалов:

- 1) особенность, «сверхценность» (salience);
- 2) изменения настроения (mood changes);
- 3) рост толерантности (tolerance);
- 4) симптомы отмены (withdrawal symptoms);
- 5) конфликт с окружающими и самим собой (conflict);
- 6) рецидив (relapse).

В последнее время все упорнее отрицается необходимость физического компонента поведенческой зависимости, что находит подкрепление при установлении критериев для диагностики поведенческих зависимостей.

Согласно E. Freedman (1992), существуют следующие общие признаки зависимого поведения:

- 1) предвосхищение зависимого поведения;
- 2) зависимое поведение продолжается дольше, чем ожидалось;
- 3) необходимость увеличивать продолжительность зависимого поведения, чтобы достичь того же эффекта;
- 4) повторяющиеся попытки сократить либо остановить зависимое поведение;
- 5) социальная или профессиональная активность страдают по причине зависимого поведения;
- 6) зависимое поведение продолжается, несмотря на социальные, профессиональные проблемы или проблемы с законом.

Рядом авторов усматривается стойкая (до 60 %) коморбидность аддиктивных расстройств как между собой, так и с иными психическими расстройствами (аффективными, обсессивно-компульсивными расстройствами, расстройствами личности, неврозами и химическими зависимостями (В.Д.



Менделевич, 2003; J. Schneider, R. Irons, 2001; M. Lejoyeux et al., 2002, A. P. Назмутдинова, 2000 и др.) [51].

Спорным остается вопрос о связи зависимого поведения с наличием черт зависимой личности. По мнению В.Д. Менделевича, можно предполагать существование единого и универсального механизма патологического зависимого поведения. В процессе социализации и с участием врожденных и приобретенных церебральных нарушений происходит становление черт зависимой личности. Важна роль "опыта разлуки", приобретаемого в детском возрасте, и некоторых психофизиологических механизмов, приводящих к психическому инфантилизму и повышенной внушаемости. Формирование зависимого поведения происходит стихийно и связано со спецификой референтной группы. Зависимая личность создает каркас, на который "нализываются" зависимости-фетиши [95].

В настоящее время пристальное внимание и научный интерес различных специалистов уделяется одному их видов нехимической (поведенческой) зависимости – компьютерной зависимости. Перейдем к рассмотрению основного понятия исследования *«компьютерная зависимость»*.

## **1.2. Сущностно-содержательная характеристика понятия «компьютерная зависимость»**

### **1.2.1. Компьютерная зависимость: история вопроса, дефиниции**

Изучая историю вопроса, можно констатировать, что научный интерес к изучению компьютерной зависимости и Интернет-зависимости возник более 20 лет назад, однако официальной статистики, учитывающей распространенность данной зависимости до сих пор не существует. Диагноз «компьютерная зависимость» отсутствует в официальной классификации болезней и многие ученые, занимающиеся проблемами психических расстройств, до сих пор отказываются признавать новый вид зависимости.

Вместе с тем, в 2008 году впервые в мире компьютерная зависимость была официально признана болезнью в Китае, где еще в 2004 году был создан первый реабилитационный центр по лечению компьютерной зависимости в Пекине. Открыты специализированные клиники и центры также в США (2009 г.) и в Азии (Южной Корее, Тайланде, Вьетнаме), консультативная и профилактическая работа с клиентами-аддиктами осуществляется во многих других странах.

Зарубежные и отечественные исследования деятельности людей в Интернете появились за много лет до массового использования Интернета.

Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. Первое и наиболее тщательное исследование зависимости от компьютера было проведено в 1980-х годах английским психологом М. Шоттон с участием более 100 проявляющих зависимость от компьютера профессиональных программистов и профессионально работающих с компьютерами любителей [28].

Исследования Интернет-зависимости начинаются с работы американского клинического психолога Кимберли Янг, которая в 1994 году разработала первый опросник на выявление Интернет-зависимости и с его помощью выявила 400 аддиктов из 500 опрошенных. В 1995 году психиатр Иван Голдберг впервые описал это расстройство, используя критерии расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивных веществ.

Позднее свои диагностические методики предложили М. Гриффитс, Дж. Грохол, Дж. Сулер и др. Их исследования и по настоящий день являются источником информации о феномене компьютерной зависимости и Интернет-зависимости.

В 1995-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-диагностические службы по данной проблематике. В 1998-1999 годах опубликованы первые монографии (К. Янг, Д. Гринфилд, К. Сурратт) [184; 175]. С конца 1998 г. в Америке Интернет-аддикция оказалась фактически

легализована как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологической помощи.

В России изучение зависимости от Интернета и компьютера осуществляется с 2000 года и связано, прежде всего, с именами ученых А.Е. Войскунского, А.В. Котлярова, А.Ю. Егорова, В.А. Буровой (Лоскутовой) перу которых принадлежат многие научные труды по данной проблеме. В России феноменом Интернет-зависимости с 2005-го года занимаются психологи-гностики проекта "Omega Gnosis XXI".

Интернет-зависимости посвящено большое количество диссертационных исследований, например, в работе А.Н. Аладышкиной дан социально-стратификационный анализ современного Интернет-сообщества, И.Г. Опарина осуществила социально-философский анализ места Интернета в современном обществе, работы Г.С. Чучковой, Т.Ж. Бальжировой, А.С. Биккулова посвящены проблеме Интернет-коммуникации. Влияние компьютерных игр на подростков, индивидуально-психологические особенности молодых геймеров, сама специфика компьютерных игр освещаются в исследованиях И.В. Колотиловой и Л.П. Тимофеевой. В Республике Татарстан проблеме компьютерной зависимости так же уделяется внимание. Исследование Л.И. Шакирова посвящено изучению психологических аспектов влияния компьютерных игр агрессивного содержания на мотивационную и эмоционально-волевою сферу подростков, а также на их психофизиологические особенности. Ф.А. Саглам разработала и апробировала педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков. Д.Д. Калимуллин исследовал возможности Интернет-сообществ как фактора социокультурной интеграции лиц с ограниченными возможностями, И.С. Шевченко выявила факторы, детерминирующие вариативность самопрезентации в Интернет-общении.

В некоторых психологических исследованиях основное внимание направлено на изучение личности аддикта (зависимого) и ведущих мотивов приобщения к аддикции, причем в качестве объектов исследования преимущественно рассматриваются лица юношеского и зрелого возрастов.

Например, А.Е. Жичкина исследовала взаимосвязь социальной идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста.

Е.А. Югова в своем исследовании, опираясь на позицию А.Е. Личко и М. Форверга, согласно которой приоритетом педагогической профилактики аддиктивного поведения является личностно-ориентированный подход, выявила педагогические условия деятельности образовательных учреждений по профилактике аддиктивного поведения учащихся, в работе рассмотрены только наркотическая аддикция и токсикомания подростков. Социально-психологические особенности Интернет-коммуникации изучены Е.П. Белинской, которая рассмотрела социальные корни возникновения Интернет-аддикции, при этом особо отмечая атмосферу семьи как фактора возникновения Интернет-аддикции. Исследование медицинской направленности В.А. Лоскутовой посвящено изучению клинических аспектов Интернет-зависимости.

Е.В. Янко исследовал закономерности влияния школьной дезадаптации на формирование аддиктивного поведения у подростков и определил на этой основе формы профилактики аддиктивного поведения, связанного со злоупотреблением подростками алкогольсодержащими веществами. Диссертационное исследование О.М. Овчинникова направлено на выявление способов педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков – потенциальных потребителей психоактивных веществ. О.Ю. Калиниченко осуществила системный анализ социальных и психологических факторов риска формирования аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте.

Среди работ, посвященных манипулированию сознанием в системе виртуальной реальности, необходимо выделить исследование А.Е. Войскунского, который поднимает вопрос психологического статуса виртуальной реальности и потенциальной связанности ее с проблематикой измененных состояний. Основные признаки компьютерной зависимости, методы ее преодоления раскрываются в исследованиях А. В. Котлярова.

Теоретический анализ литературы выявил недостаточное количество педагогических исследований, связанных с коррекцией поведенческих аддикций, в частности, компьютерной зависимости у подростков группы риска.

Среди научных мероприятий, проведенных в нашей стране по данной проблематике, особо значим состоявшийся в 2009 году научный симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» с участием отечественных психиатров, психологов, социологов и дистантных зарубежных участников, по материалам которого издан первый в России сборник по Интернет-зависимости [135]. В июле 2012 года состоялся круглый стол на тему "Дети Сети - будущее в "паутине", инициированный Российским агентством международной информации РИА Новости, на который были приглашены представители компьютерных компаний, психологи, педагоги, руководители Московского городского родительского комитета, Русской школьной библиотечной ассоциации и др.

Для обозначения компьютерной зависимости используется так же синонимичное понятие «компьютерная аддикция». Наиболее распространённое понятие «компьютерная зависимость» - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Однако, для определения компьютерной зависимости выбор единственного критерия времени, проведенного за компьютером, не совсем некорректен, так как почти всех программистов и специалистов, по долгу службы постоянно работающих на компьютере, придется признать зависимыми. Но это далеко от истины. Поэтому психологи пришли к выводу, что зависимый от компьютера человек - прежде всего тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом осознанно (или неосознанно) вредит своему здоровью.

Компьютерная зависимость - это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Признаком зависимости является не само по себе время, проводимое за

компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов человека, отказ от других видов деятельности [114].

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

Компьютерную зависимость также рассматривают как психологическую невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией [30].

Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и игровая компьютерная зависимость, которые также связаны с проведением длительного времени за компьютером.

Компьютерной зависимости подвержены от 1 до 5% населения. Это могут быть пристрастия к занятиям за компьютером (играм, программированию); к азартным Интернет - играм, аукционам или совершению Интернет - покупок; навязчивый поиск информации в Сети. Еще один вид подобной зависимости называется кибер-коммуникативной - это зависимость от общения в чатах, форумах, на конференциях [168].

В настоящее время существует две противоположные точки зрения на понимание зависимости от компьютера (прежде всего речь идет об Интернете). Одни считают, что зависимое от компьютера поведение соответствует физиологической зависимости (наркомании), и предполагают, что некоторые пользователи могут продемонстрировать глубоко зависимое поведение, вплоть до патологии, требующей лечения. Следовательно, компьютерная зависимость - феномен, требующий серьезного научного исследования и признания как заболевания. По мнению многих авторов (И. Голдберг, Р. Дэвис, Л. Холмс) более

правильным с точки зрения международных классификаций болезней будет использование термина патологическое использование компьютера по аналогии с обозначением поведенческих расстройств, таких как патологическая склонность к азартным играм.

Необходимо также развести понятия компьютерная зависимость и патологическое использование компьютера. Патологическое использование – скорее симптом, характеризующий не только данное расстройство, но входящий в картину других расстройств, например, социопатического расстройства личности в качестве своеобразного компенсаторного образования, одного из способов сравнительно безопасного и социально-приемлемого отреагирования агрессии. Однако впоследствии существует опасность преобразования инструментов отреагирования в источник зависимости. Кроме того, «патологическое использование компьютера» может рассматриваться в качестве промежуточной стадии между нормой и сформировавшейся зависимостью.

Противники концепции зависимости утверждают, что чрезмерность в использовании компьютера существует только в очень узком контексте, например, азартные компьютерные игры или переписка по электронной почте и в социальных сетях, и что эта зависимость является результатом других уже существующих психических расстройств. Это преобладающая точка зрения характерна для американских ученых. По их мнению, все объясняется размытостью границ между зависимостью от компьютера и других более конкретных аддикций. То есть не существует одной компьютерной зависимости, а есть несколько «маленьких»: зависимость от социальных сетей, зависимость от шопинга через Интернет, зависимость от информационной перегрузки, зависимость от компьютерных игр. Причем каждая из этих зависимостей уже в том или ином виде существует вне виртуальности.

Часть исследователей рассматривают зависимость от компьютера как временное явление, которое человек со временем перерастает (П. Митчел, М. Шоттон).

Многие специалисты считают, если компьютерная зависимость будет впоследствии признана заболеванием, то число действительно зависимых от компьютера людей будет значительно меньше, чем это представляется сейчас. Тогда как людей со сверхценным отношением к компьютеру действительно немало. Наверное, почти любое человеческое увлечение в своих крайних формах позволяет говорить о развитии психологической зависимости.

Говоря о соотношении компьютерной и Интернет-зависимости, К. Янг считает, что компьютерная зависимость является составляющей частью Интернет-зависимости, что нашло отражение в ее типологии Интернет-зависимости.

Немецкий ученый О. Зеemann и его сотрудники полагают уместным разделять зависимость от Интернета и зависимость от компьютеров: применение Интернета связано у многих наблюдавшихся ими людей с ощущениями «глобального жилища, свободы и безграничности», а это, по их мнению, отлично от ощущений, привычных для пользователей компьютеров. Как считает А.Е. Войскунский, данная точка зрения весьма спорна: многие квалифицированные программисты воспринимают свою работу с компьютером (вне зависимости от того, подключен он к Интернету или не подключен) как свободное конструирование нового безграничного мира, лишённого некоторых ограничений привычного физического мира. Тем самым самоощущение у двух разновидностей потенциальных аддиктов может частично пересекаться, так что оснований для разделения двух разновидностей зависимости пока нет [28].

Вместе с тем необходимо отметить, что в настоящее время почти все новые поколения сотовых телефонов имеют полноценный доступ в Интернет и тем самым у Интернет-аддиктов появилось новое средство для реализации своих пристрастий, большой популярностью у молодежи пользуются смартфоны и iPhone. И это один из спорных моментов включения Интернет-зависимости в компьютерную зависимость, так как возникает вопрос о разграничении проявления Интернет-зависимости и телефонной аддикции. Можно конечно предположить, что для Интернет-аддикта компьютерная



зависимость все-таки будет первоначальной. Однако многие увлекаются Интернетом только благодаря возможностям телефона.

А.Ю. Егоров, приводя результаты исследования других авторов, все же приходит к мысли, что Интернет-зависимость самодостаточна. И компьютер не объект зависимости, а средство реализации. В таком случае компьютерная зависимость – комплекс нескольких зависимостей, реализующих себя через компьютер.

М. Шоттон рассматривает зависимость от компьютера через его программные возможности, исключая возможности компьютера как средства развлечения.

Для развития компьютерной зависимости обычно используются несколько возможностей виртуальной реальности, которые по-разному предлагают ее формы: компьютерные игры, Интернет, компьютер как профессия и цель жизни. Результатом погружения в виртуальную реальность является зависимость.

А.В. Котляров выделил три основные формы деятельности за компьютером, которые приводят к зависимости это:

- зависимость от игр за компьютером (гейм-аддикция);
- зависимость от сетевых действий (Интернет-аддикция);
- зависимость от криминальных действий при помощи компьютера (хакинг и прочие варианты криминального программирования) [77].

В данном исследовании мы базируемся на представлении об Интернет - зависимости как составной части *компьютерной зависимости*, которая включает возможности использования компьютера как инструмента для решения прикладных задач, доступа к компьютерным играм и выхода в Интернет.

Одна из первых типологий компьютерной зависимости, разработанная М. Шоттон (1989), включает три разновидности такой зависимости [183; 49].

Первый тип, это «сетевики» (networkers): они оптимистичны и, по сравнению с другими типами зависимости, в наибольшей степени социально

активны и позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола, поддерживают нормальные отношения с родителями. Компьютер для них - хобби.

Второй тип, это «рабочие» (workers) - самая малочисленная группа. Они владеют наиболее современными и дорогими компьютерами, хорошо учились и учатся. Процесс программирования у них четко спланирован, программы пишутся ими для достижения нужного результата. Для них характерна весьма строгая «рабочая этика» (неприемлемо «компьютерное пиратство»).

Третий тип, это «исследователи» (explorers) - самая многочисленная группа. Для них программирование это скорее интеллектуальный вызов и одновременно развлечение. Они пишут сверхсложные программы, зачастую даже не доводя их до конца и принимают за новые, более сложные. Компьютерное пиратство и хакерство они приемлют, полагая их «честной игрой» против других программистов и/или администраторов вычислительных систем. К социальным критериям жизненного преуспеяния такие люди довольно равнодушны. Для «исследователей» компьютер - своего рода партнер и друг, он одушевлен, с ним проще взаимодействовать, чем с людьми.

Необходимо заметить, что «зависимые», по М. Шоттон, не являются зависимыми в принятом в настоящее время понимании, симптоматика данного расстройства полностью не раскрывается. Так, рассматриваемых программистов и пользователей компьютеров можно охарактеризовать лишь как субъектов с ограниченной сферой интересов, искренне увлеченных работой с компьютерами и в той или иной степени недооценивающих другие сферы жизни. Описание каждой группы включает в себя возраст, профессиональные и интеллектуальные особенности, личностные качества.

По настоящий день других содержательно разработанных типологий компьютерной зависимости нет. Более подробно изложены лишь типы Интернет – зависимости и классификация компьютерных игр.

В монографии Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот приводится типология компьютерной зависимости, которая фактически представляет из себя

классификацию Интернет-зависимости, разработанной К. Янг, с добавлением еще одного типа - компьютерные игры:

- навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);
- страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;
- виртуальные знакомства;
- киберсекс (увлечение порносайтами);
- компьютерные игры.

Большинство ученых компьютерную зависимость рассматривают как форму ухода от реальности, восполнение виртуальностью всего того, чего не хватает или что травмирует в реальной жизни.

А.В. Котляров предлагает рассматривать виртуальную реальность как особое дополнительное пространство, возникающее в жизни человека, использующего компьютер. Она позволяет создать на месте обычной реальности новую, сконструированную по заказу. Виртуальная реальность как «промежуточное» психологическое «пространство», имитирует те же действия и чувства человека, которые он может испытывать в физической реальности [77].

При этом, чем больше у человека проблем в простой реальности, тем привлекательнее для него оказывается искусственный мир. Реальная жизнь наполнена конфликтами и разочарованиями, трудностями выстраивания отношений с разными людьми, жизненными неудачами и горькими потерями. Поэтому именно подросткам, еще не научившимся существовать во взрослом жестком мире кажется, что компьютер, виртуальная жизнь - идеальный выход [80].

Вместе с тем, перемещая свои отношения и способы получения радости в придуманную действительность, человек усугубляет проблемы во внешнем мире.

Новая реальность формируется независимо от желаний человека и занимает в его жизни тем больше места, чем больше он взаимодействует с

компьютером. И, как только человек перестаёт использовать компьютер как вспомогательный инструмент, и полностью перемещает свои цели и интересы в виртуальную реальность, она становится для него основным пространством, в котором проходит жизнь.

Как отмечает А.В. Котляров, началом для этого процесса является признание виртуальной реальности основой своей жизни, единственным достойным местом для своей реализации. Параллельно снижается значение обычной реальности. Как только человек теряет активность, становится потребителем виртуальной реальности, а не её исследователем и творцом, он становится зависимым.

Всё, что человеку не доставало в жизни, он может «построить» в виртуальном мире, перенести в него фантазии о своей успешности, возможностях, власти, силе, сексе. Он может изменить свои воспоминания и возместить недостаток родительской любви, общения, близости, неудовлетворённость своими возможностями, ролями, их оценкой.

Чаще всего компьютер и соответствующий ему виртуальный мир становится местом для спасения, ухода от ответственности, компенсации жизненных неудач и взаимоотношений.

Виртуальная реальность предоставляет все возможности для того, чтобы быть тем, кем хочется, и проявлять свои эмоции без контроля и оценки со стороны. У человека стираются препятствия для достижения своих целей, ему не надо развивать в себе новые способности, получать новый опыт, всё это виртуальная реальность даст ему автоматически, по требованию.

Таким образом, виртуальное пространство освобождает человека от необходимости изменяться во взаимоотношениях с людьми. Он примеряет на себя возможные роли и способы «виртуального поведения», выбирая те, которые позволяют ничего не менять в реальной жизни.

В зависимости от того, какие цели человек помещает в виртуальную реальность, зависимость может иметь различные внешние проявления:

1. Виртуальные отношения связаны с ограничениями выбора в отношениях и любви в обычной жизни. Они проявляются заменой реальных отношений и секса виртуальным общением в Интернете.

2. Виртуальные взаимодействия с людьми связаны с ограничениями выбора во взаимоотношениях в обычной жизни. Это результат неверно выбранной цели или проблем со способом её представления. Проявляется заменой реальных взаимодействий виртуальными (общение в чатах).

3. Виртуальные действия связаны с ограничением выбора в действиях и проявляются заменой реальных поступков виртуальными (азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и бирж в Интернете, компьютерные игры, информационная перегрузка) [77].

Виртуальная зависимость предоставляет следующие возможности:

1. Возможность сокрытия любого проявления жизни, что обеспечивается, прежде всего, за счёт анонимности (сокрытия своего имени, права на изменения пола).

Если человек остаётся неизвестным, он автоматически освобождает себя от ответственности за свои действия. Анонимность предоставляют все службы виртуальной реальности - и Интернет, и компьютерные игры.

Ещё одна возможность - сокрытие реальных переживаний, эмоций и демонстрация отсутствующих переживаний. Соблазнительной кажется возможность демонстрировать чувства, которых нет, и «исследовать результат, обогащая свои представления и возможности».

Осенью 2012 года с целью ужесточения правил борьбы с порнографией, педофилией и клеветой депутаты Госдумы из недавно созданного комитета по СМИ предложили сделать обязательной регистрацию в социальных сетях: каждый входящий в Сеть должен будет предъявить свой паспорт. Новый законопроект является очень полемичным и вызвал острую дискуссию среди наших сограждан. По мнению Р. Гаттарова, члена комитета Совета Федерации по науке, образованию, культуре и информационной политике, в данный

момент «паспортизация» сетевой жизни невозможна: «Механизм, который предложен, решит часть проблем, но технически это невозможно».

## 2. Возможность изменения роли.

Так человек сразу получает не только анонимность имени, но и «новую» жизнь, пол, возраст, социальный статус, внешность с самостоятельно выбранной привлекательностью (что является особенно ценным для ребенка в подростковом возрасте). Новая роль - следствие неудовлетворённости тем, как достигается жизненная цель. Основная особенность конструирования виртуальной личности - это возможность почти абсолютного управления впечатлением о себе.

## 3. Возможность замены действий игрой.

Потребность в игре - абсолютно нормальная человеческая потребность, естественный способ освоения мира и достижения цели. У каждого она есть и удовлетворяется в реальной жизни, одним из способов включения игры в собственную жизнь может стать компьютерная игра.

## 4. Возможность изменения мира вокруг себя, конструирования другой реальности.

Имеется в виду замена всей реальности, начиная от окружающего мира, общества, социума. Замена объективной реальности виртуальным миром вызвана потребностью полностью «отстраниться» от жизни и её проблем, избавиться от душевного дискомфорта. Этот радикальный способ в основном предоставляют компьютерные игры, которые создают совершенно иной мир.

Компьютерная зависимость может проявляться в социализированной или индивидуализированной формах. Социализированная форма зависимости отличается поддержанием социальных контактов с помощью совместных игр, сетевого общения. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека, чем индивидуализированная форма, поскольку социальное окружение не дает полностью оторваться от реальности и «уйти» в виртуальный мир.

Люди, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от людей, адекватно относящихся к компьютеру. При зависимости деятельность за компьютером независимо от форм зависимости (игра, Интернет, криминальное использование компьютера), по А. В. Котлярову [77], приобретает следующий характер:

1. Главная жизненная цель человека, которой служат действия за компьютером, расположена в виртуальной реальности.

2. Действия за компьютером, направленные на достижение цели, предпочитают аналогичным действиям в жизни. Происходит замена реальных отношений, семьи и друзей виртуальными.

3. Действия за компьютером сопровождаются более выраженными положительными эмоциями в сравнении с действиями вне компьютера. Возникновение негативной реакции при незапланированном завершении этих действий: тревога, раздражительность; навязчивые размышления, фантазии и воспоминания о том, что связано с действиями за компьютером; двигательное возбуждение, неусидчивость; нарушения сна, аппетита; нарушение способности выполнять действия, не связанные с компьютером; исчезновение негативной реакции при возобновлении деятельности за компьютером.

4. Повторение действий за компьютером чаще, чем было задумано. Неспособность контролировать время этих действий.

5. Действия за компьютером и все, что их обеспечивает, занимают место других действий (вне компьютера) с ущербом для последних. Возрастание продолжительности действий, необходимой для удовлетворения, за счет других сторон жизни. Удовлетворенность снижается, если продолжительность действий не возрастает.

6. Вне действий с компьютером человек остается мысленно погруженным в виртуальную реальность.

7. Лживость относительно времени действий с его преуменьшением или полным сокрытием.

8. Безуспешные попытки или мысли ограничить действия за компьютером, чувство вины.

9. Возникновение проблем со здоровьем, на работе, в семье и в финансах из-за этих действий, при этом проблемы игнорируются, усугубляются, но действия продолжаются.

### **1.2.2. Интернет-зависимость**

В настоящее время интенсивно обсуждается и исследуется феномен **«Интернет-зависимость»**, или **Интернет-аддикция** (IAD-Internet Addiction Disorder). Терминология проблемы еще не вполне устоялась. Применяются наименования «избыточное/патологическое применение Интернета», «нетаголизм», «сетеголизм», «виртуальная аддикция», «Интернет поведенческая зависимость».

Проблема Интернет-зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет и повсеместным использованием, как в профессиональной, так и в обыденной жизни десятков миллионов людей. Как справедливо замечают израильские психологи Y. Amichai-Hamburger и E. Ben-Artzi (2003), «кажется, нет такого аспекта в жизни, который не затронул бы Интернет» [49].

Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что фактически начинают отказываться от своей "реальной" жизни, проводя за компьютером до 18 часов в день. По данным Sunday Times, до 10 млн. человек заходят на музыкальный сайт Kazaa и проводят до 30 часов в неделю за скачиванием популярных песен.

Понятие «Интернет-аддикция» было введено американским врачом - психиатром И. Голдбергом в 1996 году.

Под этим термином понимается непреодолимое влечение к Интернету, которое характеризуется губительным воздействием на социальную, бытовую, рабочую, образовательную и др. сферы деятельности.



Исходя из того, что характер Интернет – зависимости отличается от химических зависимостей тем, что физиологический компонент полностью отсутствует, а вот психологический проявляется очень ярко, можно определить Интернет-зависимость как нехимическую зависимость - навязчивую потребность в использовании Интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как “нехимическая зависимость от пользования Интернетом” (М. Griffiths, 1996). Её характеризует навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из сети, будучи on-line [55].

Другое определение близкое по смыслу к предыдущему: Интернет-зависимость - психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета [27, с.4].

Родоначальник психологического изучения феноменов зависимости от Интернета К. Янг считает, что "Интернет-зависимость" - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

Кимберли Янг выявила от 1 до 10 наблюдаемых симптомов Интернет-зависимости, в которые входят чрезмерное время, проводимое в сети, увеличивающееся беспокойство при нахождении в реальном мире, ложь или скрывание количества времени, проведенного в киберпространстве или же вялое функционирование в реальном мире. Частично это исследование доказывает, что злоупотребление Интернетом ведет к социальной изоляции, увеличивающейся депрессии, распаду семьи, неудачам в учебе, финансовому неблагополучию и к потере работы [170].

К примеру, в США компьютер и Интернет все чаще становится причиной разводов. Более того, согласно все той же американской статистике, в 68% случаев разводов из-за компьютера причиной послужил тот факт, что супруг или супруга нашли любовника в Интернете.

М. Гриффитс (1998) выдвинул гипотезу, что Интернет-аддикция может формироваться на базе различных форм использования Интернета: возможного средства коммуникации при отсутствии контакта лицом к лицу, интереса к непосредственному содержанию сайта (например, порносайты), онлайн-социальной активности (например, общение в чатах или игры с участием нескольких человек). По мнению М. Гриффитса (1999), многие активные пользователи Интернета не являются собственно Интернет-аддиктами, а используют сеть для реализации других аддикций. В отличие от М. Гриффитса, Дж. Канделл (1998) определил Интернет-аддикцию как патологическую зависимость от Интернета вне связи с формой активности в сети [177; 179].

А.Ю. Егоров (2005) утверждает, что феномен Интернет-аддикции представляет собой комплекс разных поведенческих зависимостей (работогольной, общения, сексуальной, любовной, игровой и т. д.), реализующих себя через компьютер [49].

Расширяя дефиниции Интернет-аддикции, К. Янг, Р. Дэвис (2001) предложили когнитивно-поведенческую модель патологического использования Интернета. Они выделили две формы Интернет-аддикции, которые обозначили как специфическое патологическое использование Интернета (Specific Pathological Internet Use) и генерализованное патологическое использование Интернета (Generalized Pathological Internet Use). Первая форма представляет собой зависимость от какой-либо специфической функции Интернета (онлайн-сексуальные службы, аукционы, продажа акций). Направленность аддиктивного поведения сохраняется, а также может быть реализована и вне Интернета. Вторая форма представляет собой неспециализированное, многоцелевое избыточное пользование Интернетом и включает проведение большого количества времени в сети без ясной цели, общение в чатах, зависимость от электронной почты, т.е. в значительной степени связана с социальными аспектами Интернета [171; 50].

С медицинской и психологической точки зрения не столь важно, что именно человек делает в Интернете - общается, покупает или играет, важно, что

времяпрепровождение в Интернете приводит к тому, что страдает психическое здоровье, физическое здоровье и социальная адаптация [63].

Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Психиатры усматривают схожесть такой зависимости с чрезмерным увлечением азартными играми [30].

Что касается эпидемиологии, распространённость этого расстройства, по данным К. Янг, сходна с распространённостью патологической азартности и составляет от 1 до 5 % пользователей Интернета.

Анализируя результаты масштабного российского исследования Интернет-зависимости (3500 опрошенных, для диагностики использовался переведенный на русский язык и адаптированный тест К. Янг), проведенного В.А. Буровой в период с 1999 по 2003 год, можно отметить, что распространённость Интернет-зависимости составила около 2%, что коррелирует с данными К. Янг (1996), М. Гриффитс (2000) и других исследователей [63].

Американские ученые утверждают, что чуть более 5% пользователей Интернета уже имеют патологическую Интернет-зависимость. По данным корейских исследователей, среди старших школьников возможная Интернет-аддикция регистрируется у 38% (D.J. Kim et al., 2005) [49].

Количество Интернет-зависимых подростков в разных странах колеблется от 1,4% до 17,9%. По данным опроса международного социологического агентства InterActiveCorp, 42% китайских подростков сами признают, что находятся в зависимости от Интернета, по результатам китайских исследований выявлено, что они проводят в чатах, в блогах и за играми в сети 6,13 часа ежедневно. В США таких только 18%.

Как показывают данные мониторинга аудитории пользователей Интернета, представленные на сайте <http://www.monitoring.ru>, в России с 1992 по 2008 отчетливо проявилась тенденция к увеличению с 2% до 25% числа подростков - активных пользователей Интернета. Многие исследователи

пришли к выводу о том, что наиболее опасным в плане приобщения к аддиктивному поведению является возраст 12-18 лет [127].

В 2012 году в одном из интервью вице-президент «ВКонтакте» Илья Перекопский сообщил, что по посещаемости сайта «ВКонтакте» лидируют города Москва и Санкт-Петербург; Казань входит в десятку городов с самой высокой активностью Интернет-пользователей. Ежедневно сайт «ВКонтакте» посещают 40 миллионов пользователей, средний возраст активных пользователей составляет 25 лет.

В исследованиях В.А. Буровой было выявлено, что в группе зависимых средний возраст составил 21 год (min - 14, max - 35), что может быть объяснено большей популярностью времяпрепровождения в сети с целью виртуального общения у лиц молодого возраста, и тем, что у них недостаточно развиты механизмы сдерживания компульсивного поведения, саморегуляции и контроля эмоциональной сферы [63].

Результаты исследований российских ученых (В.А. Бурова, 2003) совпадая с результатами исследований, проведенных в Великобритании в университете в Hertfordshire (O. Egger, M. Rauterberg, 1996), подтверждают отсутствие различий в соотношении полов между группой Интернет-зависимых и группой не подверженной этой зависимости.

В работах М. Гриффитс (2000), К. Янг (1998) показано, что Интернет-зависимости больше подвержены гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования, чем специалисты по компьютерным сетям.

Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус как психического расстройства формально не установлен, и она не включена в классификаторы заболеваний DSM-IV и МКБ-10. Данный феномен реально существует, но для того, чтобы считать его заболеванием, в настоящее время недостаточно клинических данных, а также отсутствуют лонгитюдные исследования по изучению долговременных последствий данного феномена [30].

Многие эксперты в области психиатрии вообще сомневаются в существовании Интернет-зависимости или отрицают вред от этого явления.

Вместе с тем недавнее исследование, проведенное в Швейцарии, показало, что абсолютное большинство психиатров этой страны (80%) считают Интернет-аддикцию клинической нозологической единицей, требующей лечения (G. Thorens et al., 2009).

А.Ю. Егоров, доктор медицинских наук, профессор кафедры психиатрии и наркологии Санкт-Петербургского государственного университета соглашается с утверждением J. Block (2008) о необходимости включения Интернет-зависимости в DSM-V по наличию следующих факторов:

- злоупотребление Интернетом, зачастую связано с потерей чувства времени и подавлением базисных психологических установок;
- абстинентный синдром, в том числе чувство злости, напряженности и/или депрессивное состояние при отсутствии доступа к компьютеру;
- потребность приобретать все более продвинутые компьютеры, ставить все больше программ или проводить перед компьютером все больше времени;
- такие негативные последствия, как склонность спорить и врать, общее снижение результативности, социальная изоляция и усталость.

Таким образом, большинство специалистов сходятся во мнении, что не Интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости. Учитывая особенности Интернет-среды, новые пользователи могут проводить в ней длительное время без формирования зависимости.

Удивительным является тот факт, что компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная (химическая) зависимость. В среднем требуется не более полугода-года для становления компьютерной зависимости.

По данным К. Янг, 25% зависимых приобрели зависимость в течение первого полугодия после начала работы в Интернете, 58% опрошенных - в

течение второго полугодия, а 17% - в течение года. Зависимость, чаще всего, замечают родные и близкие зависимого по изменениям в его поведении, распорядке дня [170].

По результатам исследования, проведенного В.А. Буровой, Интернет-зависимые в среднем пользовались Интернетом более двух лет [63].

Вообще, постановка правильного диагноза зачастую осложняется тем, что пока не существует официально утвержденных критериев для определения степени привязанности к Интернету.

В медицинской парадигме по аналогии с критериями патологического гемблинга по DSM-IV можно предложить следующие диагностические критерии Интернет-зависимости [63]:

1. Использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс;
2. Использование Интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому или социальному статусу.

Следовательно, считает В.А. Бурова (Лоскутова), диагностировать наличие Интернет-зависимости в отличие от свободно выбранного увлечения можно при условии сосредоточения субъекта на использовании Интернета в течение продолжительного промежутка времени, когда наносится ущерб деятельности в реальной жизни [190].

Исследователи приводят различные критерии Интернет-зависимости.

Согласно исследованиям К. Янг (1998) предвестниками Интернет-зависимости являются симптомы:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
- увеличение времени, проводимого в Интернет;
- увеличение количества денег, расходуемых на Интернет [184].

Среди признаков уже сформировавшейся Интернет-аддикции К. Янг (2000) выделяет следующие:

- всепоглощенность Интернетом;
- потребность проводить в сети все больше и больше времени;
- повторные попытки уменьшить использование Интернета;
- при прекращении пользования Интернетом возникают симптомы отмены, причиняющие беспокойство;
- проблемы контроля времени;
- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);
- ложь по поводу времени, проведенного в сети;
- изменение настроения посредством использования Интернета [50].

Более развернутую систему критериев приводит И. Голдберг. По его мнению, можно констатировать Интернет-зависимость при наличии трех или более пунктов из предложенных им.

1. Толерантность. Количество времени, которое нужно провести в Интернете, чтобы достичь удовлетворения, заметно возрастает, если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернете, то эффект заметно снижается.

2. «Синдром отказа». Наблюдается при прекращении или сокращении времени, проводимого в Интернете. Характеризуется двумя или более из следующих симптомов (развиваются в течение периода времени от нескольких дней до месяца): психомоторное возбуждение; тревога; навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернете; фантазии или мечты об Интернете; произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

3. Интернет используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано.

4. Существуют постоянное желание и безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернета.

5. Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием Интернета (покупка книг про технологии Интернет; поиск новых браузеров, провайдеров; организация найденных в Интернете файлов).

6. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием Интернета.

7. Использование Интернета продолжается, несмотря на знания об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных или психологических проблемах, которые вызываются использованием Интернета (недосыпание, семейные (супружеские) проблемы, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями, или чувство покинутости значимыми людьми) [91].

В.Л. Малыгин (2011) в качестве критериев диагностики зависимого поведения от компьютера определил следующие: злоупотребление деятельностью за компьютером; невозможность субъективного контроля за такой деятельностью; наличие дезадаптации, которая отрицательно влияет на межличностные отношения, здоровье, работу и учебу [89].

Трехуровневая модель ACE (Accessibility, Control, and Excitement), разработанная К. Янг в 1999 году, объясняет как доступность, контроль и возбуждение обуславливают развитие Интернет-зависимости. Согласно модели, влечение к Интернету развивается благодаря трем главным факторам:

- доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений;
- персональный контроль и анонимность передаваемой информации;
- внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают большой уровень доверия к общению в он-лайн. Эмоциональный подъем, возбуждение от результатов собственных действий - возможных выигрышей, проигрышей, полученных доходов, побед или поражений в аукционах и т.д [28].



Д. Гринфилд приходит к выводу, что для формирования зависимости имеют значение также доступность и непрерывность (нон-стоп - 24 часа в сутки) Интернета, стимулирующая роль содержащейся в сети информации и ее интенсивность, возможность анонимности, расторможенности (disinhibition) и возрастающей интимности [175].

В.А. Бурова, расширяя выделенные К. Янг факторы притягательности Интернета, считает, что Интернет - среда может выступать в качестве аддиктивного агента в силу следующих своих характеристик:

- сверхличностная природа межличностных взаимоотношений;
- возможность анонимных социальных интеракций;
- возможность реализовать представления и фантазии с обратной связью, включая различные варианты идентичности, социальных ролей (например, возможность создавать новые образы «Я»; вербализация представлений или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире, например, киберсекс, ролевые игры в чатах и т.д.);
- вуайеристический аспект;
- уникальные возможности поиска нового собеседника, отсутствие необходимости удерживать его внимание;
- расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах, дающих возможность приобрести определенный социальный статус;
- неограниченный доступ к информации («информационный вампиризм») [63].

В отличие от компьютерной зависимости типология Интернет-зависимости проработана гораздо шире.

В 1998 году К. Янг охарактеризовала пять основных типов Интернет-зависимости:

- компьютерная зависимость: обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);
- информационная перегрузка (компульсивная навигация по сети): компульсивный поиск в удаленных базах данных информации, часто бесполезной для реальной жизни;
- чрезмерная сетевая вовлеченность: патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, он-лайнovým аукционам или электронным покупкам;
- киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях;
- киберсексуальная зависимость: регулярное посещение порносайтов, обсуждение сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых», занятие киберсексом.

А.Н. Бегоян и А.Р. Торосян (2009) к классификации К. Янг добавляют еще один тип Интернет – зависимости: пристрастие к просмотру фильмов через Интернет [15].

В зависимости от предпочитаемых сетевых ресурсов А.Ю. Егоров (2006, 2009) выделил следующие типы Интернет-аддиктов:

- Интернет-гемблеры, пользующиеся разнообразными тотализаторами, аукционами, лотереями и т.д;
- Интернет-геймеры предпочитают различные он-лайнové игры, особенно ролевые;
- Интернет-трудоголики, реализующие свой работоголизм посредством сети (поиск баз данных, составление программ и т.д.);
- Интернет-сексоголики, посещающие разнообразные порносайты, занимающиеся виртуальным сексом;
- Интернет-эротоголики - любовные аддикты, которые знакомятся, заводят романы посредством сети;

- Интернет-покупатели, реализующие аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок он-лайн;
- Интернет-аддикты отношений, которые часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту и т.д., т.е. заменяют реальную аддикцию отношений на виртуальную [50].

А.Ю. Егоров расширил классификацию, предложенную К. Янг, за счет разделения зависимости от «киберсекса» на сексуальную и любовную зависимости (Интернет-сексоголики и Интернет-эротоголики), отдельно дифференцировал Интернет-гемблеров и Интернет-геймеров, в типологию отдельно включены Интернет-покупатели, реализующие непреодолимую склонность к трате денег посредством многочисленных покупок в режиме реального времени (online).

Ф.А. Саглам (2009), опираясь на классификацию А.Ю. Егорова предложила следующую типологию Интернет-зависимых подростков: Интернет-коммуникаторы, Интернет-эротоманы, Интернет-агрессоры, Интернет-гемблеры, Интернет-когнитиваторы, Интернет-покупатели. Где, Интернет-когнитиваторы реализуют свои познавательные интересы посредством сети (поиск баз данных, составление программ, посещение учебно-образовательных сайтов, участие в телеконференциях и т. д.); Интернет-коммуникаторы - аддикты, которые проводят огромное количество часов в чатах, форумах, дневниках, блогах, через короткие промежутки времени проверяют электронную почту и т.д., то есть заменяют реальное общение со сверстниками на виртуальное; Интернет-агрессоры - аддикты, значительную часть времени проводящие за посещением сайтов агрессивного характера, демонстрирующих сцены насилия и жестокости [127].

В классификации Ф.А. Саглам типы Интернет-коммуникаторы, Интернет-гемблеры, Интернет-эротоманы и Интернет-когнитиваторы соответствуют типам Интернет-аддикты отношений, Интернет-геймеры, Интернет-эротоголики и Интернет-трудооголики по классификации А.Ю. Егорова соответственно.

Для России в отличие от Запада пока не так актуальны такие формы Интернет-зависимости как навязчивая игра на бирже, участие в онлайн-аукционах и бесконтрольные покупки в Интернет-магазинах. Остальные же у нас получают распространение достаточно быстро, так как в российских условиях особенно проявляется фактор бегства от реальности.

Исследователи отмечают, что большая часть Интернет-зависимых (91 %) пользуется сервисами Интернет, связанными с общением [32]. Другую часть зависимых привлекают информационные ресурсы сети.

А.Е. Войскунский отмечает, что наиболее аддиктогенными сервисами Интернета считаются онлайн-игры и другие развлечения (скачивание музыки, видео- и кинофильмов и т.п.), все формы общения (социальные сети, блоги, обмен мгновенными сообщениями, форумы, электронная почта и др.), азартные игры (электронные казино, биржи и брокерские конторы, тотализаторы), сексуальные приложения (обмен любовными посланиями, поиск обнаженных моделей - в том числе несовершеннолетних, оплачиваемое или добровольное раздевание перед видеокамерой в реальном времени, электронное сводничество - гетеро- или гомосексуальное), приобретение товаров и услуг (аукционы, электронный шоппинг), компульсивный поиск на сайтах сведений по какой-то теме и т.д [135].

А.Ю. Егоров подчеркивает, что почти все нехимические зависимости могут быть реализованы через компьютерную зависимость, служить симптомами или основой [49].

У Интернет-зависимых людей проявляются скрытые формы других аддикций: сексуальная аддикция переходит в киберпорно и киберсекс; коммуникативные зависимости, такие как псевдология, крусодерство (В.Д. Менделевич, 2003), проявляются в киберотношениях; пристрастия к азартным играм находят выход в своеобразном Интернет-гемблинге; компульсивный шоппинг - в покупках в Интернет-магазинах [50]. Д. Гринфилд (1999) утверждает, что зависимости от Интернета очень часто (в 20% случаев, по его данным) сопутствует сексуальная аддикция [174].

Интернет-зависимость кажется, на первый взгляд, более социально-приемлемой, чем, например, гемблинг или алкогольная зависимость. Но это ошибочное предположение. Как только патологическое времяпрепровождение в Интернете перестает служить инструментом для смены дискомфортного психологического состояния на более комфортное, аддиктивная личность начинает искать новые средства для достижения все той же цели, а именно другую аддиктивную реализацию, либо идёт по пути усложнения аддиктивной реализации (например, присоединения алкогольной к Интернет-зависимости) [63].

А.Ю. Егоров выделяет ряд опасностей, которые подстерегают детей в сети Интернет [49]:

- в силу чрезмерной доверчивости детей, общающихся в сети, их могут соблазнить на совершение непристойных действий;
- относительно свободный доступ к порнографии ввиду ее широкого распространения в сети, при частом отсутствии программного обеспечения, ограничивающего доступ детей на такие сайты;
- неподходящие контент - сайты с деструктивным содержанием, например, с инструкциями по изготовлению наркотических веществ или бомбы;
- увлечение детей сетевыми играми с насилием, которые повышают их агрессивность и способствуют становлению иных форм девиантного поведения.

Интернет-аддикция почти единогласно признается негативным направлением трансформации личности, преобразования деятельности (ее мотивационных, целеобразующих и операциональных составляющих), опосредствованной взаимодействием с Интернетом [74].

Наиболее сильно от компьютерной зависимости страдают социальные качества человека, при высоком уровне зависимости наблюдается разрушение социальных связей человека, что приводит к социальной дезадаптации, повышается риск формирования новых аддикций (алкоголизма и наркомании).

По мнению А.Г. Асмолова (2004), состояние психики в целом, выраженность невротизации личности, снижения познавательных форм деятельности пока учитываются мало [7].

Основными критериями диагностики Интернет-зависимости являются: вегетативные проявления дискомфорта и нарушения жизнедеятельности (нарушение аппетита, сна, мышечного тонуса, неспособность "уследить за временем") в сочетании со временем, затраченным на пребывание в Сети, которые отражают основные опасности для здоровья аддикта.

М. Орзак (1998) разделяет симптомы Интернет-зависимости на две подгруппы: психологические и физические, тесно связанные между собой [181; 50].

Психологические симптомы Интернет-зависимости:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения вдали от компьютера;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

К физическим симптомам Интернет-зависимости, которые являются прямым следствием патологического использования компьютера, относятся:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- расстройства сна, изменение режима сна;
- пренебрежение личной гигиеной.

Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером.

Физические симптомы гораздо более явно проявляются со стороны нарушения глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, частые боли в пояснице, карпальный синдром, проявляющийся болью в запястье и возникающий от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью), пищеварительной системы (гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические запоры, геморрой) [188].

В результате возникает общее истощение организма - хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма [63].

Перечислим *важные признаки*, которые помогут родителям диагностировать компьютерную зависимость ребенка:

- потеря контроля над временем, проведенным за компьютером;
- утрата интереса к социальной жизни, интересы подростка ограничиваются только увлечением компьютером;
- равнодушие к семейным контактам, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям;
- пренебрежение внешним видом, домашними обязанностями;
- прием пищи за компьютером;
- предпочтение виртуального общения реальному (подросток мало выходит из дома, у него почти или совсем нет друзей);

- изменение типичного поведения подростка (он стал более раздражительным, или наоборот, проявляет равнодушие к окружающим);
- неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;
- смешанное чувство радости и вины во время игры за компьютером, а также раздраженное, агрессивное или замкнутое поведение, если по каким-то причинам длительность пребывания за компьютером уменьшается;
- ночные кошмары, приступы страха, тревоги, навязчивые состояния;
- отрицание компьютерной зависимости, оправдание собственного поведения и пристрастия;
- внезапно появившаяся скрытность;
- конфликт, угроза, шантаж в ответ на запрет сидеть за компьютером.

По данным К. Янг, примерно 54% аддиктов, вопреки вредным последствиям Интернет-зависимости, не хотят уменьшать время, проводимое в он-лайн. Часть из них считают, что они уже неспособны бросить эту привычку. Оставшиеся 46% совершили несколько безуспешных попыток избавиться от зависимости, ограничивая себя некоторым временным лимитом, но были не в состоянии соблюдать установленные для себя ограничения [170].

### **1.2.3. Игровая компьютерная зависимость**

В последнее время психологами и психотерапевтами пристальное внимание уделяется еще одному виду компьютерной зависимости - **игровой компьютерной зависимости** (Game addiction, гейм-аддикция, кибераддикция, кибернетическая лудомания).

*Игровая компьютерная зависимость* - предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми, в которых играющий принимает на себя роль



виртуального персонажа и живет его жизнью, ощущая себя в реальности комфортно.

*Под компьютерной игрой* понимается компьютерная программа или часть компьютерной программы, служащая для организации игрового процесса (геймплея), сама выступающая в качестве партнёра, либо организующая связи с партнёрами по игре [189].

«Кибернетическая лудомания» как новый термин официально введен в мировую медицинскую практику. Он относится к людям, которые попали в тяжелую зависимость от компьютерных игр, что сказывается на их образе жизни и зачастую даже на физическом и моральном здоровье.

В настоящий момент официально игорная зависимость заболеванием не признается и не включена в перечень Международной классификации болезней [113]. Впрочем, сведения о скором принятии данного термина появлялись неоднократно. Ряд исследователей считают, что компьютерные игры вызывают зависимость, наравне с химическими зависимостями (алкогольная, наркотическая) [61], например, на этот факт указывают эксперименты немецких ученых университета Charite [57], хотя подобные утверждения во многом спорны. Психиатр Джеральд Блок указывает, что зависимость от игр куда сильнее, чем от Интернет-порнографии [156].

С 2007 года Американская врачебная ассоциация проводила исследования в области симптоматики предполагаемого заболевания [154] и пришла к выводу, что в настоящий момент игровую компьютерную зависимость признать болезнью нельзя.

В последнее время компьютерные игры как форма компьютерной деятельности получают все более широкое распространение.

Игровая компьютерная зависимость поражает молодую часть населения, преимущественно подростков и молодых взрослых. Как отмечает психолог Анатолий Кливник, самый зависимый возраст это 12-15 лет. В среднем на одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем,

что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек значительно меньше.

По результатам выборочного опроса было выявлено, что 80% учеников городских школ увлекаются компьютерными играми, а дети в возрасте 10–12 лет имеют «игровой опыт» от 4 до 6 лет [61].

Опрос пользователей Facebook показал, что 19 % из 250 миллионов его пользователей признались, что чувствуют сильную игровую зависимость [14].

Со временем в связи с развитием компьютерной индустрии и все большей доступностью компьютерных технологий широким слоям населения эта проблема будет приобретать все большую остроту.

При игровой компьютерной зависимости компьютер является лишь средством реализации доступа к желаемой игре, сама по себе работа за компьютером игрового аддикта не привлекает. Компьютерные игры часто становятся единственной целью работы с компьютером.

По наблюдениям педагогов и родителей патологическое пристрастие к компьютерным играм вызывает значительные проблемы, связанные с успешной социализацией детей, физическим и даже психическим здоровьем. Как отмечает О.В. Стукова (1996), у некоторых индивидов это взаимодействие приобрело формы, схожие по своему содержанию с психологической зависимостью [143].

Отличительная особенность этой формы компьютерной зависимости состоит в том, что при игровой зависимости деятельность человека полностью погружается в смоделированную компьютером реальность, при этом создается эффект участия игрока в виртуальной реальности. События в компьютерных играх не повторяются и происходят достаточно динамически, а сам процесс игры непрерывен. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет человеку, страдающему игровой зависимостью, прервать процесс для выполнения каких-либо социальных обязательств в реальной жизни. Для усиления пристрастия к компьютерным играм разработчики вводят в них

дополнительные небольшие секретные задания, поиск которых требует массу времени.

Еще один из способов развития игрой компьютерной зависимости - это предоставление широких мультимедийных возможностей, когда геймер может самостоятельно разработать собственный сценарий игры, а иногда даже собственные персонажи. Современные компьютерные игры обладают развитым звуковым и видеосопровождением, которые создают ощущение реалистичности выдуманного мира и на время отстраняют пользователя от восприятия истинной реальности. Многие компьютерные игры включают в себя помимо решения логических задач, и определенную эмоциональную нагрузку, которая во многом и объясняет большинство случаев сверхценного отношения к играм.

Интересно отметить, что прохождение новой компьютерной игры занимает у игрового аддикта от 5-6 часов до нескольких суток, иногда даже недель. Пройдя одну игру в каком-либо жанре, которая понравилась больше всех, аддикт начинает искать другие игры этого же жанра, сделанные в идентичной стилистике и не уступающие по психологическому напряжению, а дальше - стремится пройти все (по крайней мере, известные) игры этого типа.

Неважно, какой жанр игры выбирает человек – все они одинаково действуют на сознание: дают потрясающее ощущение контроля над происходящим в виртуальной реальности, избавляя от необходимости думать о действительно важных делах и принимать серьезные решения.

Все это рождает иллюзию того, что время, проведенное за компьютерной игрой, потрачено не впустую. Постепенно человек привыкает жить по правилам, а в реальной жизненной ситуации, когда нужно самостоятельно что-то решить, он теряется.

Дети подросткового периода настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что в виртуальном мире им становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.

В игре ребенка привлекает, прежде всего:

- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Особо хотелось подчеркнуть отрицательный момент игр, связанный с возникновением иллюзии всевластия, в частности, по вопросу «жизнь-смерть» в игровом пространстве. Для детей и подростков характерна незрелость представлений о смерти, в связи с чем может быстро сформироваться представление о возможности иметь несколько «жизней», стоит лишь только «перезагрузить» игру, которые могут быть перенесены из виртуальной реальности в обычную жизнь. В реальной жизни такой возможности нет, но дети, к сожалению, этого не понимают, и то, что сделано, порой уже не исправить.

А. В. Котляров считает, что виртуальная реальность компьютерной игры имеет ряд особенностей, которые способствуют развитию компьютерной зависимости [77]:

- Виртуальный мир позволяет выбрать любого героя с любыми способностями и войти в «слияние» с ним до любой глубины (вплоть до полного отождествления). Можно выбрать способ игры от игр «со стороны» до игр «внутри мира, от первого лица». Такой уход из реальности оказывает наибольшее влияние на личность игрока.
- Виртуальный мир позволяет любую глубину слияния с самим миром. В идеале человек должен создать внутри полную, точную карту виртуального мира, «скопировать» его внутрь своей психики. Это является основой успеха, в первую очередь в стратегических играх.

- Виртуальный мир игр снижает уровень мышления до детского. Такое изменение мышления достигается самим фактом игры, а также использованием нереальных качеств героя и его окружения (магических, животных и т.д.), условностью гибели героя, у которого может быть несколько жизней. Возможно, поэтому игры в первую очередь привлекательны для детей.
- Виртуальный мир использует идеальную, наиболее достоверную основу для имитации процесса достижения цели - лабиринт, требующий для прохождения совершения агрессивных действий. В игре человек проходит виртуальный лабиринт и создаёт внутри иллюзию достижения цели и роста способностей. Параллельно, в обычной жизни, он остаётся на прежнем месте, но испытывает удовольствие. Игра предоставляет не только лабиринт, но и героя для его преодоления и препятствия (соперников, чудовищ и т.д.), что позволяет найти наиболее похожую имитацию реального достижения цели.
- Виртуальная реальность требует от человека использования и развития способностей, которые очень мало связаны с реальными целями людей. Имеется в виду точность и быстрота мелких действий кистью в шутерах (стрелялках), симуляторах (гонках), стратегический анализ и планирование множества факторов, который требуется лишь полководцам (в стратегиях), умение «разгадывать загадки» в квестах.

Уход от реальности в компьютерный мир со временем порождает безразличие к жизни, настоящие эмоции теряют свою яркость, стирается грань между чувствами. Характер отношений с компьютером принимает все более интимные, эмоциональные черты, создавая иллюзию комфорта и стабильности.

Впоследствии сужается круг интересов, падает работоспособность, а трудности коммуникации усиливаются. Возрастает потребность в игровой деятельности, она становится непреодолимой, конкурируя с витальными потребностями, потребностью в отдыхе и живом общении.

Результаты исследования о влиянии игр на здоровье человека, проведенного Дугласом Джейнталом совместно с Американской академией педиатров, свидетельствуют о наличии игровой компьютерной зависимости у каждого десятого ребенка. «У детей, попавших в зависимость от игр, повышался уровень депрессии, беспокойства и социофобии, а их успеваемость понижалась. Когда они избавлялись от зависимости, эти симптомы снижались до нормальных значений» - отмечал Д. Джейнтал. Однако Американская ассоциация производителей программного обеспечения и компьютерных игр считает полученные выводы сомнительными [13].

Опасность, проявляющаяся в болезненной зависимости от игр, состоит в бесконтрольной компьютерной игровой деятельности. Установлено, что своего рода побочными эффектами компьютерных игр является чрезмерная вовлеченность, нарастание агрессивности, особенно у детей более младшего возраста, повышенный уровень тревожности в отсутствие возможности реализовать игровое пристрастие. Появляется очень много сообщений в прессе о том, что агрессивное поведение подростка на фоне игровой компьютерной зависимости привело к трагическим последствиям [189].

Вместе с тем, компьютерные игры оказали столь существенное влияние на общество, что в информационных технологиях отмечена устойчивая тенденция к геймификации для неигрового программного обеспечения. Кроме того, компьютерные игры с 2011 года официально признаны правительством США и американским Национальным фондом отдельным видом искусства, наряду с театром и кино и их разработчики имеют право на получение государственных грантов в размере от 10 до 200 тысяч долларов [39]. По некоторым компьютерным играм проводятся любительские и профессиональные соревнования, называемые киберспортом.

Компьютерные игры могут быть классифицированы по нескольким признакам: 1) жанр; 2) количество игроков и способ их взаимодействия; 3) тематика игры; 4) платформа.

Рассмотрим классификацию по каждому признаку в отдельности.

1) **Классификация по жанрам.** Вообще в настоящее время не существует однозначно определенной классификации компьютерных игр по жанрам, что во многом связано с тем, что большинство игр принадлежит не к одному, а сразу к нескольким жанрам, а в уникальных случаях - открывает новый, или находится вне уже существующих жанров. Но, несмотря на это все-таки в большинстве случаев можно определить доминирующий жанр.

Авторы предлагает следующую классификацию компьютерных игр по жанрам, исходя из цели игры:

Приключенческая игра (Adventure) - игра, обладающая полноценным литературным сюжетом, в процессе которой игрок сам раскрывает все перипетии этого сюжета. Ключевым моментом является именно раскрытие сюжета и прохождение его до конца. Среди приключенческих игр выделяют:

- ✓ Текстовые приключенческие игры. Такие игры были популярны на заре компьютерной эры (например, Colossal Cave Adventure, Вампус, Zork).
- ✓ Графические приключенческие игры (например, King's Quest, Leisure Suit Larry).
- ✓ Симуляторы свиданий, или романтические приключения (например, True Love, Dokyusei).
- ✓ Приключения с элементами боевика (например, The Legend of Zelda, Prince of Persia, Tomb Raider).

Квест (Quest) - игра, предполагающая приключение, в которой герой попадает в какую-то сложную, запутанную ситуацию, или получает какое-то задание. Иногда такие игры относят к графическим приключенческим играм, однако авторы склонны выделить их в отдельную группу, поскольку в отличие от приключенческой игры, основная задача играющего здесь - разгадывание тайн, головоломок, сопутствующих приключению. Игры этого жанра требуют от игрока решения большого количества умственных задач для продвижения по сюжету. В некоторых играх сюжетная составляющая вообще отходит на второй план. В качестве примера игр рассматриваемого жанра приведем следующие: Broken Sword, The Black Mirror, Syberia, Myst.

Боевик (Action) – игра, состоящая в основном из боевых сцен, драк и перестрелок. В отличие от приключений с элементами боевика, здесь, как правило, основное внимание уделено именно процессу боевых действий, сражений, схваток. Боевики подразделяются на:

- ✓ «Шутеры» (от англ. Shoot - стрелять). Это игры, в которых игрок должен уничтожать врагов при помощи оружия ближнего боя. Различают шутеры от первого лица, от третьего лица, кровавые шутеры, тактические шутеры. В качестве примера приведем Return To Castle Wolfenstein, Doom, Half-Life, Serious Sam, Call of Duty, Counter-Strike.
- ✓ «Файтинги» (от англ. Fight – драться). Суть таких игр в поединке двух или более соперников с применением рукопашного боя. В качестве соперников может выступать как компьютер, так и другие игроки. Пример таких игр: Mortal Kombat, Street Fighter, Enter the Matrix.
- ✓ «Ужасы» (Survival horror). Это игры, в которых игроку необходимо выжить в крайне враждебном мире, в котором усиленно нагнетается атмосфера страха и тревоги. Обычно выживание предполагает убийство врагов, зомби, оборотней с той или иной степенью жестокости. Примеры таких игр: серия игр F.E.A.R., Silent Hill, Resident Evil, Dead Space.

Аркадные игры (Arcade) В данную группу включаются разного рода «бегалки», «бродилки», «стрелялки» с линейным, как правило, очень примитивным сюжетом, который практически не меняется на протяжении всей игры. Примеры: Super Mario, Super Sonic, Disney's Alladin.

Ролевая игра (RPG – англ. Role Playing Game) - игра, в которой играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, т.е. сама игра обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя. При этом в игре присутствует система характеристик персонажей, их умений и навыков. В процессе игры персонаж совершенствуется, игрок «прокачивает» (улучшает) его навыки, делая его все более сильным и умелым. В процессе игры игрок взаимодействует с большим количеством персонажей,



предметов, артефактов. Разработчики таких игр стараются создать как можно более обширный игровой мир. Например: Diablo, Fallout, Gothic, Baldur's Gate.

К этому жанру также относятся и развивающиеся в последнее время многопользовательские ролевые игры, которые, в отличие от однопользовательских, не имеют ни конечной цели, ни законченного сюжета.

Стратегическая игра (Strategy) - игра, представляющая собой управление масштабными процессами, как например, строительство городов, развитие цивилизаций, командование армией, ведение боевых действий и т.д. Игровой процесс в таких играх может идти как в реальном времени (RTS – real time strategy), так и в пошаговом режиме (TBS – turn based strategy). Основной отличительной особенностью стратегий является необходимость принимать стратегические (масштабные) управленческие решения, от которых зависит успех или неуспех компании. В качестве примера можно привести такие игры как: Command & Conquer, Warcraft, Heroes of Might and Magic, Civilization, Panzer General, MechCommander.

Компьютерный симулятор (Simulator) - игра, полностью имитирующая какую-либо область реальной жизни, например, имитация управления гоночным автомобилем или самолётом. Примером таких игр могут служить: Microsoft Flight Simulator, Ил-2 Штурмовик, Need for Speed, Полный привод.

Также к данной группе относятся спортивные и экономические симуляторы, например, FIFA, Football Manager, SimCity, Transport Tycoon.

Головоломка (Puzzle) – игра, полностью или более чем наполовину состоящая из решения различных логических задач и головоломок. Зачастую такие игры представляют собой компьютерную реализацию известных настольных игр (например, шахматы, кубик Рубика, Sokoban).

Игры на сообразительность и быстроту реакции. К таким играм относятся Tetris, Arkanoid, Bomberman, компьютерный настольный теннис и др., а также карточные (азартные) игры (разного рода пасьянсы, покеры и т.п.).

Образовательная игра - игра, включающая в себя элементы обучающих программ. Таких игр в настоящее время достаточно много, часть из них

используется в различных образовательных учреждениях. В качестве примера таких игр для самых маленьких можно привести следующие: «Учим звуки», «Спаси принцессу», «Собери цветочек».

Забавы – игры, в основном рассчитанные на детей, где психологическое впечатление от происходящего на экране гораздо важнее самого процесса игры, например, лопание целлофановых пузырьков.

2) Классификация по количеству игроков и способу их взаимодействия:

- однопользовательские рассчитанные на игру одного человека;
- многопользовательские на одном компьютере, обычно рассчитанные на двух игроков;
- многопользовательские рассчитанные на одновременную игру нескольких человек;
- массовые;
- игры в социальных сетях.

3) Классификация по тематике. Компьютерные игры часто создаются на основе фильмов, книг или вымышленных сюжетов. Известны и обратные примеры экранизации по мотивам компьютерных игр.

Выделяют следующую тематику игр:

- фэнтези;
- исторические;
- в духе современности;
- космические;
- постапокалиптические;
- мифологические;
- киберпанк;
- стимпанк;
- ужасы;
- эротические компьютерные игры.

4) Классификация по платформам:

- персональные компьютеры;

- игровые консоли/приставки;
- мобильные телефоны и КПК [172].

В исследованиях, проведенных В.Л. Малыгиным, А.С. Искандировой и др. выявлено, что лица, склонные к зависимости от компьютерных азартных игр, неоднородны в выборе жанра. Около 53% из них предпочитают игры - «шуттеры», а около 47% - «ролевые» игры [70].

Психологи (М.С. Иванов, 2003; А.В. Котляров, 2006) выделили следующую психологическую классификацию компьютерных игр по степени опасности [60; 77]:

I. Ролевые компьютерные игры. Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности. При игре в ролевые компьютерные игры можно наблюдать процесс «вхождения» человека в игру, процесс своего рода интеграции человека с компьютером, а в клинических случаях — процесс утери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем.

1. Игры «от первого лица» (с видом «из глаз» компьютерного персонажа), в частности, шутеры (first - personal shuter). Очень быстро происходит идентификация с компьютерным персонажем, полное вхождение в роль, возникает мотивационная включенность в сюжет игры, погружение в виртуальную реальность. Такие игры наиболее опасны. Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считает своими.

2. Игры «от третьего лица» (с видом извне на «своего» компьютерного персонажа). Например, квесты (quest). Здесь тоже происходит отождествление себя с компьютерным персонажем, хоть и не такое выраженное. Играющий видит «себя» со стороны, управляя действиями этого героя. Тем не менее, поражение или гибель "своего" персонажа может переживаться играющим чуть ли не как собственные.

3. Стратегические игры ("руководительские"). Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью

подчиненных ему компьютерных персонажей. Роль не задается конкретно, а воображается самим играющим, и на экране человек не видит своего компьютерного героя. Глубокое погружение в игру характерно для людей, наделенных хорошим воображением и фантазией. Многие исследователи пишут, что подобные игры развивают системное мышление и кругозор. Другие считают, что играющие, предпочитающие именно этот тип, реализуют свою потребность в доминировании и власти.

II. Неролевые компьютерные игры. Игрок не принимает на себя роль компьютерного персонажа, следовательно, формирование зависимости и влияние игр на личность человека не так выражены. Основные игровые мотивации: азарт достижения цели, "прохождение" игры, набор очков.

1. Аркады. Такие игры еще называют «приставочными», так как широко распространены на игровых приставках. Они нетребовательны к ресурсам компьютера, обычно имеют слабый линейный сюжет. Главное в аркадах быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев безобидны. Если и вызывают психологическую зависимость, то кратковременную.

2. Головоломки (компьютерные варианты настольных игр: шахматы, шашки, нарды и т.п. и разного рода головоломки). Основная мотивация в таких играх, основанная на азарте, доказать свое превосходство над компьютером.

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

4. Традиционно азартные игры. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов. Механизмы

формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов схожи.

Таким образом, ролевые и неролевые компьютерные игры существенно различаются по мотивации игровой деятельности и по силе влияния на психику человека. Ролевые компьютерные игры предполагают максимальную глубину «вхождения» в игру и они в наибольшей степени удобны «для погружения» в виртуальную реальность. Наблюдается некий «эго-распад» на «Я - виртуальное» и «Я - реальное», нарастание диссонанса между которыми влечет усиление дезадаптации и нарушения в сфере психических состояний.

Когда говорят о психологической зависимости от компьютерных игр, чаще всего имеют в виду ролевые компьютерные игры. Человек, решая проблемы «спасения человечества» в виртуальном мире, приобретает проблемы в реальной жизни.

Для детей наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной чрезмерной агрессивности. Наименее опасны аркадные игры с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности.

М.С. Иванов в качестве решающего фактора, определяющего зависимость, называет невозможность полного отказа от компьютерных игр, несмотря на осознание бесполезности игрового процесса.

В дальнейшем с развитием игровой индустрии, все большее количество детей, подростков будет подвержено игровой компьютерной зависимости.

#### **1.2.4. Механизмы возникновения и стадии развития компьютерной зависимости**

Все аддиктивные расстройства имеют общие психологические механизмы.

А.В. Котляров сформулировал общий механизм формирования поведенческих зависимостей, включающий два базовых компонента:

1. *Диссоциация внутренней реальности (расщепление, разделение)*. Этот компонент связан с тем, каким образом человек переживает отдельность самого себя, собственное своеобразие.

Нарушения восприятия своей уникальности берут начало с того времени, когда человек отрицает часть самого себя. Это та область его внутренней или внешней реальности, которая по тем или иным причинам оказывается для него неприемлема, дискомфортна. Возникает так называемая диссоциация, разделение самого себя на «Я» и «не Я», что уменьшает проявления дискомфорта, боли. Такой механизм формируется с детства с целью выжить, обеспечить свою сохранность. Например, отторгается отсутствие любви со стороны родителей, болезни, уничижающие оценки и т.п. В результате человек теряет контакт с той частью реальности, которую отвергает.

2. *Изоляция внутренней реальности*. На пути сближения с другими людьми человек рано или поздно осознаёт, что он имеет свою собственную уникальность, миссию, которую нельзя разделить ни с кем, что может в дальнейшем привести его к одиночеству [77, с.34].

Для избегания одиночества человек пытается приобрести общность с другим человеком, слиться с ним и передать свою реальность во власть этому человеку. И, в конечном счете, это приводит к разрушению собственной уникальности, уничтожается собственная реальность.

В процессе слияния и диссоциации человек лишается настоящих отношений, он следует навязанным требованиям. Всё, что человек получает - ощущение потери, одиночество, изоляцию. Он начинает искать, что могло бы заполнить эту пустоту и чаще всего использует психоактивное вещество или зависимое поведение.

По мнению М. Шоттон, психологический механизм возникновения эффектов зависимости от компьютера у подростков, относящихся к нему как к «конкуренту», проявляется в стремлении доминировать в личных отношениях,

общественной жизни и в социальной сфере при постоянно возникающих неудачах в реализации этого стремления [183]. Это побуждает некоторых молодых людей с высокоразвитыми интеллектуальными способностями и *недостаточно развитым социальным интеллектом* (под ним можно понимать все, что помогает в отношениях с другими людьми: эмоциональность, контактность, понимание собеседника, эмпатийность, умение слушать, доверительность, готовность и умение «раскрыться» в беседе и т.д.) осуществлять выбор в пользу отторжения многого из того, что традиционно относится к социальной сфере, и приводит к поглощенности новыми технологиями, в первую очередь связанными с применением компьютеров. Освоение новых информационных технологий воспринимается как определенный интеллектуальный вызов, на что расходуется немало времени и усилий. Так же это может восприниматься не только в качестве вызова, но и как доказательство собственной умственной полноценности. В этом случае, можно рассматривать компьютер как средство для самоутверждения.

В результате зависимые люди от компьютера достигают спрогнозируемого успеха, в отличие от проблематичных, непредсказуемых и негарантированных успехов во взаимоотношениях с другими людьми. Соответственно интересы постепенно перемещаются в ту область, которая дается легче и приводит к прогнозируемым позитивным результатам. В итоге социальная сторона жизни, насыщенная возможными неудачами, начинает вызывать все меньше интереса, и на основе стремления к самоутверждению, самоуважению и получению положительных эмоций формируется та или иная форма зависимости - в данном случае от компьютера.

В свою очередь, дети группы риска, как правило, не могут похвастаться хорошей успеваемостью в школе, более того, им приходится постоянно выслушивать от учителей, родителей, опекунов и других взрослых комментарии об их неполноценности, неспособности учиться. В этом случае компьютер рассматривается также как средство самоутверждения детей группы риска в виртуальном мире.

Среди психологических механизмов, лежащих в основе аддикции, выделяют «опыт потока» - особое состояние поглощенности деятельностью, при котором ожидаемый результат этой деятельности отходит в сознании человека на задний план и само действие занимает все внимание. Это состояние сопровождается интенсивными положительными эмоциями, что приводит к «зацикливанию» на процессе взаимодействия с компьютером, и в дальнейшем к уходу от действительности, «бегству» от нее в виртуальный мир [30].

М.С. Иванов считает, что существует два основных психологических механизма образования игровой компьютерной зависимости: *потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого* [61].

Основа механизма *ухода от реальности* основана на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью. Ролевая компьютерная игра - это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем и хлопот, не надо ходить на нелюбимую работу, думать как заработать деньги на жизнь и решать как собственные проблемы, так и проблемы домочадцев.

И если на первых этапах зависимости ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода служат терапевтическим методом, то в дальнейшем люди начинают злоупотреблять этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера.

Механизм образования зависимости основан на бессознательной *потребности в принятии роли*. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни, а именно, его уважают, с ним считаются и



т.п. Далее, чем больше человек играет, тем больше он начинает чувствовать контраст между «им реальным» и «им виртуальным», что еще больше притягивает человека к ролевой компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности, которые являются новообразованиями подросткового возраста.

Эти механизмы всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний и отождествлению себя с выдуманными персонажами виртуальных миров, а, следовательно, есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью и считает себя счастливым.

В развитии любой формы зависимости имеются общие закономерности.

Как утверждает К. Янг, бегство в виртуальную зависимость Интернета - процесс стадийный, на первой стадии происходит знакомство и заинтересованность Интернетом новыми возможностями (engagement), на второй - Интернет замещает значимые стороны жизни (substitution), на третьей - можно говорить собственно о бегстве (escape) [28].

Для Дж. Грохола [178] феномен зависимости от Интернета есть стадия освоения информационных технологий и, в частности, Интернета. На первой стадии - стадии «очарования» (enchantment) у новичка проявляются поведенческие реакции, которые могут быть восприняты как психологическая зависимость. Естественное избавление от возможной зависимости происходит на стадии «разочарования» (disillusionment), за которой следует стадия «сбалансированности» (balance).

Такие же стадии проходит и квалифицированный пользователь Интернета, когда принимается за освоение нового для себя сетевого ресурса.

По мнению В.А. Буровой (2009), развитие Интернет-зависимости начинается с фиксации на аддиктивном агенте - Интернете, а далее проходит следующие стадии:

- 1) формирование аддикции;
- 2) развитие аддикции;
- 3) удерживание аддикции [63].

А.В. Котляров (2006) определил, что развитие Интернет-аддикции и игровой зависимости проходит через три стадии:

- 1) выбор привлекательного варианта виртуальной реальности;
- 2) перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости;
- 3) стадия стабилизации [77].

Рассмотрим перечисленные стадии становления рассматриваемых аддиктивных расстройств более подробно.

1. Выбор привлекательного варианта виртуальной реальности. Человек использует различные службы Интернета или перебирает компьютерные игры с целью выбора той, которая предлагает наиболее подходящую виртуальную реальность. Он участвует в различных видах взаимодействия (чаты, конференции и т.д.) на различную тематику, пробует общаться с различными партнерами в различных ролях или знакомится с компьютерными играми, играет в различные их виды. Его задача – установить опытным путем, какой вариант виртуального общения лучше всего компенсирует недостаток общения в реальной жизни или какая игра, наиболее успешно избавляет от дискомфорта в жизни. После выхода из Интернета периодически возникает желание вернуться в сеть, проверить электронную почту, новости любимых сайтов или по окончании игры периодически возникает желание вернуться к ней, как к тому, что доставляет удовольствие. Человек формирует стиль взаимодействия в сети и начинает пользоваться ею или играть с самостоятельной целью, не имеющей места в реальности, стремится к конкретным эмоциям. Но пока еще

нет постоянной потребности в виртуальной реальности, в настоящем мире существуют более важные цели.

2. Перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости. Когда серфер (геймер) определяет самую подходящую для взаимодействия виртуальную реальность, он переносит в неё свою цель. Время сетевого общения (игры) резко возрастает, выбор ограничивается и формируется зависимость. Увеличивается количество партнёров, время и интенсивность общения или игры. Общение в сети предпочитается обычному общению в реальном мире независимо от того, какой предмет обсуждается. Серфер (геймер) заполняет свой внутренний мир виртуальной реальностью, перестаёт отличать её от истинной действительности, и постепенно утрачивает способность взаимодействовать в настоящей жизни.

3. Стадия стабилизации. Через некоторое время конкретное взаимодействие в виртуальной реальности исчерпывается, виртуальная реальность осваивается, цель игры достигается и перестаёт «увлекать». Сетевая деятельность (игровая деятельность) угасает и зависимость становится менее выраженной. Серфер (геймер) возвращается в реальность, правда без особого энтузиазма. Потребность вернуться к виртуальным взаимодействиям сохраняется в «спящей форме». Однако предпочтение виртуальной реальности остаётся, серфер (геймер) ищет новый, подходящий вариант, особенно в ситуациях кризисного, стрессового характера. При появлении новых «заманчивых» тем и собеседников в виртуальной реальности или игр зависимость активизируется.

М.С. Иванов (2003) описал динамику развития компьютерной зависимости, разделив её на четыре стадии. *Стадия легкой увлеченности* характеризуется целенаправленным стремлением к компьютерной деятельности, происходит процесс адаптации. Затем на *стадии увлеченности* наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости. Основным признаком является появление в иерархии потребностей новой

потребности, которая принимает систематический характер - воссоздавать виртуальную реальность. *Стадия зависимости* характеризуется сдвигом потребности в виртуальной реальности на нижний уровень пирамиды потребностей А. Маслоу, интернализацией локуса контроля, изменением самооценки и самосознания. Величина зависимости на этой стадии достигает максимума и зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды. Далее сила зависимости на определенный промежуток времени остается устойчивой, а затем *на стадии привязанности* идет спад и зависимость фиксируется на определенном уровне, где остается устойчивой в течение длительного времени [61].

Следовательно, при рассмотрении формирования психологической зависимости от компьютерных игр следует учитывать ее специфику - резкое уменьшение величины зависимости после прохождения «максимума», в связи с чем игровую зависимость нельзя в полной мере сравнивать с другими формами зависимостей.

По мнению специалистов психоневрологического центра Д.Е. Зайцева (Санкт-Петербург), стадии формирования Интернет - зависимости и зависимости от игр за компьютером похожи на стадии привязки к наркотикам, у больных при лечении происходит своеобразная «ломка», а после лечения обязательно требуется реабилитация и ресоциализация [83].

На первой стадии наступает легкий разлад. Из-за увлечения «новой игрой» человек теряет интерес ко всему остальному. Постепенно идет отдаление от родственников и друзей, а реально проведенное время за компьютером скрывается.

Вторая стадия характеризуется резким нарастанием проблем. Насильственное отлучение от компьютера у человека вызывает ощущения, подобные мукам наркомана. Затормаживается внимание, снижается трудоспособность, появляются навязчивые идеи, нарушается сон (а иногда происходит полный отказ от сна), возрастает потребность в стимуляторах –

кофе, сигаретах, алкоголю и даже наркотиках. К психическим расстройствам добавляются головная боль, перепады давления, ломота в костях.

Третья стадия - социальная дезадаптация. Пользователь уже не может получить удовольствия от виртуального общения и от компьютерной игры, но все также постоянно «висит» в сети или играет. Очень часто он впадает в депрессию, что приводит к серьезным конфликтам на работе, учебе и в семье. Сильные, волевые личности еще могут попытаться переключить свое внимание на что-то иное, например, влюбиться, найти другую работу. Более слабым ничего не остается, кроме как обратиться за помощью к специалистам.

Ранее нами отмечалось, что подростковый возраст является одним из самых неблагоприятных периодов в плане компьютерной зависимости. В нашем исследовании мы уделяем пристальное внимание детям - подросткам из группы риска, которые еще больше подвержены формированию аддиктивного поведения.

### **1.3. Причины и специфика проявления компьютерной зависимости у подростков группы риска**

Учитывая специфические особенности компьютера: его многофункциональность, возможность модернизации, необходимость большого количества условно свободного времени для его использования, приспособленность машины к играм, серфингу в Интернете, возможность работы с большим количеством информации – все это все же сужает круг потенциальных аддиктов.

Особенное беспокойство, в связи с заявленной темой, вызывают дети-подростки, которые, уже владеют большей возможностью самостоятельного рассредотачивания собственного времени, планирования досуга и общения, наименее нуждаются в опеке со стороны родителей или лишены родительского внимания вообще. С другой стороны, подростковый возраст сопряжён с большей требовательностью со стороны взрослых к деятельности подростков, к

их личным проявлениям и поведению. В этом возрасте в межличностном общении дети реализуют не только групповые интересы, но и пробуют самоутвердиться.

Большую опасность компьютерная зависимость представляет для подростков «группы риска».

В связи с обострением социально-экономической ситуации в стране, ухудшением экологичности в целом и множеством других факторов возросло количество таких детей.

Понятие «дети группы риска» может считаться сегодня общепринятым, однако существуют различные его трактовки, поэтому оно нуждается в уточнении и развитии.

Термин «дети и подростки группы риска» появился в 80-х гг. XX века в социально-педагогической, психологической и педагогической литературе, и складывался он как отражение феномена неблагополучия детей и подростков в контексте социального, социально-психологического, физического и образовательного развития. В зависимости от области изучения выделяют множество классификаций детей группы риска» [64].

В социологии под группой риска понимают социальные группы, члены которых уязвимы или могут понести ущерб от определённых медицинских или социальных обстоятельств, а также категории населения, которые более других склонны совершать криминальные или делинквентные поступки [42].

В психолого-педагогической практике рассматривается понятие «дети группы риска», в которую традиционно включают детей из неблагополучных семей, детей с отклоняющимся поведением, учащихся с проблемами в обучении и развитии, а также детей с хроническими заболеваниями и инвалидов.

Л.Я. Олиференко, Т.И. Шульга, И.Ф. Дементьева дают следующее определение: дети группы риска - это та категория детей, которая в силу определенных обстоятельств своей жизни более других категорий подвержена

негативным внешним воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов, что может стать причиной дезадаптации несовершеннолетних [107].

Учитывая признаки, входящие в понятие «дети и подростки группы риска», применяется следующее определение: это лица, находящиеся в критической ситуации или в неблагоприятных условиях для жизни, испытывающие те или иные формы социальной и психолого-педагогической дезадаптации, проявляющие различные формы асоциального поведения (конфликтности, агрессивности, субкомпенсаторных реакций, порочных проявлений и правонарушений), а также дети и подростки с отклонениями в развитии, не имеющие резко выраженной психо-патологической характеристики; дети с ограниченными возможностями физического развития или с хроническими заболеваниями; дети, оставшиеся без попечения родителей в силу разных обстоятельств; дети из неблагополучных, асоциальных семей; подростки из семей, нуждающихся в социально-экономической и социально-психологической помощи и поддержке [4; 5; 104; 108; 109].

Некоторые исследователи (С.В. Титова, Т.М. Гармс, Н.М. Василенко, Е.Ю. Фисенко и др.) к группе риска относят также одаренных детей.

В обобщенном понятии под категорией «дети группа риска» имеется в виду риск для общества, который они создают, а также риск потери ими жизни, здоровья, возможностей развития.

Разные ученые выделяют различные группы факторов, которые создают вероятностную опасность для ребенка.

По мнению Е.И. Казаковой, можно назвать три основные группы факторов риска: психофизические, социальные и педагогические (как особый вид социальных).

В.Е. Летунова выделяет следующую группу факторов риска:

- медико-биологические (группы здоровья, наследственные причины, врожденные свойства, нарушение в психическом и физическом развитии, условия рождения ребенка, заболевания матери и ее образ жизни, травмы внутриутробного развития);

- социально-экономические (многодетные и неполные семьи, несовершеннолетние родители, безработные семьи, семьи, ведущие аморальный образ жизни; неприспособленность к жизни в обществе: бегство, бродяжничество, безделье, воровство, мошенничество, драки, убийства, попытки суицида, агрессивное поведение, употребление спиртных напитков, наркотиков);
- психологические (отчуждение от социальной среды, неприятие себя, невротические реакции, нарушение общения с окружающими, эмоциональная неустойчивость, неуспех в деятельности, неуспех в социальной адаптации, трудности общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми);
- педагогические (несоответствие содержания программ образовательного учреждения и условий обучения детей их психофизиологическим особенностям, темпа психического развития детей и темпа обучения, преобладание отрицательных оценок, неуверенность в деятельности, отсутствие интересов к учению, закрытость для положительного опыта, несоответствие образу школьника) [96].

Таким образом, принадлежность детей к группе риска обусловлена различной неблагоприятной этнологией, т.е. имеет различные социальные корни. Это могут быть социально незащищенные и педагогически запущенные дети, которые, будучи в основном психологически и физически здоровыми, стали трудными из-за неправильного воспитания или отсутствия его на протяжении длительного времени. Социально-педагогическая запущенность здесь может рассматриваться как негативное состояние личности ребенка, проявляющееся в несформированности свойств субъекта самосознания, деятельности и общения и концентрированно выражающееся в нарушенном образе Я. Это могут быть дети в силу определенных причин своей жизни более других подверженные негативным внешним воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов. А также (что чаще всего и происходит) дети, чья социально-педагогическая запущенность во многом определяется



особенностями семейной социализации, особенно в период детства, где основными факторами ее формирования является педагогическая несостоятельность родителей, низкий культурный уровень семьи, нежелание замечать особенности развития детей, отсутствие развивающей среды, адекватной возрасту, вследствие чего их психическое развитие имеет специфику как в личностной, так и в интеллектуальной сферах [64].

Особенностью «детей группы риска» является то, что они находятся под воздействием объективных нежелательных факторов, которые могут сработать или нет. Вследствие этого данной категории детей требуется особое внимание специалистов, комплексный подход с целью нивелирования неблагоприятных факторов и создания условия для оптимального развития детей [25; 35].

Большинство детей попадает в группу риска в подростковом возрасте. Поэтому специалистам, работающим с такими детьми, необходимо знать их психологические особенности.

Подростковый возраст - это возраст очень быстрых качественных изменений в анатомии и физиологии. Он совпадает с периодом полового созревания. В организме ребенка происходят серьезные гормональные перестройки, ускоряются темпы роста, развиваются репродуктивные органы, увеличивается мышечная и жировая масса тела. В ходе перестройки организма подростка может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия. Из-за интенсивного роста конечностей многие подростки чувствуют себя неуклюжими и неловкими, появляется обеспокоенность и недовольство внешним видом, телом. Все это может привести к большим изменениям в психике подростка [137].

С точки зрения внутренних психологических предпосылок ключевой является проблема интереса. Выделяются четыре вида наиболее ярких интересов подростка - доминант (Л.С. Выготский): эгоцентрическая доминанта - интерес к собственной личности; доминанта дали – установка на большие масштабы, которые для него более субъективно приемлемы, чем ближайшие, сегодняшние, например, стремление охватить Интернет-сообщество; доминанта

усилия - тяга подростков к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против авторитетов, протесте и т.д.; доминанта к романтике - стремление к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

Для подросткового возраста характерны следующие признаки: чувство взрослости, возникновение трудностей в отношении со взрослыми, негативизм, упрямство, потребность к группированию, переоценка нравственных ценностей, устойчивые «автономные» моральные взгляды, становление Я-идентичности, безразличие к оценке их успехов, уверенность в том, что все самое интересное происходит вне школы. Подростки начинают вести дневники, тайные тетради, в которых они свободно выражают свои мысли и чувства. Появляются особые детские компании (поиски друга, который может понять), что приводит к возникновению неформальных подростковых сообществ [148].

Подростки группы риска, кроме перечисленных признаков, характеризуются трудностями во взаимоотношениях с окружающим людьми, поверхностностью чувств, иждивенчеством, привычкой жить по указке других, нарушениями в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности), трудностями в овладении учебными материалами, проявлениями грубого нарушения дисциплины (бродяжничество, воровство, различными формами делинквентного поведения). В отношениях с взрослыми у них проявляются переживание своей ненужности, утраты своей ценности и ценности другого человека [107].

Смысл жизни и ценностные ориентации у детей группы риска отличаются по многим проявлениям от смысла жизни и ценностных ориентации у детей, воспитывающихся в нормальных условиях. Реализация ценностей у группы риска осуществляется путем самоутверждения в том, что кажется особенно важным, проявления независимости и смелости граничащей с нарушением закона, а также путем принятия особой жизненной позиции в обществе; для входящих в данную группу подростков характерна пассивность в их достижении. Более того, в ценностный ряд подростков и старших юношей

группы риска не входят такие качества, как честность, ответственность, терпимость, чуткость. Они уверены в том, что от них ничего не зависит, и поэтому всегда ищут себе покровителей, их интересует не общественное признание деятельности, а лишь собственный статус в обществе. В связи с этим, особенностью подростков группы риска является переживание одиночества и беспомощности (такое состояние подростка, когда он не может справиться со своей проблемой сам, не получает и не может попросить помощи у других или находится в дискомфортном состоянии, например: невозможность изменить взаимоотношения с родителями, педагогами, сверстниками; невозможность принимать самостоятельные решения или делать вывод и т.п.); низкий уровень социального интеллекта, мешающий понимать общественные нормы, правила, необходимость соответствовать им, находить себе подобных и свой круг общения; в связи с этим слабо развитое чувство ответственности за свои поступки; неуверенность в себе, низкая самооценка, отсутствие постоянных друзей и поддержки с их стороны; несформированность волевой сферы, отсутствие целеустремленности, направленной на будущую жизнь (целеустремленность, как правило, проявляется в достижении ближайших целей: получить желаемое, привлекательное и т.д.); отсюда несформированность жизненных планов, потребность в жизненных ценностях, связанных с удовлетворением самых насущных потребностей (в еде, одежде, жилище, развлечениях); низкая социальная активность или склонность к саморазрушающему типу поведения [64].

Особо хотелось подчеркнуть, что переживание состояния беспомощности может возникнуть и как реакция на горе, утрату близкого человека, разлуку с ним и другое, что характерно для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В данной ситуации у подростка может произойти болезненное нарушение представлений о будущем: «Как я теперь буду жить?», «Что мне делать одному в этом мире?», «Кому я нужен на земле?» и т.д [100].

Как отмечает Антонова Л.Н., для детей и подростков группы риска характерна личная несостоятельность, проявляющаяся в детские и

подростковые годы в деятельностной, поведенческой и отношенческой сферах, обуславливающая неуверенность в себе, незащищенность, тревожные ожидания и являющаяся мощным деструктивным фактором, искажающим развитие личности и в последствии дестабилизирующим их психологическое состояние [4; 5].

При этом дети группы риска не только испытывают воздействие крайне негативных факторов, но очень часто не находят помощи и сочувствия со стороны окружающих, тогда как оказанная в нужный момент помощь могла бы поддержать ребенка, помочь ему преодолеть трудности, изменить мировоззрение, ценностные ориентации, понимание смысла жизни и стать полноценной личностью [96].

К группе риска развития зависимого от компьютера поведения можно отнести детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, так называемых «социальных» сирот. Такой вывод не случаен. По данным статистики общественного Российского объединения «Забота о детях с особыми нуждами» 95% детей-сирот, находящихся в учреждениях интернатного типа, входят в группу риска и имеют различные отклонения в поведении.

В рамках данной работы, изучая подростков группы риска, мы, прежде всего, будем иметь в виду детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

В настоящее время в обиходной речи и в теоретических исследованиях широко используются два понятия: сирота (сиротство) и социальный сирота (социальное сиротство). Дети-сироты - это дети в возрасте до 18 лет, у которых умерли оба или единственный родитель. Социальный сирота - это ребенок, который имеет биологических родителей, но они по каким-то причинам не занимаются воспитанием ребенка и не заботятся о нем, перекладывая эти обязанности на государство. Это также дети, родители которых юридически не лишены родительских прав, но фактически не заботятся о своих детях. Таким образом, социальное сиротство – явление социальное, обусловленное наличием

в обществе детей, оставшихся без попечения родителей вследствие лишения их родительских прав, признания родителей недееспособными, безвестно отсутствующими и т.д. [90].

В дальнейшем, употребляя слово «сирота», «дети-сироты» мы будем иметь в виду как детей, оставшихся без родителей, так и социальных сирот.

Дети - сироты характеризуются резко выраженной дезадаптацией, которая усиливается такими психотравмирующими факторами, как изъятие ребенка из семьи и помещение его в разного рода учреждения (приемник-распределитель, приют временного пребывания, детский дом и т.д.).

Увеличивается число детей, осиротевших в раннем возрасте. Контингент воспитанников детского дома, это, как правило, дети, выросшие без любви. От рождения они не желанны, ненавистны, ими никогда не интересовались и не занимались. Все это оборачивается тяжелыми последствиями для последующего социального развития таких детей.

Специфика системы государственных интернатных учреждений для детей-сирот и детей, лишенных родительского попечительства, а именно «закрытость», отсутствие контактов в социально-культурной сфере, разрыв эмоционально-значимых связей, пошаговый контроль и полная зависимость ребенка от настроения взрослых, невозможность удовлетворения некоторых основных (жизненно важных) психических потребностей в течение длительного времени и т.д. приводит к возникновению различных видов депривации: психической, эмоциональной, социальной и др., к нарушению личностного развития детей.

Ученые отмечают, что дети-сироты являются жертвами процесса социализации вследствие их длительного пребывания на полном государственном обеспечении в искусственно благополучных условиях детских домов.

Своеобразная закрытость социального пространства учреждения, ограниченность социальных связей воспитанников, сферы реализации усвоенных ими социальных норм и социального опыта, формирование

единственной социально-ролевой позиции – позиции сироты – проявляются в будущем в том, что выпускники-сироты не дорожат своей жизнью, ведут асоциальный и криминальный образ жизни или, наоборот, первыми становятся жертвами различного рода преступлений.

И.В. Дубровина, Э.А. Минкова, М.К. Бардышевская и другие исследователи показали, что общее физическое и психическое развитие детей, воспитывающихся без попечения родителей, отличается от развития сверстников, растущих в семьях [35].

Психические травмы, перегруженность отрицательным опытом, негативными ценностями и образцами поведения, наследственные и психосоматические заболевания могут составлять основу нарушения самоконтроля, проявления эмоциональной неустойчивости, гиперактивности, преобладания процессов возбуждения, быстрой истощаемости, сниженной концентрации внимания, склонности к различного рода зависимостям.

Поведение детей - сирот характеризуется раздражительностью, вспышками гнева, агрессии, преувеличенным реагированием на события и взаимоотношения, обидчивостью, провоцированием конфликтов со сверстниками, неумением общаться с ними [35].

Трудности в общении проявляются, особенно в ситуациях свободного общения, в те моменты, когда требуется самостоятельно строить отношения. Ребенок, как правило, не осваивает навыки продуктивного общения. Его контакты поверхностны, нервозны - он одновременно домогается внимания и отторгает его, переходя на агрессию и пассивное отчуждение. Нуждаясь в любви и внимании, он не умеет вести себя таким образом, что бы с ним общались в соответствии с этой потребностью. Вплоть до подросткового возраста, дети затрудняются в рефлексии эмоционального состояния другого человека. Неправильно формирующийся опыт общения приводит к тому, что ребенок занимает к другим негативную позицию.

Отсутствие стабильности семейных отношений, необходимость постоянно приспосабливаться и заслуживать хорошее отношение окружающих

способствуют развитию у детей-сирот пассивного отношения к жизни, инфантилизма: не формируется собственная шкала ценностей, зато развивается конформность, зависимое поведение, внушаемость и подверженность влиянию группы.

Условия детского дома, когда все регулируется извне, отражаются на формировании у воспитанников способности к саморегуляции. У детдомовцев все должно подчиняться распорядку дня, расписанию, правилам и принципам, выработанным в детском доме. Поощрения и наказания, которые призваны регулировать поведение, так же являются внешними по отношению к саморегуляции, как к осознанному выбору пути самим воспитанником. Поэтому, попадая в самостоятельную жизнь, в условия свободы от регуляции и контроля извне, воспитанники теряются, они не способны к сознательному выбору своих действий. Они привыкли не создавать для себя нормативы поведения, а нарушать их, что создает благоприятную почву для асоциального поведения.

Чаще всего основной чертой личности таких детей называют агрессивность. Негативная позиция по отношению к другим людям является последствием недостатка теплоты, нередко агрессивность распространяется даже на братьев и сестер. Любые, даже нейтральные действия окружающих подростком-сиротой воспринимаются в штыки, служат поводом для конфликта.

Развитие самосознания у воспитанников детских домов также не просто отстает, а имеет качественно иную форму (от переживания вседозволенности до ущербности). Исследователи отмечают неадекватность самооценки у большинства подростков-сирот [36; 67; 115]. Для некоторых характерен завышенный уровень притязаний, переоценка своих реальных возможностей. Такой подросток неадекватно реагирует на замечания, всегда считает себя невинно пострадавшим, склонен видеть козни по отношению к себе, считает, что к нему несправедливы и этим оправдывает свою несправедливость по отношению к другим. Испытывая постоянную неудовлетворенность, недовольство окружающими, одни из них замыкаются в себе, другие

самоутверждаются через демонстрацию физической силы, агрессивные действия по отношению к более слабым сверстникам.

Однако у большинства подростков-сирот самооценка занижена. Мнение о себе строится на оценке другими. Дети-сироты часто недовольны собой, с трудом принимают себя такими, какие есть, не способны удовлетворить потребность в собственной ценности в социально-приемлемых формах. Такие дети не уверены в себе, подавлены, легко ранимы, они ощущают свою заброшенность, не верят в возможность иной для себя жизни.

Детям, воспитывающимся в учреждении для детей-сирот, труднее, чем их «обычным» сверстникам, признавать и оценивать уникальность своей личности. Все дети, живущие в социальных учреждениях, вынуждены адаптироваться к большому числу сверстников, что приводит к эмоциональному напряжению и тревожности у детей, усиливающим агрессию. В условиях жизни без родительского попечительства у детей стихийно складывается детдомовское «мы». Дети делят мир на «они» и «свои». В то же время подобная конформность основывается не на теплых дружеских отношениях, формируется «способность не углубляться в привязанности», поверхностность чувств.

Наиболее важными для ребенка являются отношения с родителями. Подросток из детского дома понимает, что он обделен этими отношениями по сравнению с теми детьми, которые воспитываются в семье. И это является внутренней проблемой ребенка, которая, по мнению А.Ф. Шадура, вызывает формирование негативного отношения к семье как к ценности. Ребенок понимает, что он не такой, как дети из семьи, и соответственно начинает негативно относиться к ценностям семейной жизни.

Все эти особенности подростков-воспитанников социальных учреждений являются благодатной почвой для развития зависимого поведения. Такой ребенок может быть резко критичен по отношению к химическим зависимостям, например, в силу отрицательного опыта своих родителей. Но большинство вариантов нехимической зависимости являются социально приемлемыми, не приводят к наказанию, а потому и не вызовут



настороженность у подростка. Играет роль и общая неосведомленность детей о вреде пристрастия к какой-либо деятельности.

Для социальной сироты или сироты, потерявшего родителей, компьютер может стать источником компенсации, удовлетворяющим специфические потребности детдомовца. В том числе и потребность в социальных контактах, без разочарования и опасности быть отвергнутым. Но, к сожалению, Интернет может дать пищу для развития гиперсексуальности и агрессивной направленности, впрочем, как и для детей из социально благополучных семей, а компьютерные игры мешать взрослению и социализации воспитанников детских домов, потворствуя инфантильности и безответственности, убеганию от личностных проблем. Вместе с тем у детей приютов и детдомов в круг проявлений зависимость от компьютера поведения редко включается его использование для учебы и исследовательской деятельности. По мнению исследователей, невозможность для ребенка реализовать свои социальные, исследовательские и трудовые наклонности заставляет его сосредоточиваться исключительно на себе.

Исследование "Фонда Развития Интернет", проведенное Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой позволило определить круг потребностей, которые подростки, и подростки группы риска в том числе, удовлетворяют с помощью Интернета [187]. Среди них: потребность в автономии; потребность в самореализации и признании; потребность в признании и познании; удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребность в обладании; познавательная потребность. В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности - одну из базовых в системе потребностей человека.

В итоге социальное сиротство вполне может дополниться при определённом стечении обстоятельств и виртуальным. Человек в виртуальном мире, как отмечалось выше, сам по себе, независим, отчужден от общества, даже от близких контактов, однако имеет возможность трансформировать все

это в нечто принципиально новое, точно подходящее замыслу пользователя, удовлетворяющее его потребность убежать от реального мира. Ведь суть виртуального мира именно в его пластичности и избирательной похожести на мир реальный. Это служит причиной своеобразного феномена «одиночества в сети» или «виртуального сиротства», когда человек становится искусственно самодостаточным, получая ответную реакцию на свои действия не от реальных людей, а от машины или, в лучшем случае, от такого же анонимного одиночки.

Подростки быстро погружаются в виртуальный мир, им сложно ему сопротивляться, они не в силах оперировать психологическими механизмами защиты в полной мере [99]. Что же касается детей из детских домов, то у них повышен уровень аддиктивности. Дети-сироты - особые дети. Причины их личностного своеобразия и особенностей взаимодействия с миром и другими людьми кроются в прошлом опыте. Ребенок-сирота - это ребенок, переживший утрату, разлуку, разрыв отношений в младенчестве или, если речь идет о социальном сиротстве, в детском или подростковом возрасте. Скорее всего, ранний опыт такого ребенка наполнен травматическими переживаниями. В компьютерных играх, социальных сетях и в Интернете воспитанники детских домов ищут поддержки, общения, которого им так не хватает, потому что они вынуждены жить в детском доме и контактировать всегда только с определенным кругом лиц. В виртуальном мире они создают тот идеальный мир, в котором хотят жить, где нет проблем и утрат, нет переживаний, и мир кажется ярким, а не серым, как в нормальной некомпьютерной жизни. Данная категория подростков более других подвержена негативным воздействиям. Играет роль и генетическая предрасположенность к различным видам зависимостей. Эти подростки, чаще всего, уже аддикты, что служит хорошей основой для еще более быстрого приобретения и развития новых форм зависимого поведения. Более того, дети группы риска, как правило, прогуливают занятия в школе и соответственно большую часть освободившегося времени не знают чем себя занять и одним из вариантов времяпрепровождения может стать компьютерная игра или «посиделки» в

Интернете, которые предпочитают другим видам компьютерной деятельности.

Интернет - зависимость развивается у подростков в наибольшей степени в виде Интернет-эротомании, Интернет-агрессии, Интернет-гемблинга. Причем проблема Интернет-эротомании у современных подростков весьма актуальна [127]. Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные сайты. Одним из существенных минусов компьютера и Интернета является как раз свобода информации. А в подростковом возрасте интерес к информации сексуального характера очень высок как в среде «домашних детей», так и у подростков группы риска.

Как подчеркивалось ранее, подростки - воспитанники социальных учреждений не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и постепенному формированию компьютерной зависимости, тогда как в компьютерной игре поставлены вполне конкретные задачи, невыполнение которых не приводит к каким-либо потерям, к плохим оценкам, к конфликтам с воспитателями (в отличие от реальной жизни), а сделанная ошибка может быть исправлена путем многократного повторного прохождения того или иного момента игры.

Мы писали, что формирование компьютерной зависимости у подростков происходит очень быстро. Развитие патологического пристрастия к компьютеру у подростков группы риска на благодатной почве семейных проблем, личностных конфликтов, на основе других, весьма распространенных в среде подростков группы риска, зависимостей (никотиновая зависимость, алкоголизм, токсикомания) и генетической предрасположенности к зависимому поведению происходит быстрее. Если, в среднем, для формирования компьютерной зависимости требуется от полугода до года, то в случае проблемных подростков этот срок сокращается в несколько раз.

Компьютерная зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем, которые усугубляют имеющиеся проблемы у

подростков группы риска: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности использования Интернета. У подростков возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности. Это побуждает нарушать права человека, а иллюзия безнаказанности может иметь серьезные последствия в реальной жизни.

Таким образом, на основании теоретического анализа литературы по изучаемой проблематике и наблюдения за поведением подростков – воспитанников социальных учреждений среди основных причин возникновения у них компьютерной зависимости можно назвать:

1. Психологическая травма (чаще всего это смерть, потеря близких и т.д.), трудные жизненные ситуации. Ребенок перестает ценить реальный мир, может не принимать окружающую действительность и избегать ее, либо окружающие могут не принимать ребенка в «свой круг».

2. Нарушение социальной адаптации. Отсутствие тёплых доверительных отношений и общения в семье или в социальном учреждении, когда взрослые не уделяют должного внимания, не интересуются состоянием душевного мира ребенка и не принимают участия в жизни подростка. Ребенок начинает испытывать чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей и связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу. «Я настолько плох, что даже близкие люди меня не понимают». «Я просто бездарь, из меня ничего не получится». Все это способствует формированию у подростка пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособность к взаимодействию с социальным пространством.

По указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

3. Отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби и привязанностей при огромном количестве свободного времени и недостаточном контроле со стороны взрослых. Для детей компьютер и компьютерные игры - это вариант проведения досуга, который так захватывает ребенка, что он уходит от реальной жизни. Кроме того, желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями компьютером, может спровоцировать повышенное внимание к компьютерной деятельности.

4. Неумение подростка налаживать контакты с окружающими, трудности в общении, отсутствие друзей. Когда подросток слишком замкнут или боится быть непонятым, обычно он не может найти себе друзей по интересам и начинает активно искать друзей в Интернете. Препятствуют установлению дружеских привязанностей и такие сформировавшиеся черты характера как злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость. Наличие видимого физического недостатка или внешняя несимпатичность также может являться барьером для установления контакта со сверстниками. В виртуальном же мире очень легко заводить "друзей" и общаться с большим количеством людей. Объяснить это легко, так в компьютерном мире для потенциальных собеседников можно придумать «красивый» личностный миф и выставить на своей странице в социальных сетях чужую фотографию или просто общаться анонимно. Отсутствие в большинстве случаев видимой реакции собеседника и его обратной оценки позволяет прочувствовать свою значимость. Можно обсуждать любые темы, а также вступать в группы по интересам. Всё это формирует острую потребность быть востребованным. При этом не дается никаких обязательств поддерживать общение с новым собеседником в дальнейшем. Эта приводит к пренебрежению личностными контактами в реальной жизни [125].

5. Неуверенность в себе и в своих силах, подростковые комплексы, скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром и невозможность самовыражения. В реальной жизни подросток может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность,

считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире, он - главный герой, на вершине успеха, победитель, властитель, первый разрушитель (или создатель), он может все и он сам устанавливает правила. Далее, чем больше он играет, тем больше начинает чувствовать контраст между «им реальным» и «им виртуальным», что еще сильнее притягивает его к компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни.

6. Специфика воспитания и система взаимоотношений в социальном учреждении. Чаще всего это гипоопека или наоборот завышенные требования с сочетанием «комплекса неудачника», затруднения в общении и взаимопонимании со взрослыми, конфликты, нарушенные отношения среди других членов семьи.

А.В. Котляров выделяет следующие аспекты компьютерной зависимости, которые определяют причины выбора виртуальной реальности вместо реальной, являющимися первопричинами и для подростков из группы риска: возможность сокрытия любого проявления жизни (подростки придумывают легенды о своей жизни, о своем детстве, которые многие даже и не помнят, в компьютерных играх и в сетях можно по желанию менять свой пол, возраст, внешние характеристики и т.д.), изменения роли (выбор роли смелого, сильного, могущественного, независимого и бессмертного), замены действий игрой с любым понравившемся ярким и красочным сюжетом, изменения мира вокруг себя (подросток в этот непростой период своей жизни сталкивается с эмоционально дискомфортной средой: конфликты в семье или с воспитателями, проблемы в школе, неприятие его сверстниками, неумение выстроить отношения с окружающими и т.д. В результате он попытается изменить ее доступными ему способами, один из таких способов - смена реального мира на виртуальный, подстроенного под себя), конструирования другой реальности (в виртуальной реальности возможно воплощение своих мечт, достижение любых целей, и для этого есть все средства и возможности) [77].

В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики и др. факторам риска формирования компьютерной зависимости добавляют личностные особенности подростков:

склонность к поиску новых ощущений, агрессивность и тревожность, асоциальные копинг-стратегии, эмоциональная отчужденность, низкая коммуникативная компетентность и др., которые являются характерными чертами для детей группы риска [89].

Кроме того, среди важных факторов формирования компьютерной зависимости выделяют такие свойства характера как повышенная обидчивость, ранимость, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем.

Ряд авторов (А.Ю. Егоров, 2007 и др.) считают, что существует так называемый зависимый тип личности и люди, имеющие такой тип, попадают в группу риска, в том числе и риска формирования компьютерной зависимости. К чертам зависимой личности относятся: крайняя несамостоятельность, не умение отказать, сказать «нет» из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением, не желание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям. Все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения. Перечисленные черты зависимой личности совпадают с описанными выше характеристиками подростков из группы риска.

По статистике, к Интернет-зависимости склонны люди с двумя типа дезориентации: социальной, которая является визитной карточкой детей из группы риска (основные признаки перечислены выше) и сексуальной [6].

Социальная дезориентация выражается в низкой самооценке, в избегании проблем и ответственности, в попытках отвлечься от какой-либо другой зависимости. Также социальная дезадаптация характеризуется узким кругом общения, не умением высказаться, делиться своими переживаниями, не достатком близких отношений, импульсивностью, не умением спланировать свое время, добиваться поставленных целей и хорошо планировать свою деятельность. Эти люди, часто отказываются от ранее намеченных целей и как

следствие пребывают в состоянии депрессии. Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества.

Каждый пятый пользователь, так или иначе, вовлечён в сексуальную онлайн-деятельность. Сексуальная дезориентированность Интернет-зависимых подростков обуславливает формирование у подростка асоциального представления о сексе.

По мнению специалистов, причины формирования компьютерной зависимости в том, что на первых этапах привыкания ребенка к компьютерной деятельности воспитатели ее поощряют, такая деятельность в общественном сознании воспринимается как интеллектуальная и потому одобряется обществом.

Действительно, в разумных пределах работа за компьютером, использование Интернета или некоторых компьютерных игр могут быть даже полезными для человека, как средства, развивающие логику, внимание и мышление. Игра дает подростку выход избыточной жизненной силы, отдых и разрядку, стремление к лидерству, компенсацию вредных побуждений, восполнение монотонной деятельности, подчинение врожденному инстинкту подражания, упражнение в самообладании, удовлетворение невыполнимых в реальной обстановке желаний, осуществляет тренировку перед серьезным делом [139]. Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а в Интернете можно прочесть много полезной и интересной информации. Проблемы возникают тогда когда время, проводимое за компьютером, превосходит допустимые пределы, соответствующие возрастным нормам, и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером все больше и больше времени.

В дальнейшем, когда последствия компьютерной зависимости начинают проявляться в полной мере (страдает как физическое, так и психическое здоровье детей), она вызывает возмущение и осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт, а, следовательно, усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.



Подросток может даже и не замечать как увлечение компьютером становится лидирующим, сужается круг иных интересов. Подростку становится трудно находить общий язык и общие темы с воспитателями, сверстниками и другими людьми. Заинтересованность и эмоциональное оживление в беседе возникает лишь при затрагивании компьютерной темы, ребенок может подолгу рассказывать о новой компьютерной игре, о возможностях, открывающихся при работе с компьютером [114]. Общение с реальными сверстниками ограничивается, они начинают делиться, прежде всего, по признаку наличия компьютера.

Р.Ф. Теперик (2009) обращает внимание на то, что при Интернет-зависимости проявляются нарушения общения в виде нарушения его эмоционального компонента, снижения способности улавливать эмоциональное состояние партнера и снижения способности распознавать невербальные аспекты коммуникации. Выявлены такие особенности эмоциональной сферы Интернет-зависимых, как трудности аффективной регуляции, повышенный уровень алекситимии.

Западные исследования показывают, что у детей, проводящих за компьютером большую часть свободного времени, хуже сформированы социальные навыки, они испытывают трудности в выборе партнера, да и семейная их жизнь тоже осуществляется с трудом, усиливая горький опыт несемейного детства. Причина вполне понятна: неумение распознавать невербальные сигналы, считывать "скрытые послания", договариваться.

У подростков, по своей воле прикованных к компьютеру, начинаются проблемы в обычной жизни. Они теряют чувство реальности и начинают транслировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь. Игра особенно захватывает детей и подростков, которые болезненно ощущают свою неуспешность, которых привлекает возможность избавиться от своих комплексов, получить сиюминутное удовольствие. Нарушается социальная адаптация, возникает чувство небольшой ценности как своей, так и чужой жизни. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной

реальности могут появиться повышенная агрессивность (увлечение агрессивными компьютерными играми: «стрелялки-убивалки» или «войнушки») и асоциальное поведение. Под влиянием компьютерных игр реальность искажается и деформирует ценностные ориентации. Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания, альтруизм. У ребенка наблюдается эмоциональная незрелость, замкнутость, неспособность к сопереживанию, психологический инфантилизм - не умение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки.

Проблема компьютерной зависимости - это еще и проблема доверия. Подростка, лишенного родительского тепла, очень часто обманывали или предавали (в его понимании), и он будет стараться избегать повторения драмы, поэтому будет выбирать те отношения, и лучше виртуальные, которые точно застрахуют его от подобных эмоциональных потерь.

Испытывая сложности в выражении своих эмоций в контактах с близкими и сверстниками, подросток старается искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет-среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения.

В виртуальном пространстве ребенок получает возможность своеобразной самореализации, проживания позитивных эмоций (азарта, радости, чувства превосходства над соперником), ощущения чувства уверенности в себе, изменения самооценки [127]. Так, подростки с заниженной самооценкой находят в компьютере понимающего собеседника и друга, а также возможность преуспеть в компьютерной жизни. Для подростков с завышенной самооценкой важно достижение результата при минимуме усилий.

Вследствие этого подросток пытается жить в другом мире - виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры. Он находит в виртуальном мире отдушину и считает свое пребывание в сети и успехи в компьютерной игре способом самоутверждения. Действительно,

современные компьютерные игры предполагают неограниченное количество игроков, дают статус, призы, регалии и авторитет и уже не надо демонстрировать удаль и физическую силу в спортзале или на детских площадках, чтобы почувствовать себя значимым. Но это происходит лишь во время пребывания в виртуальном пространстве. Для такого ребенка реальный мир неинтересен и полон опасностей. Постепенно обычная жизнь становится нежелательным, обременительным дополнением к виртуальной. И в дальнейшем, увлеченность компьютером может привести к равнодушию к окружающему миру, ведь виртуальная реальность так разнообразна и привлекательна.

Таким образом, у детей подросткового возраста формируется влечение, с которым сами они уже не всегда способны справиться. Их поведение отличается неадекватностью реакции на различные жизненные ситуации, так как реальный мир не поддается управлению с помощью нажатия на клавиши. Появляется раздражительность, агрессивность, импульсивность, быстрая утомляемость, неспособность переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, нарушается сон, пропадает желание общаться с кем-либо. Общее развитие такого ребенка замедляется [147].

Человек, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания учебе, работе, семье и исполнению различных социальных функций. К. Янг, признавая возможности Интернета как идеального исследовательского инструмента, подчеркивает, что у подростков часто появляются проблемы с учебой, так как они посещают не относящиеся к делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют со знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий в силу невозможности самостоятельно выйти из сети. Возникает инфантильный стиль отношения к проблемам, поверхностное отношение к познавательной информации [170].

Излишняя увлеченность компьютером может иметь отрицательные последствия и для физического здоровья.

Итак, можно сделать вывод о том, что подростки, в силу возрастных психолого-педагогических особенностей, наиболее уязвимы и легче становятся компьютерными аддиктами. У детей группы риска имеется множество особенностей личности и поведения, которые затрудняют их социальную адаптацию, а виртуальный мир позволяет подросткам удовлетворить те потребности, которые не удовлетворены в реальной жизни и служит вариантом замены жестокой реальности.

Наиболее привлекательными из многочисленных функций компьютера для подростка являются компьютерные игры и возможность дистанцированного общения, а также серфинг в Интернете, зачастую не имеющий конкретной цели.

Получается, что компьютер с одной стороны становится другом, который помогает переживать неприятности или вообще отгораживает от них монитором и щелканьем мышки, с другой же стороны, он становится незаменимым, необходимым, сверхценным.

Изменить современную ситуацию всеобщей компьютеризации уже невозможно, да и не нужно. Использование компьютера не всегда приводит к развитию зависимости, для этого требуется определенные черты характера, особенности онтогенеза, что, к сожалению, присутствует в случае воспитанников приютов и детских домов. Но, как и любая человеческая деятельность, работа за компьютером должна быть безопасной. В ситуации возникновения компьютерной зависимости у подростков необходима целенаправленная коррекционная работа по снижению этой зависимости.

## **Глава 2. Теоретические аспекты педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска**

### **2.1. Исторический опыт решения проблем коррекции компьютерной зависимости в России и за рубежом**

В последние годы разрабатываются коррекционные технологии в отношении детей и подростков, имеющих определенный опыт девиантного поведения, причем отклонения в их поведении очень часто довольно устойчивы и проявляются с достаточной регулярностью. Вместе с тем, нет достаточного количества исследований, анализирующих возможности специальных учреждений в области организации коррекции девиантного поведения подростков, в частности зависимого поведения, а также конкретных методических разработок реализации коррекционных программ.

Избавление от зависимости осложняется тем, что на начальных этапах, когда это сделать проще, человек крайне редко обращается за помощью из-за характерного механизма отрицания. На более поздних этапах многих заставляют обратиться беспокоящиеся близкие, некоторые приходят сами, но к изменению своего поведения, к сожалению, не готовы. Зависимый от компьютера человек уже осознаёт собственную зависимость, но он уже не в силах самостоятельно изменить ситуацию.

Очевидно, что тяжёлая форма зависимости требует вмешательства компетентного специалиста, имеющего значительный опыт в преодолении подобных патологий, например, психолога, а в ряде случаев и психотерапевта, когда необходима уже медикаментозная помощь.

По мнению Джанет Морэйхан-Мартин (США) (2009) совершенно недостаточен объем исследований по лечению зависимости от Интернета. Крайне необходимы отчеты об эффективных способах лечения, особенно если принять во внимание сообщения об увеличении количества зависимых пользователей Интернета [135].

Дж. Сулер (США) призывает активнее заниматься оказанием психологической помощи всем тем, кто уже сегодня проявляет признаки Интернет-зависимости и на основании обобщения клинических данных формулировать теоретические выводы.

В США уже созданы клиники для лечения Интернет-зависимости. В Бредфорде, штат Пенсильвания, вместе с группой психологов доктор Кимберли Янг, на данный момент являющаяся ведущим специалистом исследующим Интернет-зависимость, создала виртуальную клинику лечения Интернет-зависимости (<http://www.netaddiction.com/clinic.htm>), в которой зависимых консультируют он-лайн. Была разработана специальная лечебная программа, направленная на основные проблемы, с которыми сталкивается Интернет-зависимый человек.

К. Янг считает, что для успешного лечения необходимо, чтобы человек осознал, что он болен. Также весьма эффективным оказывается переключение внимания человека на его семью или обучение различным социальным навыкам.

Она также является основателем Центра помощи людям, страдающим Интернет-зависимостью (Center for On-Line Addiction). Центр, созданный в 1995 году, консультирует психиатрические клиники, образовательные заведения и корпорации, которые сталкиваются со злоупотреблением Интернетом. Центр свободно распространяет информацию и методики по избавлению от Интернет-зависимости [189].

В отношении формы работы К. Янг с Интернет-зависимыми высказываются частые критические замечания, прежде всего, по поводу того, что он-лайн – зависимым больным помощь оказывают в онлайн-виртуальной клинике.

В Гарварде, штат Массачусетс, врач-психиатр Марисса Орзак открыла клинику для лечения компьютерной зависимости еще в 1996 году. На своих сеансах психиатр старается определить причину, по которой Интернет так притягивает к себе пациентов [161].

В 2009 году в Редмонде (штат Вашингтон) открылся реабилитационный центр для лечения Интернет-зависимости - Heavensfield Retreat Center [185].

Специалисты клиники предлагают своим клиентам пройти специальный курс под названием reStart, рассчитанный на 45 дней, для подавления тяги к онлайн-играм, социальным сетям и для избавления от чрезмерной страсти к СМС. Единоновременно клиника может вмещать шестерых клиентов, стоимость курса составляет 14500 долларов, ежедневные расходы оплачиваются дополнительно.

Для западных специалистов характерно использование психотерапевтического подхода в коррекции компьютерозависимого поведения, применяется индивидуальная и групповая психотерапия, с акцентом на работе с образами, эмоциями, потому что аддикты, как правило, имеют значительные затруднения в эмоциональном плане.

Многие исследователи (Alex S. Hall и Jeffrey Parsons, 2001) считают очень перспективным применение когнитивно-бихевиоральной терапии, мотивируя двумя причинами: это классически и доступно, не нуждается в дополнительных тренингах [168].

Учреждения для лечения Интернет-зависимости есть и в других странах. В некоторых странах (Китай, Северная Корея) проблема компьютерной зависимости вышла даже на государственный уровень.

В Китае подросткам официально запрещено посещать Интернет-кафе, выполнение закона периодически проверяется с помощью полицейских рейдов. В 2007 году правительство стало рекомендовать производителям игр встраивать специальные системы, препятствующие игре, длящейся более трех часов. Чем больше время игры, тем больше способностей и умений теряет игровой персонаж [155]. Но самой заметной инициативой правительства стало создание оздоровительных лагерей.

Китайские медики спохватились раньше всех. До недавнего времени в Китае подростков, заболевших Интернет-зависимостью, в течение месяца лечили иглоукалыванием.

Первый реабилитационный центр заработал в 2004 году в Пекине на базе Центрального Военного Госпиталя, созданный полковником народной освободительной армии Китая, доктором Тао Ран (Tao Ran). В Центре работают физиотерапевты, психологи и медики, к 2009 году в центре прошли лечение более 5000 человек, большинство из которых подростки. Число вылеченных больных в клинике доктора Тао достигает 70–80%. Лечение обычно длится около трех месяцев и проходит в трудовом оздоровительном лагере в Даксине, на окраине Пекина. Основные методы лечения: военная дисциплина, занятия спортом и физический труд. Доктор Тао проводит консультации и теоретические занятия, использует мягкую электрошоковую терапию и гипноз [157].

Лагерь Тао добился большого успеха и был удостоен интернационального признания. Вскоре подобные центры появились по всей Азии - в Южной Корее, Тайланде, Вьетнаме.

С 2005 года в Китае начались массовые открытия экспериментальных летних лагерей, где молодые люди в возрасте от 14 до 22 лет проходили курс лечения от компьютерной зависимости, включающий избавление от депрессии, страхов, возбуждения и нежелания общаться с другими людьми.

В лагере все свободное время пациентов тщательно распланировано. В 6 утра подъем, потом утренняя гимнастика, большая часть дня посвящена ролевым военным играм и посещению групповых занятий, в 9 вечера - отбой.

Руководство центра считает, что такая терапия для молодых людей наиболее эффективна, поскольку они имеют возможность ощутить, насколько большее удовольствие доставляет быть частью реальной команды в отличие от сетевой.

Наиболее «тяжелые» пациенты проходили курс лечения в частных платных клиниках, в которых зависимых от компьютера подростков лечили с помощью электрошока (для «очищения сознания», «пробуждения мозга») и строевой подготовки с военизированными упражнениями.



Подростков в течение двух-трех недель содержат в железных клетках и не позволяют прикасаться к компьютерам, пока они не отвыкнут от пагубного пристрастия. Известны неоднократные случаи летальных исходов подростков-пациентов в таких клиниках.

По словам автора метода электрошока доктора Кун Линчжун: "Начиная с 2005-го года, когда в нашей стране стали массово лечить эту болезнь, исцелились всего 5 тыс. человек. Большинство - с помощью электрошока".

К 2009 году Китай насчитывал около 200 подобных «клиник», большинство из которых напоминает армейские казармы. Многие лагеря открывались несанкционированно и использовали сомнительные методы лечения: антидепрессанты, психиатрические консультации и даже физические воздействия. К сожалению, то, что начиналось как хорошо спланированное и санкционированное мероприятие в дальнейшем вышло из под государственного контроля и вылилось в огромную индустрию, управляемую малограмотными предпринимателями. Свои опасения о сложившейся ситуации, выходящей из под контроля, высказывали некоторые педагоги, в том числе и основатель лагерей Тао Ран.

В конце 2008 года МинЗдрав Китая запретил использование физических наказаний, «калечащие операции» и заключения под стражу. Метод шоковой терапии был признан чересчур жестоким для лечения Интернет-зависимости и был запрещен для использования в связи с отсутствием обоснования необходимости его применения.

В настоящее время в медицинских центрах Китая стандартный курс лечения больных виртуальной зависимостью, состоящий из строевой подготовки и строго распорядка дня, рассчитан на срок до полугода, и обходится семье почти в восемь тысяч долларов. По словам директора лечебного центра Ли Канчэн, его задача - вернуть стране полноценных и психически здоровых граждан. И для достижения этой цели сохранен основной ведущий принцип работы "все средства хороши", лишь бы добиться желаемого.

И вновь подросткам, если будет недостаточно строевой подготовки, могут прописать антидепрессанты, а в особых случаях использовать и электрошок.

Специальные лагеря создаются и в Южной Корее, где с помощью строевой подготовки, строго режима и физической нагрузки также пытаются корректировать Интернет - зависимость. Подобный физический подход к коррекции компьютерной зависимости, конечно, приносит свои результаты, но не всегда гуманен.

В данный момент в ряде стран создаются и функционируют медицинские учреждения и программы, осуществляющие лечение и профилактику игровой зависимости. Так, в Англии, на базе реабилитационного центра Broadway Lodge, открыто отделение, специализирующееся на работе с игроманами. Программа, состоящая из двенадцати этапов, рассчитана как на детей, так и на взрослых [153]. Министерство культуры и спорта Южной Кореи разработало программу Nighttime Shutdown, призванную бороться с игровой зависимостью. Суть проводимых мероприятий сводится к закрытию доступа к он-лайн играм геймерам младше 19 лет в течение шести часов в сутки. По другой программе постепенно снижается скорость подключения к Интернету у тех пользователей, которые играют в он-лайн игры дольше определенного времени, что в итоге приводит к невозможности осуществления игрового процесса [158]. Министерство информации и связи Вьетнама планирует ввести жесткие ограничения, в частности, провайдеров и владельцев игровых кафе обяжут заблокировать возможность играть в онлайн-игры с 10 вечера до 8 утра [12].

В России, к сожалению, пока проблеме коррекции компьютерной зависимости не уделяется должного внимания. Пациентов пытаются избавить от компьютерной зависимости по стандартным схемам лечения наркологической зависимости, что не очень эффективно.

Современные профилактические программы в России стали внедряться лишь в конце 90-х годов. Психологи придерживаются мнения, что компьютерная зависимость - явление временное. По статистике, каждый пятый

- шестой ребенок с наличием признаков компьютерной зависимости излечивается от нее самостоятельно и без последствий.

Вместе с тем выбор квалифицированного подхода к коррекции компьютернозависимого поведения и обращение к специалистам (психологам, психотерапевтам) способствуют осознанию зависимым человеком всей глубины проблемы и возможных путей выхода.

В зависимости от точки зрения на место компьютерной зависимости в современной медицине, складываются и подходы к коррекции подобного поведения. Например, А.В. Котляров, признавая компьютерную зависимость (или как он ее называет виртуальную зависимость) самостоятельным явлением, предлагает бороться с зависимостью с помощью психологического тренинга. Эту позицию поддерживают и зарубежные исследователи (К. Young, С. Case, 2004), которые предполагают, что обучение и тренинги по поводу риска Интернет-аддикции могут облегчить многие проблемы, связанные с Интернетом.

По мнению Ф.А. Саглам (2009), основная цель коррекции Интернет-зависимости у подростков заключается в стимулировании личностного развития подростков, реализации творческого потенциала подростков к самоанализу для предупреждения возникновения аддиктивного поведения, развитию у подростков информационной культуры, степени ответственности и осознанности в оценке информационных процессов, высокого уровня оперирования здоровьесберегающими технологиями при работе с компьютером и Интернетом. Согласно предложенной системе, этого можно добиться, используя широко применяющиеся в коррекционной педагогике формы и методы: сюжетно-ролевые игры, тренинги, эвристические беседы, лекции, практические занятия, мозговые штурмы, групповые дискуссии, самостоятельные работы, визуализации, творческие проекты. Важно отметить, что при этом компьютерные технологии выполняют роль средств коррекции [127].

Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот Т.Ю. (2006) в своей монографии также выдвигают в качестве ведущего принципа коррекции не лишение пользователя доступа к компьютеру, а нормализацию его компьютерной деятельности, работы с компьютерными технологиями. Они предлагают разделить коррекцию на этапы: диагностический, информационно-обучающий, этап модификации поведенческих стратегий, этап коррекции семейных и социальных отношений, этап преодоления последствий компьютерной зависимости. Такое деление должно, по словам авторов, способствовать достижению цели коррекции - повышению самооценки и уровня самосознания, усилению контроля над импульсами, увеличению стабильности межличностных отношений, социальной адаптации [168]. Система коррекции Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот предполагает создание специальных коррекционных условий, вплоть до госпитализации.

Хотелось бы заметить, что существенным недочетом описанной системы является недостаточный упор на просвещение о компьютерной зависимости, а также недооценка индивидуальных особенностей зависимой от компьютера личности.

При коррекции компьютерной зависимости рядом специалистов рекомендуется использование групповых методов коррекции и индивидуальных форм работы. Психологическая помощь направлена на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умение справляться с трудностями, воспитание волевых качеств, повышение самооценки, формирование новых жизненных увлечений. Важнейший этап коррекции компьютерной зависимости - это отлучение от интересов, связанных с компьютером. Групповые методы коррекции ориентированы на повышение активности, самостоятельности аддиктов, способствующей гармонизации личностного развития.

Лечение компьютерной зависимости - сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей. Главную роль в лечении компьютерной зависимости играет социальная реадаптация пациента,

которая возможна только при участии квалифицированных специалистов психологов и психотерапевтов.

Психотерапия является основным методом лечения различных видов зависимостей. Целью психотерапии является устранение психологического конфликта, приведшего к возникновению компьютерной зависимости, и социальная реинтеграция больного. Для того чтобы сеансы психотерапии были эффективными необходимо согласие больного на их проведение и его мотивированность на сотрудничество с психотерапевтом, в противном случае проблема может только усугубиться [63].

В процессе психотерапии психотерапевт помогает больному осознать патологическую суть его привязанности к компьютеру, Интернету или компьютерным играм, при этом важно избегать возникновения у больного чувства вины. Напротив, целью врача является пробуждение здорового критического отношения больного к его патологическому пристрастию.

Социальная реадaptация больного предусматривает выяснение причин нарушения связей больного с обществом и принятие мер по их устранению.

В случаях неэффективности психотерапии при лечении компьютерной зависимости или отсутствия возможности ее проведения может быть использован гипноз.

Н.В. Шутова отмечает, что психотерапия подростков, имеющих компьютерную зависимость, обычно состоит из трех этапов:

- индивидуальное обучение контролю над желанием включить компьютер и погрузиться в виртуальный мир;
- коррекция семейных отношений;
- создание индивидуальной программы по нормализации учебы и восстановлению социальных связей со сверстниками [163].

По мнению В.А. Буровой (2009), аддиктивная личность может использовать для достижения комфортного психологического состояния различные аддикции, в также сочетание аддикций (например, присоединения алкогольной к Интернет-зависимости), следовательно, терапия должна быть

направлена не на конкретную аддиктивную реализацию, а на зависимую личность.

Психотерапевтический подход к зависимой личности предполагает продолжительную (не менее 6 месяцев) индивидуальную и/или групповую терапию.

Цели психотерапии включают: повышение самооценки и самоосведомленности, усиление контроля над импульсами, увеличение стабильности межличностных отношений, социальная адаптация; анализ текущих копинг-стратегий и освоение новых, более эффективных стратегий совладания; обучение целеполаганию, а также заботе о себе, своем душевном и физическом здоровье.

В отношении терапии Интернет-зависимости высказываются мнения о пользе когнитивно-поведенческой психотерапии. Поведенческие техники направлены на обучение пациента навыкам самоконтроля и саморегуляции, структурированию собственного времени, поведенческим упражнениям, релаксационным техникам. Когнитивные техники направлены на работу с «автоматическими» (неконтролируемыми) мыслями и позволяют выявить и изменить дезадаптивные установки, приводящие к зависимому поведению, на адаптивные, что способствует когнитивному реструктурированию использования Интернета. В процессе терапии пациент обязательно ведет дневник, в котором фиксирует количество времени, затрачиваемое на различные виды деятельности (включая пребывание в Интернете), записывает мысли, эмоции, описывает свое поведение в стрессовых ситуациях.

Р. Дэвис (2001) утверждает о необходимости включения провокационной терапии, когда пациент остается вне сети все больше и больше времени.

Пристальное внимание уделяется работе с семьей Интернет-зависимого. Так, В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики и др. (2009) для профилактики и коррекции Интернет-зависимости отметили важность терапии семейных отношений [89].

Часто зависимые черты личности формируются в семье с большим количеством созависимых моделей поведения. У Интернет-зависимого члена

семьи чаще всего кто-либо из близких является явным носителем химической зависимости (например, алкоголик) или нехимической (игроман, работоголик). Взаимоотношения между членами такой семьи строятся в основном на манипуляциях, в ущерб искренним, открытым отношениям.

В.А. Бурова подчеркивает важность обучения близких Интернет-зависимого эффективным стратегиям поведения, оказания помощи по преодолению собственных созависимых моделей, изменения семейной системы коммуникаций [190].

По врачебным показаниям, в тех случаях, когда психотерапевтического вмешательства оказывается недостаточно, к психотерапии может быть присоединена психофармакотерапия. В лечении компьютерной зависимости используются различные группы медицинских препаратов. Основной целью назначения лекарств является устранение различных нарушений, которые сопровождают компьютерную зависимость и утяжеляют ее течение.

Например, при наличии у больного компьютерной зависимостью симптомов депрессии и обсессивно-компульсивной симптоматики, тревоги назначают курс лечения антидепрессивными препаратами из группы селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС). К антидепрессантам из группы СИОЗС относятся флувоксамин (E. Hollander et al., 2000), циталопрам (M. Zimmerman et al., 2002), эсциталопрам (J. Grant et al., 2006, L. Koran et al., 2007) и др. Избыточную нервозность и возбужденность устраняют при помощи успокоительных средств.

В лечении компьютерной зависимости также с успехом применяется нетрадиционная медицина, в частности растительные препараты. Основная характеристика этих препаратов заключается в их способности устранять нарушения обмена веществ организма и восстанавливать равновесие между различными системами.

К этой группе относятся препараты, которые снижают возбудимость нервной системы и оказывают положительное влияние на работу головного мозга: экстракт Женьшеня, препараты Душицы, препараты Родиолы розовой,

Икан, Кордицепс). На фоне приема растительных препаратов нормализуется сон, повышается социальный интерес больного. Кроме того, некоторые препараты растительного происхождения обладают выраженным иммуностимулирующим и адаптогенным действием и улучшают работу внутренних органов.

Из-за пренебрежительного отношения к еде, одного из признаков компьютерной зависимости, часто возникает недостаточность витаминов и минералов. Поэтому комплексное лечение компьютерной зависимости в обязательном порядке включает витаминно-минеральные комплексы различного состава, прежде всего полезны препараты содержащие витамины А, Е и селен. Эти микронутриенты повышают метаболическую активность головного мозга и предотвращают избыточное выделение свободных радикалов, которые выделяются в процессе напряженной работы мозга.

Лечение физических симптомов компьютерной зависимости, а именно, нарушение зрения и опорно-двигательной системы предусматривает в первую очередь правильное обустройство рабочего места и соблюдение режима работы и отдыха. В целях профилактики нарушений зрения рекомендуется проводить гимнастику для глаз и оборудовать компьютер качественным монитором.

В России, в крупных городах начинают открываться новые медицинские, психоневрологические центры, где оказывается профессиональная помощь людям, страдающим игроманией, Интернет-зависимостью.

Например, в Санкт-Петербургском психоневрологическом центре Д.Е. Зайцева, Центре интегративной медицины Николаевской больницы Петродворца осуществляется квалифицированный подход к лечению компьютерной зависимости у подростков и взрослых.

Если у ребенка есть возможность в реальной жизни получить то, что ему может дать виртуальный мир, он лучше всего защищен от компьютерной зависимости. Поэтому задача близких, педагогов - сделать жизнь подростка яркой, насыщенной, увлекательной.



Интересна позиция А.Ю. Егорова, который считает, что ответ на вопрос, лечить или не лечить «социально приемлемые» формы аддиктивного поведения к которым относится компьютерная зависимость, не однозначен.

В своей работе «Перспективы лечения аддиктивных расстройств: теоретические предпосылки» [51] он пишет: «Выбирая тактику лечения пациента-аддикта, следует, прежде всего, разобраться первична ли социально приемлемая аддикция или она вторична, т.е. имеет заместительный характер. В первом случае следует разобраться, какой урон она причиняет пациенту. В более легких случаях аддикции (например, работоголизм, спортивная аддикция) при отсутствии жалоб самого пациента, на наш взгляд, не следует пытаться избавить его от зависимости. В случае наличия жалоб самого пациента, требуется полноценная психотерапевтическая помощь. ... Помня о риске перехода нехимической зависимости в химическую, у таких пациентов лучше ограничиться наблюдением и приемами главным образом поведенческой психотерапии, направленными на снижение неблагоприятных последствий такого рода поведения. Сюда относятся работа по снижению последствий аддикции в семье, обучение самоконтролю, приемам релаксации и т.д. В более тяжелых случаях (например, культовая травма при религиозной аддикции) мы считаем необходимым проведение всего комплекса психотерапевтических, а если потребуется, то и активных психиатрических лечебных мероприятий с применением биологической терапии для устранения данной формы аддикции.

Если «социально приемлемая» аддикция имеет заместительный характер, то здесь тактика должна быть еще более осторожной, чем в первом случае. Для любого здравомыслящего человека очевидно, что работоголизм, любовная аддикция или даже аддикция к трате денег по своим последствиям представляют меньшую опасность, чем, к примеру, героиновая наркомания или тяжелый алкоголизм. Если удалось перевести химического аддикта в «социально приемлемую» аддикцию, то это должно рассматриваться как несомненный успех. В этом случае задача состоит во всяческой поддержке

социально приемлемого аддиктивного поведения.... В любом случае, следует всегда помнить принцип «не навреди!»».

Предупредить формирование компьютерной зависимости намного проще, чем преодолеть ее. Поэтому профилактическая работа имеет большое значение для решения этой глобальной проблемы.

Для профилактики развития Интернет-зависимости можно рекомендовать повышение осведомленности молодежи о различных видах зависимостей и их опасностях, расширение возможностей для молодых людей занять своё свободное время какой-то деятельностью, например, социальной - участием в общественной жизни, спортивной - посещением спортивных секций и т.п.

В реальных условиях ребенок должен испытывать разумный риск и азарт. Психологи и педагоги настойчиво рекомендуют детям подросткового возраста заниматься в различных кружках, спортивных секциях, творческих коллективах. Это дает возможность подростку пополнить круг своих интересов, апробировать и проявить желаемые социальные качества, расширить круг общения со сверстниками и, помимо всего, является профилактикой девиантного поведения.

Некоторые виды творчества (театр, музыка, живопись и т.д.) позволяют посредством арт-терапии решить личностные проблемы, иногда даже не осознавая их.

В качестве одного из профилактических мероприятий А.Ю. Егоров предлагает вывешивать на различных сайтах в онлайн-режиме диагностические опросники и шкалы (которые разработаны почти для всех форм кибераддикций), чтобы пользователи сети могли самостоятельно определить насколько они «продвинулись» в плане развития онлайн-аддиктивного расстройства.

Психологи советуют родителям, воспитателям придерживаться некоторых **правил, рекомендаций**, которые помогают решить проблему зависимости ребёнка - подростка от компьютера.

✓ Стройте отношения с ребенком на принципах честности и доверия.

- ✓ Будьте другом и помощником ребёнку, воспитаннику. Если ребенок страдает компьютерной зависимостью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютеру. Это не только сблизит ребенка с родителями (педагогами), но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей (педагогов) и с большим доверием делиться с ними своими проблемами.
- ✓ Не бойтесь показывать свои чувства ребёнку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
- ✓ Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов и ограничений, недопустимы физические и моральные наказания.
- ✓ Нельзя демонстративно отключать Интернет, запрещать компьютерные игры, лишать других удовольствий. Категорические запреты в подростковом возрасте неприемлемы, так как могут вызвать обратную реакцию. Резкое отлучение подростка от источника удовольствия может привести к кардинальным поступкам (самоубийству, его попыткам, уходу из дома или побегам из детского дома и пр.).
- ✓ Запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между взрослыми и ребенком. При этом важно не ограничивать детей в их действиях, а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.
- ✓ Расскажите о пользе и вреде компьютера. Заранее объясните ребенку возможный вред от чрезмерного увлечения компьютером и научите контролировать своё время.
- ✓ Наиболее оптимальный метод воздействия на ребенка в этот возрастной период - диалог и заключение договора. При этом важно выслушать и

учесть мнение подростка, предложить ему принять решение и взять на себя ответственность за это.

- ✓ Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
- ✓ Постарайтесь регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером. Объясните, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.
- ✓ Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.
- ✓ В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.
- ✓ Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему, почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее.
- ✓ Установите специальные сетевые фильтры и специализированное программное обеспечение, позволяющие контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером и блокирующие доступ к определенным ресурсам Интернета.
- ✓ Если вдруг возник конфликт, если вы потребовали от ребёнка прекратить работу за компьютером, не торгуйтесь: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности), потом можешь поиграть».
- ✓ Разъясните разумное использование компьютера. Родители должны объяснить ребёнку, что домашние задания - это приоритет номер один. Если работа сделана - компьютер твой, нет - не твой.
- ✓ Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.

- ✓ Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме он-лайн.
- ✓ Разъясняйте, убеждайте, демонстрируйте положительные личные примеры в использовании возможностей компьютера. Например:
  - родители должны делать акцент на применении компьютера в своей работе, использовании в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн и т.п.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой;
  - учителя в школе должны широко применять возможности информационного образовательного пространства.
- ✓ Используйте увлечения ребенка с целью его обучения и развития.
- ✓ Воспользуйтесь позитивными возможностями компьютера - предложите ребенку овладеть программированием, веб-дизайном, заняться компьютерной графикой, анимацией. При этом желательна помощь заинтересованного взрослого в организации совместной творческой деятельности с ребенком.
- ✓ Отдавайте предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждайте с ребенком те игры, в которые ему было бы, по вашему мнению, полезнее играть.
- ✓ Поддерживайте подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучайте новым способам разрешения кризисных ситуаций, обучайте умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.
- ✓ Культивируйте чувства семейной, коллективной общности.
- ✓ Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка, поощряйте его творческие начинания в различных видах деятельности.

- ✓ Помните, что компьютерная зависимость реже появляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.
- ✓ Разнообразьте круг интересов и занятий подростка. Предложите ребенку другие возможности времяпрепровождения. Например, вместе составьте список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были и совместные занятия (походы в кино, музеи, театры, на природу, игра в шахматы и т. д.).
- ✓ Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.)
- ✓ Родители, обратитесь к психологам в специализированные центры в случае, когда не можете самостоятельно справиться с проблемой. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у ребенка возможность справиться с проблемой. Если психолог порекомендует обратиться к психотерапевту или психиатру, значит, зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребенка, частично изменив его сознание.

В социальном становлении воспитанников социальных учреждений необходимо опираться на современные подходы и детерминирующую их совокупность принципов, рассмотрению которых посвящен следующий параграф настоящего исследования.

## **2.2. Современные подходы и принципы педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска**

Коррекция – одна из форм оказания психолого-педагогической помощи. Она может осуществляться воспитателем в ходе его обычной деятельности через изменение своего отношения к детям, реорганизацию деятельности детей,

системы их взаимодействия, а также посредством использования методов индивидуально-дифференцированного подхода, специальных методов, тренингов, консультирования.

Для педагога главным моментом в решении вопроса педагогической коррекции является оказание профессионального воздействия на внутренний мир воспитанника.

*Педагогическая коррекция компьютерной зависимости подростков* – это система мер, направленных на изменение поведения и развитие личности подростка с помощью специальных средств психолого-педагогического воздействия, от реализации которых зависит преодоление подростками склонности к аддиктивному поведению от компьютера.

Успех коррекции будет обеспечен только в том случае, если будут применяться одновременно две стратегии оказания психолого-педагогической помощи – симптоматическая и причинная, причем с приоритетом стратегии причинной.

Симптоматическая коррекция предполагает воздействие на непосредственные проявления компьютерной зависимости. Например, для того, чтобы снизить уровень проявления аддиктивного поведения, нужно сократить время пребывания за компьютером, отвлечь внимание и т.п. Однако при такой стратегии снимается то или иное негативное проявление, но не его причины.

Причинная стратегия, наоборот, предполагает воздействие на причинную сторону, устранение факторов и условий, побуждающих ребенка вести себя неадекватно. К примеру, причиной компьютерозависимого поведения может быть неумение подростка налаживать контакты с окружающими, трудности в общении, отсутствие друзей. В этом случае нужно развивать коммуникативную компетентность подростков, перестраивать отношения со сверстниками, изменять их отношение к ребенку. Понятно, что, ликвидировав причины, приводящие к зависимости, можно стабилизировать поведение ребенка.

Педагогическая коррекция как комплексная педагогически организованная деятельность должна строиться на основе педагогически и методологически обеспеченных подходов и принципов.

Подход - это определенная позиция по отношению к какой-либо педагогической проблеме, которая предполагает использование соответствующих принципов исследования педагогом-исследователем, а также использование соответствующих средств и способов практической деятельности педагогом-практиком.

Принципы - это руководящие, основополагающие идеи, которые лежат в основе ценностно-целевых ориентиров педагогического обеспечения процесса коррекции компьютерной зависимости подростков группы риска [90].

Говоря собственно о подходах, речь, прежде всего, идет о комплексе и сочетании подходов, относящихся к группе феноменологических, то есть определяющих основные характеристики такого явления, как педагогическая коррекция зависимого поведения детей группы риска.

В выборе современных подходов мы опирались на концепции гуманистического воспитания, которые нашли отражение в исследованиях, посвященных воспитанию детей в детских домах и школах-интернатах.

К системообразующим педагогическим подходам педагогической коррекции компьютерной зависимости детей группы риска (на примере детей – воспитанников детских домов и социальных приютов) мы относим следующие:

- *аксиологический подход;*
- *гуманистический подход;*
- *лично-центрированный подход;*
- *деятельностный подход;*
- *событийный подход.*

Первым в предложенном ряду подходов мы выдвигаем аксиологический подход.

**Аксиологический (ценностный) подход** является главным методологическим принципом, отражающим гуманистическую сущность



философии образования. Л.Г. Нурутдинова [103] считает что, руководствуясь методологическими принципами аксиологического и личностного подходов можно определить основные пути гуманизации воспитательного пространства детского дома, которое, в свою очередь, способствует становлению личности, свободной от аддиктивных форм поведения и изменению аддиктивных поведенческих паттернов.

Смысл аксиологического подхода, по мнению современных авторов (В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов), может быть раскрыт через систему аксиологических принципов, к которым относятся: «равноправие философских взглядов в рамках единой гуманистической системы ценностей при сохранении разнообразия их культурных и этнических особенностей; равнозначность традиций и творчества, признание необходимости изучения и использования учений прошлого и возможности духовного открытия в настоящем и будущем, взаимообогащающего диалога между традиционалистами и новаторами; экзистенциальное равенство людей, социокультурный прагматизм вместо демагогических споров об основаниях ценностей, диалог и подвижничество вместо мессианства и индифферентности» [112].

Аксиологический подход органически присущ гуманистической педагогике, поскольку человек рассматривается в ней как высшая ценность общества и самоцель общественного развития. В этой связи главной целью и абсолютной ценностью гуманистического воспитания является ребенок, его интересы и потребности.

Для гуманизации воспитательного пространства детского дома наиболее важной идеей представляется, на наш взгляд, идея самоценности детства, восходящая к педагогической концепции Ж.Ж. Руссо, которая в новых условиях приобрела новую жизнь. Детство в трактовке педагогов-гуманистов - это не подготовка к будущей взрослой жизни, а уже сама жизнь. Так, Януш Корчак сравнивал детские годы с горами, с которых река берет свое начало и где определяет свое направление. Абсолютно ясно, что без полноценного,

яркого и счастливого детства искалечена вся жизнь человека. В реальной жизненной практике, к сожалению, ребенок из детского дома сталкивается с игнорированием его значимости для самых близких и родных ему людей, он вынужден искать защиту и признание у людей чужих. Наиболее серьезным следствием сиротства является утрата «базового доверия к миру», без которого принципиально невозможно развитие таких важных личностных качеств, как автономия, самостоятельность, инициативность, социальная компетентность, уважение к другим людям, желание и умение находить общий язык с людьми. Утрата базового доверия к миру неизбежно возникает у детей в результате разрушения телесного, зрительного и звукового контакта с матерью. Чтобы восстановить утраченное доверие, необходимо инициировать и содействовать дальнейшему формированию скрытых механизмов развития личности ребенка-сироты. В связи с этим перед интернатными детскими учреждениями встает проблема компенсации недостатка милосердия, эмоционального тепла, которых эти дети не имели в родной семье. В этой ситуации очень важна позиция воспитателя, который должен стремиться избегать крайностей в восприятии детской жизни. С одной стороны, для старшего поколения характерно противопоставление жизни взрослых и детей, причем взрослая жизнь представляется как более значимая, достойная внимания и уважения, с другой, это демонстративная педоцентристская установка, когда при любом контакте с ребенком у воспитателя преобладает позитивная эмоциональная поддержка любого действия ребенка.

Очевидно, что первый тезис изначальной ценности взрослой жизни приводит к тому, что мир детства полностью посвящается адаптации к миру взрослых. А она основана на полном повиновении, ведущем к отрицанию личности ребенка. Более справедливый и милосердный подход к ребенку состоит в уважении мира детства, признании прав «малорослого народа» (Корчак) - детей. Идея абсолютной ценности детства должна лежать в основе любой воспитательной системы, если она претендует называться гуманистической. Ребенок, его интересы и потребности, прежде всего, должны

быть в центре взаимоотношений воспитателя и ребенка, который является в системе этих отношений не объектом, а полноправным субъектом. Таким образом, сущность аксиологического подхода в гуманизации воспитательного пространства детского дома, по мнению Л.Г. Нуретдиновой, заключается в признании ребенка целью, результатом и главным критерием оценки качества воспитания [103].

Проблема ценностей в воспитании, всегда была актуальной. От того, на чем акцентировал внимание воспитатель, какие ценности для него были приоритетными и особенно значимыми, зависело, в каком направлении будут выстраиваться и осуществляться как процесс воспитания, так и коррекция личностных качеств и системы взаимоотношений подростков, склонных к зависимому поведению от компьютера.

Учитывая субъективность представлений человека о ценности, Е.А. Климов подчеркивает, что «ценностные представления надо активно и искусно культивировать в сознании подрастающего человека как потенциального субъекта труда, а не рассчитывать, что они сами «произрастут» в порядке вольного самоопределения» [69, с.46].

В современных условиях, как в обществе, так и в образовании, происходит трансформация «общечеловеческих» ценностей и их смещение в сторону от духовно-нравственной сферы, что сбивает ориентир не только у подрастающего поколения, но и у самих воспитателей. В исследовании Н.Д. Никандрова на основе анализа обширного фактического материала показано, как смещаются представления молодежи о справедливости, честности в сторону вседозволенности, стяжательства, эгоизма и стремления разбогатеть любой ценой. Данная ситуация усугубляется в условиях социальных детских учреждений, где рассматриваемые нравственные категории более чем размыты. Например, ребенку – сироте очень трудно понять суть социальной справедливости, если с ним поступили несправедливо и отказались от него в детстве. К сожалению, «проживание» подростка в компьютерном мире, где он принимает на себя разные роли, среди которых могут быть и вершитель судеб

и главный судья, создает условия для закрепления новых антинравственных ценностей. И очень важно воспитателю не упустить воспитательный момент для формирования у ребенка социальных, нравственных, интеллектуальных ценностей, становления его свободной, гармоничной личности.

Особенно важно сформировать у подростков группы риска такие ценности и ценностные ориентации как ценности здорового образа жизни, образованности, культуры общения и поведения.

По мнению В.И. Андреева, между истинными и ложными ценностями в сфере образования и воспитания лежит ряд образов и представлений, истинность или ложность которых могут оценить только время и условия нашей жизни. Так, в последние годы упал интерес молодого поколения к чтению художественной литературы, особенно отечественных классиков, молодежь предпочитает им видеofilмы, часто в художественном отношении не лучшего образца [1].

Компьютер, который является инструментом сбора, хранения и воспроизведения различных видов информации, в том числе и видеотеки эту проблему может усугубить. Возможность доступа к различным видам информации с помощью компьютера и компьютерных сетей является наиболее привлекательной для людей, страдающих компьютерной зависимостью, так как в определенном смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией и психических механизмов восприятия мира [120].

Реализация ценностного подхода в воспитании и коррекции аддиктивного поведения тесно связана с разработкой проблемы развития и саморазвития у подрастающего поколения истинных национальных и общечеловеческих ценностей в сфере духовной и материальной культуры.

Развертывание цепочки: «Образ мира» - «Образ-Я» - «Образ будущего» невозможно без ориентиров и критериев, в качестве которых выступают ценностные ориентации взрослеющей личности, спектр которых должен быть выстроен перед саморазвивающейся личностью.

Воспитательная функция педагога в системе взаимодействия «воспитатель-воспитанник» будет стимулом для саморазвития личности ребенка в том случае, если не навязывать, а обсуждать и созидать у подростков не мнимые, а истинные ценности.

Как отметил философ А.Г. Здравомыслов, механизм превращения внешних стимулов в ценность представляет собой следующее: «Стимулы и причины человеческой деятельности получают в сфере ценностей дальнейшее развитие: потребности, преобразованные в интересы, в свою очередь, «превращаются» в ценности» [59, с. 160]. С точки зрения процесса коррекции компьютерной зависимости этот механизм можно выстроить так: 1) педагогическое стимулирование интереса, показ личной и социальной значимости истинных национальных и общечеловеческих, духовных и материальных ценностей; 2) педагогическая инструментовка, вовлечение воспитанника в различные виды деятельности и общения, где бы он осознал и испытал потребность в достижении, овладении вышеперечисленными ценностями; 3) формирование истинных ценностей и в дальнейшем самостоятельная способность формировать новые истинные ценности и ценностные ориентации, выступающие критерием жизнедеятельности воспитанника, с опорой на которые личность осуществляет свое антиаддиктивное поведение и деятельность.

Когда в эпицентре ценностей мы ставим Человека, то, естественно, следуем и российской традиции, которую наиболее емко и точно сформулировал Н.А. Бердяев: «... Поистине, в центре мира стоит человек, и судьба человека определяет судьбу мира, через него и для него» [16, с.74].

В современных условиях процесс коррекционно-развивающей работы трудно представить также без **гуманистического подхода**, ориентации на самого человека, на уважение его человеческого достоинства, создания всех необходимых условий для его свободного развития.

Гуманистический подход в коррекционно-развивающей работе, прежде всего, отражает систему взглядов, согласно которым человек, развивающаяся

личность представляет собой высшую ценность, имеющую право на существование, счастье, достойную человека жизнь.

Важно подчеркнуть, что при реализации данного подхода взаимодействие «воспитатель-воспитанник» базируется на взаимном уважении, справедливости и любви, что особо значимо в условиях интернатных детских учреждений.

Применение гуманистического подхода неизбежно требует разворачивания в практике работы и позитивного подхода. Если мы действительно признаем уникальность и неповторимость каждой личности, значит, не может быть универсальных форм и способов работы по ее развитию и коррекции. Реализация гуманистического подхода предполагает поиск позитивного созидающего начала – ресурсов для преодоления возникших трудностей и проблем, сохранения веры в положительные качества и силы человека. Говоря о реализации принципа в работе с детьми, имеющими проблемы в поведении и социализации, важно не подменять гуманизм жалостью, за которой скрывается неверие в позитивные силы и качества, что предопределяет еще больше снижение заниженной самооценки ребенка из группы риска.

Гуманизм, основанный на вере в позитивные силы и возможности человека, предполагает, прежде всего, субъект – субъектный, позитивный подход при проведении коррекционно - развивающей работы. Гуманизм должен стать той универсальной человеческой ценностью, без опоры на которую трудно себе представить, как можно воспитать человека справедливого, свободного, открытого внешнему миру.

Данный подход в коррекционной работе по снижению уровня компьютерной зависимости у подростков, прежде всего, должен ориентировать педагога-воспитателя на формирование гуманных взаимоотношений воспитанников, их уважительное, справедливое и честное отношение друг к другу, то есть на те «болевые» точки, которые характерны для подростков группы риска.

Гуманистическая парадигма ценностных ориентаций требует анализа и глубокого осмысления таких диаметрально противоположных явлений, понятий, личностных качеств, как жизнь и смерть, честность и лживость, доброжелательность и агрессивность, любовь и ненависть и т.д, которые в процессе погружения ребенка в виртуальную реальность трансформируются в своем значении и утрачивают нравственную составляющую.

Таким образом, гуманистический подход в коррекционно-развивающей работе, с одной стороны опирается на гуманистическое мировоззрение, а с другой - ориентирован на то, чтобы целенаправленно формировать у воспитанника гуманистическое мировоззрение.

В рамках коррекции аддиктивного поведения от компьютера не менее важным представляется **лично-центрированный подход**, поскольку в контексте этого подхода наиболее полно реализуется процесс саморазвития дезадаптированной личности. Педагогическая коррекция выступает здесь как процесс педагогической помощи ребенку в становлении его субъектности, социальной адаптации, жизненном самоопределении. Взаимодействие детей и специалистов, занятых в коррекционном процессе, схоже с айсбергом, видимая часть которого - это внешне проявляющиеся действия и отношения. Подводная часть айсберга - это внутренние устремления и мотивы участников коррекционного процесса.

Таким образом, реализация лично-центрированного подхода связана с личностным ростом детей группы риска и включает в себя поддержку и развитие природных свойств каждого дезадаптированного подростка, особенно его здоровья и индивидуальных способностей, оказание помощи в становлении его субъектности, социальности, культурной идентификации, творческой самореализации личности, что изначально придает им личностную направленность [64].

Данный подход диктует необходимость строить отношения с детьми на основе уважения личности ребенка и его права на самостоятельную организацию собственной жизни, развития его социального потенциала.

Позиция взрослого в коррекционном процессе компьютерной зависимости у подростка группы риска - это помощь более старшего и опытного человека в усвоении социально-значимых норм и ценностей сообщества. А поскольку ребенок с отклонениями в поведении, а порой и психике нуждается в особом подходе, то для эффективного управления формированием его личности, требуются глубокие знания психологических закономерностей, объясняющих специфику развития ребенка на всех возрастных этапах. Без учета закономерностей психического и личностного развития ребенка коррекционная и профилактическая деятельность будет представлять лишь свод правил и приемов, лишенных конкретного содержания.

Необходимо отметить, что первостепенное значение для организации коррекционного процесса имеет не столько знание воспитателем особенностей возраста и индивидуальности ребенка, сколько учет личностных характеристик, возможностей воспитанников, а также социальных условий, в которых происходит реальное становление и развитие личности. Тем самым личностный подход понимается как опора на личностные качества, которые включают в себя такие показатели, как направленность личности, ее ценностные ориентации, жизненные планы, сформировавшиеся установки, доминирующие мотивы деятельности и поведения, с учетом сформированности эмоционально-волевой, отношенческой и деятельностной сфер.

Осуществляя практически личностно-ориентированный подход в коррекционной работе, следует уделять внимание не только возрастным, индивидуальным особенностям воспитанника, но и его эмоциональному состоянию. Учет диапазона эмоциональных состояний (возбужденное, эйфорическое, утомленное, раздраженное, подавленное, тревожное, угнетенное и т.д.), которые испытывает подросток, находясь в Интернете или играя в компьютерные игры, имеет важное значение в реализации коррекционного процесса компьютерной зависимости.

Следовательно, воспитатель, осуществляя личностно-центрированный подход в коррекционной работе, должен знать, какие психические состояния



наиболее характерны для конкретно взятого воспитанника и при каких условиях они проявляются, особенно важно учитывать такие сложные состояния, как конфликтные и стрессовые.

Таким образом, учет психологических состояний в коррекционной работе создает надежные предпосылки для успеха в различных ситуациях педагогического взаимодействия между воспитателем и воспитанником, создает условия для их гармоничного сотрудничества.

Обобщая сказанное выше, можно констатировать, что всестороннее знание личности ребенка выступает необходимым условием успешности воспитания и коррекционного процесса, а его саморазвитие, формирование положительных субъектных свойств - высшим показателем его эффективности.

Реализация личностно-центрированного подхода в условиях социальных детских учреждений требует, чтобы воспитатель: 1) постоянно изучал и хорошо знал индивидуальные особенности темперамента, черты характера, взгляды, вкусы, привычки своих воспитанников; 2) умел диагностировать и знал реальный уровень таких важных личностных качеств, как образ мышления, мотивы, интересы, установки, направленность личности, отношение к жизни, к труду, ценностные ориентации, жизненные планы; важно также знание уровня тревожности и уровня конфликтности своих воспитанников, поскольку это влияет на снятие трудностей социализации; 3) постоянно привлекал воспитанников к посильной для них и постепенно усложняющейся деятельности, максимально опираясь при этом на их собственную активность; 4) своевременно выявлял и устранял причины, мешающие полноценному развитию личности ребенка, его самореализации; 5) стимулировал самовоспитывающую активность ребенка и помогал ему в этом процессе.

Для оказания действенной помощи детям группы риска в процессе педагогической коррекции зависимого поведения необходимо придерживаться следующих педагогических условий: коррекционная деятельность основывается на соблюдении конфиденциальности; защита прав и интересов ребенка осуществляется на всем пространстве его жизни; при создании условий

для решения проблем ребенка ему всячески помогают (подвигают его к этому) осознать суть проблемы и далее совместно ищут способы выхода из ситуации.

Таким образом, для успешной реализации личностно-центрированного подхода педагоги должны выступить в роли фасилитаторов и, прежде всего, осуществлять педагогическую поддержку, которая является не только помощью ребенку, попавшему в трудную ситуацию, но и, что очень важно – способствует его социальному становлению. При этом педагог передает ребенку средства разрешения внутренних и внешних конфликтов, установления отношений, самоопределения.

Личностно-центрированный подход предполагает помощь детям группы риска в осознании себя личностью, в выявлении и раскрытии своих возможностей, в становлении самосознания, в осуществлении самоопределения. Личностно-центрированный подход ориентирует воспитателя на работу с конкретным ребенком с его проблемами и особенностями, обусловленными ограниченными возможностями жизнедеятельности, на развитие его как личности, устойчивой к социальным невзгодам. Благодаря такому подходу ребенок постепенно становится хозяином собственного «Я», субъектом деятельности и общения, получает возможность направлять свои усилия на саморазвитие и самореализацию. Чтобы достичь цели педагогической коррекции компьютерной зависимости, необходимо сформировать личность ребенка как субъекта деятельности и общения.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что ведущая роль специалистов выражается не в регламентации и жестком управлении процессом педагогической коррекции поведения подростка, а в том, чтобы вывести ребенка на уровень самоактуализации. А это возможно лишь при полном учете интересов детей, постоянном стимулировании активности каждого из них, их самореализации как уникальной, представляющей абсолютную ценность личности. Вполне понятно, что подобный подход отвергает авторитарное давление на ребенка, не признает даже во имя благих целей манипулирование его психикой и поведением.

Человек проявляется и развивается в деятельности. Эта закономерность положена в основу деятельностного подхода коррекции.

Согласно **деятельностному подходу** основным направлением коррекционной работы является целенаправленное формирование обобщенных способов ориентировки подростка в различных сферах предметной деятельности, межличностных взаимодействий, в конечном счёте в социальной ситуации развития. Сама коррекционная работа строится не как простая тренировка навыков и умений, а как целостная осмысленная деятельность, естественно и органически вписывающаяся в систему повседневных жизненных отношений ребенка.

Деятельностный подход основан на признании того, что именно активная деятельность ребенка является движущей силой развития, что ведущая деятельность в наибольшей степени способствует развитию ребенка.

Особую трудность составляет выделение основной деятельности в подростковом периоде. Это связано с тем, что ведущей продолжает оставаться учебная деятельность. Но не стоит забывать, что это критический период в развитии организма человека - период полового созревания. Половое развитие оказывает влияние на формирование личности в это время, хотя не является первичным. Как и другие изменения, связанные с ростом интеллектуальных и физических сил ребенка, половое созревание оказывает свое влияние опосредованно, через отношение ребенка к окружающему миру, через сравнение себя с другими подростками и взрослыми. Также в подростковом возрасте возникает и развивается особая деятельность, заключающаяся в установлении интимно-личных отношений между подростками. Эта деятельность была названа Т.В. Драгуновой и Д.Б. Элькониным деятельностью общения, заключающейся в построении отношений с товарищами на основе определенных морально-этических норм, которые опосредуют поступки подростков. Ее отличие от других форм взаимоотношений (например, делового сотрудничества) заключается в том, что основным содержанием является другой подросток, как человек с определенными личными качествами.

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников, причем отсутствие такой возможности зачастую приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям (Л.И. Божович). Во всех формах коллективной деятельности подростков наблюдается подчинение отношений своеобразному «кодексу товарищества». В общении формируется самосознание как «социальное сознание, перенесенное внутрь» (Л.С. Выготский).

По мнению Д.И. Фельдштейна, ведущим типом деятельности, обеспечивающим развитие взаимоотношений подростков, выступает социально признаваемая и социально одобряемая деятельность [149].

Среди основных причин возникновения компьютерной зависимости у подростков группы риска, описанных в параграфе 1.3, были выделены как раз неумение подростка налаживать контакты с окружающими, трудности в общении и отсутствие друзей. Кроме того, отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби и привязанностей при огромном количестве свободного времени так же способствует увлечению ребенком компьютерными играми и Интернетом и постепенным уходом от реальной жизни.

Деятельностный подход позволяет определить выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Главным условием эффективной реализации деятельностного подхода коррекции является отсутствие навязывания и давления на ребенка со стороны воспитателя и обеспечение активного вовлечения в посильную и интересную для подростка деятельность.

Прежде всего, ребенку нужно предложить альтернативу игре на компьютере и постоянному времяпрепровождению в Интернете, эмоционально не менее привлекательную, но социально приемлемую и не угрожающую как психическому, так и физическому здоровью подростка. Это должна быть такая деятельность, которая не только позволяет пережить острые ощущения, но также нормализует психологическое состояние.

Для того чтобы избежать возникновения привязанности ребенка к компьютеру нужно разнообразить круг его интересов и занятий. Этого можно

достичь, например, обратив внимание ребенка на спорт или различные виды искусств (музыка, рисование и пр.).

Воспитатель совместно с подростками, с учетом их личностных особенностей и интересов, помогает очертить круг различных видов деятельности, а также возможностей времяпрепровождения. Например, составить список дел, которыми можно заняться в свободное время, спланировав все так, чтобы не оставалось свободной минуты.

Желательно, чтобы в списке были совместные занятия со сверстниками (походы в кино, на природу, игра в шахматы, развивающие уличные состязания и т. д.), общение с интересными собеседниками.

Таким образом, в реальной педагогической практике целостно реализуется и мотивационно-потребностная, и процессуальная, и содержательная стороны деятельности, но с учетом конкретно взятой личности. Поэтому более эффективным для совершенствования педагогической практики будет являться личностно - деятельностный подход, как в воспитании, так и в коррекции.

Теоретический анализ психолого-педагогических исследований по изучаемой тематике показал, что коррекция зависимого поведения детей группы риска неотделима от *событийного подхода*, ибо в нем заложен определенного вида симбиоз субъекта и объекта деятельности: человек как субъект наделяет себя чертами объекта деятельности в качестве материала, который должен приобрести, например, ту или иную социальную компетенцию, преобразуясь тем самым из материала в продукт деятельности. Такое преобразование субъекта осуществляется в соответствии с поставленной перед собой целью, в результате чего получается результат, соответствующий или не соответствующий цели коррекции. При этом событийный подход предполагает диалектическое единство ярких, запоминающихся событий в жизни ребенка и повседневности с ее будничными, но не менее важными делами. Эти дела для ребенка группы риска должны стать своеобразными

вехами в процессе его социализации и формирования антиаддиктивной установки и поведения [37; 142].

Где бы ни находился в данный момент ребенок, событие, в которое он вовлекается, должно случаться только в рамках со-бытия его со взрослым (или с другими детьми). Поэтому событийный подход рассматривает коррекционную работу как совместное бытие взрослых и детей, их взаимодействие и сотрудничество. И реабилитационное событие здесь – это момент реальности, в котором происходит развивающая (равно как и корректирующая) и ценностно ориентированная встреча взрослого и ребенка.

Событийный подход предполагает развитие и коррекцию дезадаптированного ребенка только в процессе деятельности посредством специального обучения, в ходе которого ребенок овладевает навыками антиаддиктивного поведения.

Таким образом, возможна ситуация, когда ребенок в процессе коррекции зависимого поведения может сам определять свою деятельность, но не прямо, а как бы через «внутренние» закономерности, когда внешнее воздействие со стороны взрослого дает тот или иной психологический эффект, который, преломляясь через психическое состояние ребенка, выстраивает у него определенный строй мыслей и чувств. В качестве системы внутренних условий и выступает сама личность с ее сложной многоуровневой структурой.

Подходы, составляющие концептуальный уровень модели педагогической коррекции компьютерной зависимости подростков группы риска, детерминируют совокупность определенных принципов, выступающих в качестве наиболее общих норм, устанавливающих требования к организации, содержанию, технологиям, результатам разрабатываемой нами модели.

Учитывая собственный опыт коррекции компьютерной зависимости подростков, мы выделили следующие принципы коррекции зависимого от компьютера поведения:

- *принцип целостности;*
- *принцип единства диагностики и коррекции;*

- *принцип субъектности;*
- *принцип педагогической поддержки;*
- *принцип социально - психологической адаптации в социально-педагогическом контексте как создание благоприятной социальной ситуации развития ребенка через восстановление его нарушенных отношений в среде;*
- *принцип активности;*
- *принцип периодической мобилизации и релаксации;*
- *принцип информативности.*

Свой анализ мы начинаем с **принципа целостности**, поскольку он способствует следующему:

- функциональной полноте содержания модели педагогической коррекции компьютерной зависимости и четкого взаимодействия ее компонентов (целевого, методологического, дидактического и результативного);
- наличию всех компонентов модели педагогической коррекции, представленной в конкретном социальном учреждении;
- учету в коррекционной работе профилактических и развивающих задач;
- продуктивной взаимосвязи межличностного общения «по вертикали» (между взрослыми и детьми) и «по горизонтали» (между самими детьми).

Специалисты различных социальных учреждений, исходя из принципа целостности, принимают во внимание всю сложность личности ребенка как целостности, что означает запрет на отделение того или иного симптома от целостной личности даже при условии, что понятны его проявления и причины. При этом необходимо проанализировать его во взаимосвязи со всеми другими проявлениями личности. В любом случае, даже при выраженной симптоматике, корректировать нужно не отдельное отклонение, а личность в целом. Так, можно говорить лишь о том, что через какую-то отдельную сторону, например, устранение неуверенности в себе, мы воздействуем на личность в целом. Всякое вычленение симптоматики с указанием причин и возможных путей

коррекции всегда условно, оно делается для более глубокого анализа и понимания.

Указанный принцип особенно эффективен при анализе изменений в поведении и развитии ребенка, так как требует изучения всех подсистем человека (физической, умственной, социальной и эмоциональной) и их взаимосвязей, взаимообусловленности и взаиморазвития.

Данный принцип подразумевает необходимость создания соответствующей целостности условий для коррекции в социальных учреждениях (разработанные нами организационно-педагогические условия педагогической коррекции компьютерной зависимости будут рассмотрены в следующей главе).

Таким образом, личность ребенка как целостность проходит коррекционный процесс в условиях другой целостности – коррекционно-развивающей среды данного конкретного учреждения.

Процесс педагогической коррекции можно представить в виде последовательной схемы: включение ребенка в систему отношений институтов социализации, приобретение и накопление знаний по антиаддиктивному использованию компьютера и его возможностей, формирование информационной культуры, антиаддиктивной установки, приобретение «правильного» опыта работы с компьютером, преобразование самости, благодаря усвоению структур социальной деятельности, и далее преобразование внутренних структур психики в определенное антиаддиктивное поведение (действия, высказывания и т.д.).

Принцип целостности в процессе педагогической коррекции предполагает не прямое воздействие на ребенка, а социальное взаимодействие различных субъектов в различных вариациях: конкретных людей, микрогрупп, коллективов, а также тех или иных институтов социализации. Социальные взаимодействия, в которых происходит коррекция зависимого поведения ребенка из группы риска, можно представить в виде множества «цепочек», например: общество - группа - личность, коллектив — микрогруппа —



личность, педагог – микрогруппа - ребенок и т.д. При этом в одних «цепочках» взаимодействие будет непосредственное, в других - опосредованное. Здесь может иметь место и явление асимметричности взаимодействия в коррекционном процессе, проявляющейся в различной мере активности субъектов данного процесса. Вот почему так важно, чтобы все службы подсистемы помощи и поддержки были максимально приближены к нормальному позитивному социальному окружению ребенка, которое должно оказывать на него положительное воздействие в аспектах коррекции и общей ресоциализации.

Рассмотренный принцип целостности логически связан с **принципом единства диагностики и коррекции**. Этот принцип отражает целостность процесса оказания психологической помощи. В трудах Д.Б. Эльконина, И.В. Дубровиной и др. показано, что этот принцип является основополагающим всей коррекционной работы, так как эффективность коррекционной работы на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы. Действительно, успех коррекционной работы базируется на результатах диагностического обследования, итогом которого становится представление системы причинно-следственных связей возникновения и проявления компьютерной зависимости и иерархии отношений между симптомами и их причинами.

В настоящее время очень важным является определение критериев диагностики компьютерной зависимости и разработки диагностического инструментария.

Как отмечает А.Е. Войскунский (2004), значительное место в разработке проблематики зависимости от Интернета занимают качественные методы. Вплоть до настоящего времени большая часть исследований методически построена как интервью, массовые сетевые опросы и групповые обсуждения с участием испытуемых [28].

На данный момент существует несколько методик диагностики Интернет-зависимости (часть из них представлена в виде он-лайн опросников),

компьютерной зависимости (в виде перечня признаков, по которым следует определять наличие или отсутствие зависимости «на глаз»), методики диагностики зависимости от компьютерных игр основаны на тех же механизмах, что и диагностика пристрастия к азартным играм. Вместе с тем отсутствуют методики на выявление компьютерной зависимости, отражающие основные составляющие зависимости от компьютера в целом (зависимость от Интернета, зависимость от компьютерных игр) и возникает крайняя необходимость в разработке комплексной методики на выявление данной зависимости. Более подробно этот вопрос будет рассмотрен в параграфе, посвященном разработке педагогических условий коррекции компьютерной зависимости у подростков.

В условиях целенаправленной коррекционной работы важное значение для определения путей, методов и конкретного содержания на различных этапах коррекционной и профилактической работы имеет наблюдение за динамикой изменения поведения ребенка.

На наш взгляд, определяющим в подходах коррекционной работы является **принцип субъектности**, поскольку он, связан с гуманным и целостным пониманием ребенка в его взаимоотношениях с семьей, школой, окружающей средой. Действенным этот принцип становится при условии ясного понимания конечной цели того, ради чего осуществляются коррекционные программы, - восстановление оптимального статуса личности ребенка с учетом перспективы его жизненного развития.

В центре внимания педагога в контексте принципа субъектности - уникальная целостная личность, которая стремится к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открыта для восприятия нового опыта, способна на осознанный, ответственный и свободный от всех зависимостей выбор в разнообразных жизненных ситуациях. Именно достижение личностью такого качества может быть провозглашено главной целью педагогической коррекции. Используя принцип субъектности, специалисты социальных учреждений видят свою задачу в том, чтобы

способствовать становлению и совершенствованию личности, готовой жить в реальных условиях; при этом приёмы педагогического взаимодействия аналогичны тем, которые практикуются в гуманистической психотерапии.

Данный принцип отвергает в процессе коррекционной работы его обезличенный характер и явную или завуалированную регламентированность. Специалисты различных социальных учреждений призваны способствовать созданию условий, в которых достигаются осознание и реализация ребёнком своих потребностей и интересов. При этом ему дается право на ошибки, на свободный творческий поиск, который педагоги стимулируют не оценкой или наказанием, а заинтересованной поддержкой. Таким образом, от педагога требуется принимать ребенка таким, каков он есть, стараться поставить себя на его место, проникнуться его ощущениями и переживаниями, проявлять искренность и открытость. В такой атмосфере становится возможным привлечение любых форм коррекционной деятельности - от спонтанных и гибких (например, открытый диалог) до жёстко построенных (например, формулировка социальных установок), если только они соответствуют потребностям и выбору детей [64].

Коррекционный процесс строится так, чтобы дети открывали для себя личностную значимость социальных норм и ценностей и на этой основе осваивали сложности окружающего мира. Педагогические поиски в рамках принципа субъектности ведутся по линиям связи коррекции с когнитивной, эмоционально-потребностной, волевой и деятельностной сферами личности.

Принцип субъектности исходит из признания приоритета личности по отношению к обществу, социальным институтам, группам и коллективам и предполагает, что это положение должно стать основой коррекционно-развивающей работы, являющейся центральной ценностной ориентацией, как педагогов, так и детей. Ограничение приоритета личности возможно лишь при необходимости обеспечения прав других личностей. Институты социализации и общности детей в контексте данного принципа рассматриваются лишь как средства развития личности.

И главным здесь является то, что приоритет интересов личности ребенка и его оптимального развития необходим для того, чтобы включение ребенка в коррекционные программы не сужало его горизонты, не превращало в объект обременительных или ограничивающих психолого-педагогических воздействий.

Таким образом, принцип субъектности как для коррекционной системы в целом, так и для социального учреждения для детей группы риска является общеметодологическим принципом при создании социально-педагогических систем и предполагает признание ребенка как личности, как субъекта права, признание приоритетности интересов ребенка.

Воплощение этих положений поддерживается организационно-педагогическим **принципом педагогической поддержки**, к анализу которого мы переходим далее.

Принцип педагогической поддержки ребенка приобретает свою значимость в контексте разработки и внедрения в педагогическую практику форм индивидуальной педагогической помощи, в частности коррекции, наиболее трудной в воспитательном отношении категории – детей группы риска, которые, не имея противопоказаний к нормальному социальному развитию, тем не менее, отличаются дисгармоничным развитием общего характера, имеют низкое качество приспособительных механизмов.

Н.Е. Щуркова дает определение понятия «педагогическая поддержка» - это сопутствующее процессу развития ребенка внимание к его способности разрешать личные проблемы и содействие активному напряжению физических и духовных сил в момент разрешения возникшей проблемы [165].

Поддержкой в условиях коррекции можно назвать такие педагогические действия, которые ставят своей целью помочь трудному ребенку в установлении продуктивных, ненасильственных отношений со сверстниками, в достойном выходе из трудной ситуации, в передаче средств разрешения внутренних и внешних конфликтов, а также в самоутверждении и самоопределении в социальном окружении. В этом же контексте под

педагогической поддержкой мы понимаем также торможение и прекращение отрицательных воздействий окружения на личность, а также создание условий для самостоятельного противостояния детей группы риска различным негативным воздействиям и влияниям.

В коррекционной деятельности педагогическая поддержка рассматривалась и реализовывалась нами как прояснение чувств, мыслей ребенка; реалистическое успокоение; правильная интерпретация взаимоотношений с окружающими; демонстрационное поведение (репетиция правильного поведения); предоставление информации о правах и обязанностях детей; обеспечение обратной связи при взаимодействии ребенка с окружающими; работа с чувствами ребенка.

Внимание педагога-воспитателя должно быть направлено на самочувствие и общее состояние ребенка в конкретный момент. Главным объектом педагогической поддержки является соответствующее состояние ребенка.

Состояние личности представляет собой отражение внешней и внутренней действительности в единой совокупности всех ее проявлений (физиологических процессов в организме ребенка, психических реакций на изменения в материальном мире, проживания реактивного отношения на события извне), влияющее на взаимодействие с окружающими. Неблагоприятное состояние (страх, тревога, усталость и т.д.) обуславливает более низкий диапазон проявлений психических процессов, и соответственно более низкую продуктивную деятельность. Переживания выступают как особые испытываемые субъектом психические состояния негативных реакций.

Задача педагога - поддержать положительное состояние ребенка (уверенность, воодушевление, радость познания, творческое вдохновение и др.) и способствовать его закреплению. Педагогическая поддержка предполагает снижение неблагоприятного состояния ребенка, являющегося визитной карточкой зависимого поведения, и закрепление благоприятного психического состояния, способствующего личностному развитию.

Самым распространенным источником эмоциональных переживаний человека являются его отношения с другими людьми. К ним, в частности, относятся так называемые невербальные формы коммуникации — интонация, мимика, жесты. Нередко эти формы являются более значимыми для собеседника, чем смысл сказанного. По позе, мимике, интонации человека, произносящего ничего не значащие фразы, мы легко догадываемся о том, что ему грустно, что он обижен и т.п. В компьютерном мире, когда мы не видим собеседника, невербальная коммуникация отсутствует и даже попытки продемонстрировать свои чувства с помощью смайликов не могут полностью передать всю палитру глубинных чувств ребенка. Соблазнительной представляется возможность демонстрировать в Интернет - среде социально-приемлемые чувства, которых нет, скрывая свои реальные переживания.

В результате у ребенка не формируются все каналы передачи информации, подросток остается «глухим» к эмоциональным проявлениям окружающих. «Существуют позитивные способы передачи эмоционального состояния, когда педагог называет собственные чувства - например: «Я сержусь», «Мне грустно», «Я чувствую себя спокойно», но на самом деле редко используемые».

Педагогическую поддержку необходимо осуществлять на основе понимания особенностей развития трудного ребенка в виде реализации его жизненных потребностей, одной из которых является, например, потребность в защищенности и защите от насильственного влияния извне, а также в содействии раскрытия и поддержке его актуальных и потенциальных возможностей, совместного с подростком определения его собственных интересов, целей и путей преодоления препятствий, мешающих ему сохранять чувство собственного достоинства и самостоятельно достигать желаемых результатов в различных сферах, в том числе и избавления от компьютерной зависимости.

Одной из базовых потребностей человека является потребность в безопасности и защите. Безопасность - чрезвычайно важный фактор межличностного общения, одно из главнейших условий для нормального развития человека. Говоря о безопасности, мы имеем в виду не только физическую, но и психологическую безопасность. Человек, находясь в психологически опасной ситуации, испытывает тревогу и страх. Защита от страха может проявляться и в виде отчуждения, отношения с другими людьми при этом характеризуются дистантностью и равнодушием, что приводит к уходу в виртуальный мир с «удобными» людьми и «удобными» отношениями. Если ситуация опасности становится для человека хронической, то описанные формы поведения закрепляются и становятся основными способами взаимодействия с миром.

Необходимо отметить, что организация процесса педагогической поддержки возможна лишь там, где педагоги ориентированы на приобщение подростка-воспитанника социальных учреждений к ценности бесконфликтных взаимоотношений между людьми и на создание такой среды, которая наиболее полно способствует саморазвитию растущей личности. При этом важно подчеркнуть, что педагогическая помощь и поддержка направлены не на создание «тепличной» среды, которая изолировала бы ребенка от проблем, трудностей и невзгод. Она должна быть направлена, прежде всего, на стимулирование всех его душевных способностей, а также развитие самоанализа и самоконтроля.

Таким образом, суть благоприятной коррекционно-развивающей среды заключается не в том, чтобы здесь запрещали и давали советы, или что еще хуже - решали за кого бы то ни было его же проблемы, а в том, чтобы при общении взрослый способствовал личностному росту ребенка, его развитию, а также созданию лучшей жизнедеятельности и формированию у него умения строить отношения с другими людьми в реальных условиях. Обязательным условием таких помогающих отношений является создание атмосферы психологической безопасности. Как отмечал в свое время К. Роджерс, такая

атмосфера в общении складывается из: а) признания ценности собеседника, б) отказа от использования в его отношении «внешнего оценивания» и в) глубокого эмпатического понимания [121].

Действительно, как отмечалось ранее, категорические запреты в подростковом возрасте неприемлемы, так как могут вызвать обратную реакцию. Нельзя наказывать ребенка, отключать Интернет, выключать компьютеры, так как резкое отлучение его от источника удовольствия может привести к кардинальным поступкам. При этом важно выслушать, понять и учесть мнение подростка, предложить ему принять решение и взять на себя ответственность за это.

Исследование показало, педагогическая поддержка будет наиболее успешной тогда, когда будут учтены все элементы ее содержания, их способность влиять на достижение позитивных результатов в самоорганизации ребенком своего поведения. А это значит, что эффективность педагогической поддержки может зависеть от меры соблюдения следующих условий ее организации:

- знание педагогами личности своих подопечных, в том числе, используя результаты диагностических обследований, изучение их опыта сосуществования с сообществом, а также опыта работы над собой;

- сведения о состоянии и особенностях развитости личности ребенка группы риска должны стать ценным средством координации для педагогов при создании коррекционно - развивающей среды;

- создание интеллектуального и духовно-эмоционального содружества педагогов и детей группы риска должно стать доминантой их общей жизнедеятельности.

В связи с этим можно выделить факторы, влияющие на эффективность осуществления педагогической поддержки в условиях коррекционно - развивающей среды:

- ребенок должен быть под поддержкой единого состава взрослых (специалистов социального учреждения);



- наличие высокой психолого-педагогической компетентности педагогов в области проблем возрастных особенностей детей, способностей по оказанию помощи своим подопечным в сложном процессе их развития и личностного становления и готовности обеспечить для всего этого необходимые условия;

- готовность педагогического коллектива, администрации и специалистов (психологов, врачей и т.д.) взять на себя ответственность за результаты педагогической поддержки ребенка в ходе его коррекции.

Отсюда, грамотно спланированная и продуктивно реализованная педагогическая поддержка в ходе коррекционного процесса способствует главному: развитию у детей группы риска любознательности и широты интересов, желания добиваться личных успехов, стремления избегать неудач, желания быть всегда готовым к позитивному самопроявлению.

Особо важно выделить необходимую способность педагога-воспитателя - это способность помогать развитию ребенка, его становлению и росту, что означает быть фасилитатором, основными качествами которого являются: способность понимания, способность уважения, способность помощи и поддержки [64].

Понимание трудного ребенка означает принятие педагогом любого из его переживаний, независимо от способа выражения. Понимающий педагог не будет запрещать ребенку свободно выражать свои чувства, не будет стыдить его или назидательно указывать на исправление ошибок. При этом педагог-фасилитатор должен уметь не только выразить себя и свое отношение к ребенку, но он также должен уметь подать себя таким образом, чтобы быть понятым. Понимающий и принимающий ребенка взрослый должен уметь содействовать, со-чувствовать, со-страдать, тем самым, вызывая развитие у ребенка его собственной эмпатийности. Главное, необходимо, чтобы со стороны педагога всегда наблюдались действия доброй воли, которые способны смягчить душу ребенка, помочь ему поверить взрослому человеку и,

что очень существенно для детей, находящихся в социальных учреждениях, обрести надежду на благоприятное изменение своей судьбы [34].

Коррекция компьютерной зависимости при прочих равных условиях будет тем эффективнее, чем более оптимистичный настрой на возможность достижения конечной цели, даже в случае временных неудач, проявляет воспитатель во взаимоотношениях с воспитанником.

Известно, что успешность решения каждой предыдущей поставленной задачи будет внутренним стимулом для подростка, если педагог создает условия, в которых ребенок испытал бы радость «открытия» понимания необходимости проявления антиаддиктивного поведения, радость успеха.

В общении с подростком нельзя быть формалистом. Необходимо помнить, что удачная шутка, реплика, чувство юмора - важнейшие стимулы оптимизма.

В качестве путевода в реализации воспитателем данного принципа могут стать «Правила жизни», сформулированные Л.Н. Толстым: «Ищи в других людях всегда хорошую сторону, а не дурную. Чтобы каждый день любовь твоя ко всему роду человеческому выражалась бы чем-нибудь».

Как было отмечено в параграфе 1.3, среди негативных характеристик личностных качеств воспитанников социальных учреждений (детских домов, социальных приютов) наиболее существенными являются: повышенная тревожность, завышенная или заниженная самооценка, высокая конфликтность и озлобленность в отношениях со сверстниками и взрослыми, низкая культура отношений и общения. В связи с этим принцип педагогической поддержки в социальных учреждениях, на наш взгляд, может заключаться в создании условий для нейтрализации или нормализации уровня тревожности и снижения конфликтности воспитанников, снижения уровня фрустрации потребности успеха и страха самовыражения, что, в конечном счете, необходимо для саморазвития воспитанников.

Еще одной, весьма важной функцией педагогической поддержки является содействие социализации ребенка из группы риска для его адекватного

вхождения в систему социальных отношений. Эта функция подводит нас к следующему принципу коррекции зависимости от компьютера - **принципу социально - психологической адаптации** как создание благоприятной социальной ситуации развития ребенка через восстановление его нарушенных отношений в среде.

В данном случае речь идет о проблеме подготовки детей группы риска к преодолению трудностей социализации, о создании условий для их самореализации и раскрытия всех возможностей. Говоря о социализации детей, мы имеем в виду, что человек как член общества должен стать не только объектом, но и субъектом социализации. Именно как субъект, саморазвиваясь и самореализуясь в обществе, он усваивает заложенные в этом самом обществе, социальные нормы и культурные ценности. Он не только адаптируется к окружающему его миру, он еще и влияет на самого себя и свои жизненные обстоятельства. Более того, социализируясь и реализуя себя как личность, он также влияет на жизненные обстоятельства и окружающих людей.

Однако сразу надо определиться в том, что подготовка человека к реализации той или иной социальной роли может быть осуществлена только после того, когда сам человек на основе жизненных наблюдений, в процессе общения представит для себя эту роль. Попадая в мир социальных отношений, а именно - в мир отношений между людьми, ребенок наблюдает и постепенно осваивает роли семьянина, горожанина и т.д. Но если на ребенка, живущего в семье, влияют такие факторы как родители, братья и сестры, родственники, соседские сверстники, соседи, учителя, то для ребенка, который воспитывается вне семьи, факторы социализации имеют другую иерархию. На первом месте здесь выступают коллектив сверстников и воспитатели интерната. Часто представления у детей-сирот относительно их социальной роли бывают искажены. И вот здесь со стороны педагогов должны быть созданы все условия для формирования у ребенка тех социальных качеств с учетом его жизненных обстоятельств, которые помогут ему включиться в общественные отношения, определения тех социальных ролей, которые подросток будет проживать. В

противном случае ребенок будет подбирать себе роли в компьютерном мире, часто фантастичные, но зато яркие, успешные, беззаботные и не требующие изменений ни себя, ни окружающих условий. Выбор компьютерных ролей, предлагаемый разработчиками компьютерных игр, очень разнообразен и непротиворечив.

В условиях воспитания в детском доме трудности, с которыми сталкивается ребенок в процессе социализации, удваиваются [90]. Это происходит потому, что у ребенка формируется преимущественно только одна ролевая позиция - позиция сироты, не имеющего поддержки и одобрения в социуме. Эта роль удерживает ребенка в инфантильной иждивенческой позиции и блокирует проявление потенциальных возможностей и стремление к самореализации и саморазвитию. Организация жизни в детском доме задает ребенку четко очерченную социально-ролевую позицию воспитанника. Отсутствует набор других ролей, заданных извне, и поэтому, находясь длительное время в узких рамках единственной заданной позиции, ребенок теряет возможность к проявлению индивидуальности и свободному самовыражению, что и не позволяет, в конечном счете, приобрести веру в самого себя. Именно поэтому важнейшими показателями реализации принципа социально-психологической адаптации являются готовность к адекватному восприятию и решению возникающих социальных проблем, устойчивость к неблагоприятным социальным воздействиям, сохранение своей индивидуальности, активная позиция в решении социальных проблем, способность к самоопределению и расширению границ пространства собственной жизнедеятельности.

Реализация данного принципа в немалой степени зависит от позиции взрослых, которые вынуждены балансировать между чрезмерной опекой и подавлением. На наш взгляд, основой для реализации принципа социально-психологической адаптации является позиция, отражающая отношение к ребенку группы риска как к человеку, оказавшемуся в трудной ситуации, в которому нужна помощь в социальной адаптации. Эта позиция помогает

ребенку ощущать себя не социальным инвалидом и неудачником, а человеком, который с помощью взрослого выбирается из трудной ситуации. Именно так ведут себя в семье родители, если их ребенок оказался в трудной ситуации.

В этой связи следует отметить, что содержание коррекционной программы для подростков обязательно должно включать в себя педагогические основы организации жизнедеятельности подростков, ориентированные на их вовлечение в социально значимые виды деятельности, помощь детям в усвоении знаний об окружающем мире, в том числе нормы общения и принятые в обществе ценности, знания об информационных ресурсах и возможностях их использования.

Данный принцип в силу своей направленности тесно связан со следующим принципом – **принципом активности**.

Когда речь идет о коррекции зависимого поведения ребенка, часто имеют в виду, что взрослый (воспитатель, психолог) организует систему воздействий и через это снимает симптоматику, ликвидирует причины. В этом случае активен взрослый. На самом деле это далеко не так. Путем одностороннего воздействия ничего нельзя сделать: можно только что-то подавить, «запугать ребенка», добиться, якобы, желаемой реакции, но сформировать и скорректировать невозможно. Ребенок сам должен желать изменений; он самостоятельно должен совершать действия, направленные на достижение позитива, то есть быть активным.

Интегральная характеристика этого принципа – содействие активной жизненной позиции ребенка, свободной от зависимостей, в том числе и от компьютера, выражающейся в его последовательности действий, а также единстве слова и дела. Реализация педагогом принципа активности в этом контексте предполагает не пассивное усвоение ребенком той или иной нормы поведения на функционально-ролевом уровне, а активное овладение этой нормой. В процессе этого усвоения данная норма входит во внутренний план психики ребенка (интериоризируется).

В коррекционной практике на основании принципа активности возвращаются позитивные внутренние побуждения ребенка к антиаддиктивному поведению, которые необходимо рассматривать в противопоставлении реактивности, т.е. такому поведению, которое зависит, главным образом, от внешних воздействий и «подстраивается» под заданные условия.

Мы рассматриваем активность детей группы риска (воспитанников детских домов, социальных приютов), у которых все сферы жизни определены и организуются взрослыми, прежде всего, как условие развития их способностей, которое, в свою очередь, не предполагает вмешательства чрезмерной опеки. Основной задачей коррекции, в связи с этим, становится постепенное превращение деятельности детей в самодеятельность, дисциплины - в самодисциплину.

Таким образом, активность личности надо рассматривать не только как предпосылку, но и как результат грамотно организованного коррекционного процесса. Для реализации принципа активности необходимо вовлекать каждого ребенка в лично значимую деятельность, раздвигающую рамки их самоопределения и самоутверждения; наполнять деятельность гуманистическим содержанием; вырабатывать у подростков активную позицию в решении собственной судьбы, организовывать процесс конструирования собственной личности; разумно и педагогически выверено организовать участие взрослых в этой деятельности.

Идея, сформулированная И.П. Павловым: «Человек - система, в высшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, направляющая и даже совершенствующая» [111, с.187-188], близка по смыслу как принципу активности, так и следующему рассматриваемому принципу.

**Принцип периодической мобилизации и релаксации.** В процессе коррекционно-развивающей работы развитие антиаддиктивной личности будет тем эффективнее, чем более систематически, через отбор и реализацию целей,

содержания, методов и форм организации различных видов коррекционной деятельности подростков, осуществляется мобилизация и релаксация способностей личности и его психических состояний.

Заметим, что важна не просто мобилизация, а периодическая мобилизация, и на этой основе - напряжение, преодоление затруднений в различных видах деятельности детей. Но постоянное напряжение может приводить к перегрузкам, поэтому необходима периодическая релаксация, расслабление в деятельности подростков.

Уровень эмоциональной восприимчивости и степень сопереживания у детей могут быть различны как по причине приобретения определенных комплексов поведения под влиянием воспитания, так и в силу индивидуальных различий по состоянию здоровья, особенностей нервно-эмоционального статуса, темперамента и других психофизиологических показателей [128].

В связи с этим у разных детей могут быть различными сроки наступления утомления при использовании Интернета или компьютерных игр: у одного - через полчаса, у другого - через 10 минут, а третий может вообще почувствовать себя неважно от работы за компьютером в самом начале. Поэтому следует иметь в виду, что необходим индивидуальный подход к дозировке длительности работы подростков за компьютером.

Кроме того, следует также учитывать самочувствие ребенка в данный момент. Особое внимание необходимо обращать и на особенности личности ребенка: медленный или быстрый темперамент, впечатлительность или заторможенность, самоуверенность или встревоженность, неуверенность в себе.

По мере утомления в процессе общения ребенка с компьютером психическое состояние и поведение детей изменяется по-разному: у одних появляется неуверенность, тревожность, ухудшается настроение, появляются негативные мысли, уход в себя. Все это при злоупотреблении компьютером может привести к невротическим реакциям (астеническим, фобическим, соматовегетативным изменениям эмоционального статуса, аутизму, депрессии).

У других детей утомление сказывается в чрезмерной нервной возбудимости, агрессивности, раздражительности, бурном проявлении эмоций. При переутомлении происходит срыв адаптационных процессов в организме, желудочные расстройства, изменение сердечного ритма, мускульное и психическое напряжение, и, таким образом, создается реальная угроза для здоровья подростка.

Ориентируясь на собственные самоощущения положительного настроения и отсутствие привычных признаков усталости для какой-либо другой деятельности, пользователь склонен недооценивать реальные изменения в функционировании физиологических систем своего организма и поэтому легко попирает нормы и правила взаимодействия человека с компьютером. К тому же компьютер увлекает и провоцирует на неограниченное его использование.

Неблагоприятные изменения в организме могут накапливаться постепенно, поэтому последствия могут быть отдаленными. Вследствие этого бесконтрольные компьютерные игры и «висение» в телекоммуникационных сетях могут незаметно нанести непоправимый вред здоровью детей. Одним из удобных выходов из этого положения может быть использование метода наблюдения за поведением детей за компьютером, когда отдельные симптомы поведения ребенка, например, повышенная отвлекаемость, частая смена позы, нервно-эмоциональные реакции (крик, подпрыгивания, раздражительность, истерический смех и т.д.), непривычные движения рук, ног (тряска, постукивание и т. п.), неприятная мимика (кривляние, тики), становятся сигналами для прекращения занятия или для проведения общей и зрительной гимнастики, для переключения на другие виды деятельности (рисование, чтение, прогулка, активная деятельность и т. д.).

В коррекционной работе очень значимы возможности релаксации и аутотренинга. Еще В.М. Бехтерев на основе своих многочисленных исследований и наблюдений пришел к выводу о том, что «на примере внушения к воспитанию следует смотреть как на один из воспитательных приемов, предназначенных наряду с другими способами для ускорения тех или



других положительных сторон личности и исправления недостатков ребенка, привившихся к нему путем дурных условий и по другим причинам» [18].

В психологической и педагогической литературе представлены разнообразные толкования понятий «релаксация» и «аутотренинг». Остановимся на определениях в трактовке В.И. Андреева, *аутотренинг* - процесс самовнушения путем воздействия человека на самого себя заключается в вызывании у него соответствующих идей, представлений, состояний, чувств не путем логических суждений, а исключительно путем указаний на их появление. Под *релаксацией* понимается физическое и психическое расслабление, снятие физических, эмоциональных и интеллектуальных напряжений, переход от активного логического мышления в состояние свободных ассоциаций и свободных проявлений интуиции [1].

Исследования показывают, что релаксация и аутотренинг в их единстве дают положительный эффект в интенсификации подсознательных, интуитивных процессов, позволяют преодолеть инерцию мышления, снять отрицательные эмоциональные состояния и интеллектуальное напряжение, которые возникают в результате отрыва подростка от компьютера.

Релаксацию и аутотренинг рекомендуют применять в ситуациях, когда наступает излишняя нервозность, эмоциональное и интеллектуальное перенапряжение.

Стратегия в обучении подростков релаксации и аутотренингу следующая: а) подросткам раскрывается важность интуиции и подсознания в решении поставленных задач; б) раскрывается суть релаксации и аутотренинга и под руководством педагога проводится серия упражнений с применением приемов релаксации и аутотренинга; в) постепенно подростки приучаются к самостоятельному применению приемов релаксации и аутотренинга.

В своей статье член-корреспондент АМН СССР Г.И. Косицкий [76, с. 16] обосновал фазы мобилизации и релаксации личности: «Первая фаза психофизиологического напряжения - фаза творческого подъема, фаза мобилизации. Если, задача не решается, возникает вторая стадия напряжения, в

которой резко повышается артериальное давление, число сокращений сердца, уровень адреналина и сахара в крови. Третья стадия напряжения - ее характеризует угнетение всех физиологических систем - ужас, тоска, страх переходящие в невроз.

Чем более значима цель, и чем выше дефицит средств (необходимая энергия, время), необходимых для ее достижения, тем напряжение выше».

Известно, что в процессе достижения поставленной цели, в нашем случае снижения патологического пристрастия к компьютеру, часто возникает психологический барьер, после чего даже значительное увеличение усилий не приводит к ее достижению. В этой ситуации необходима частичная или полная релаксация, то есть, необходимы физическое и психическое расслабление, снятие интеллектуальных и эмоциональных напряжений, отключение от навязчивых идей, нерациональных способов решений, которые не дают ожидаемого результата.

В процессе релаксации происходит отвлечение внимания от навязчивой идеи, шаблонного способа, подхода к решению задачи. После чего легче переключить внимание на поиск новых идей, мобилизовать себя на достижение цели.

Таким образом, эффективность коррекции компьютерной зависимости подростков при прочих равных условиях тем выше, чем последовательнее достигается периодическая мобилизация творческих сил и способностей личности, их последующая релаксация, то есть снятие интеллектуальных и эмоциональных напряжений.

Исходя из того, что у детей и подростков, подверженных компьютерной зависимости, а зачастую и у педагогов - воспитателей низкая информационная культура, **принцип информативности** педагогической коррекции компьютерной зависимости обеспечивает ее результативность тем эффективнее, чем целенаправленней и грамотней ребенок научается осуществлять поиск, передачу, преобразование, распределение, хранение, использование нужной и важной информации.

С учетом специфики педагогического процесса, опираясь на принцип информативности, можно выделить ряд его частных принципов:

- общественной и личной значимости (ценности) информации;
- генерализации (уплотнения) информации;
- надежности информации;
- достоверности информации;
- избыточности и ограничения информации;
- дискретности (дозирования) информации;
- достаточного разнообразия средств, форм, методов, поиска, передачи, сбора, хранения, обработки, преобразования, распределения и использования информации [1].

Учитывая постоянный рост числа подростков – пользователей российского сектора Интернета и слабую информированность субъектов коррекционно-воспитательного процесса о негативных последствиях интенсивного информационного взаимодействия в Интернет-среде, содержательно каждый из перечисленных принципов может быть рассмотрен и использован бинарно: и в деятельности педагога-воспитателя и в деятельности подростка-воспитанника.

На основе принципа информативности необходимо формировать «информационную культуру» подростков и педагогов как педагогически направляемый процесс развития у ребенка и педагога знаний об информационной угрозе и умения противостоять ей для минимизации негативных последствий компьютерной зависимости.

Остановимся на рассмотрении ряда выделенных частных принципов.

Поскольку количество информации в мире с каждым годом увеличивается в геометрической прогрессии, при работе с информационными ресурсами, возникает потребность уплотнения информации - генерализации.

Принцип генерализации информации при работе с информационными ресурсами реализуется через совокупность следующих правил:

1. Обращать особое внимание на овладение системой фундаментальных

научных понятий, законов, теорий, методологических принципов.

2. В процессе отбора и применения информации, прежде всего, опираться на то, что является главным, основным, системообразующим.
3. В процессе формирования знаний воспитанников необходимо постоянно обращать внимание детей на то, что является главным и что второстепенным, необходимо обращать внимание на фундаментальные понятия, законы, теории, возможности их внутрипредметного переноса.
4. Уделять внимание развитию и применению информационных умений.

За последние десятилетия компьютер, Интернет стали неотъемлемой частью жизни людей. Компьютер стал мощным инструментом для обмена и обработки информации.

Большинство подростков регулярно прибегают к помощи Интернет – ресурсов при подготовке к занятиям. Они широко используют информацию, содержащуюся в сети. Однако следует отметить, что Интернет является зоной свободного доступа, и абсолютно каждый может принимать участие в его наполнении, следовательно, не вся информация, содержащаяся в сети, достоверна.

Таким образом, возникает необходимость контроля достоверности информации, полученной в результате поиска.

С.И. Выгонский предложил некоторые способы проверки полученных через Интернет данных. Во-первых, проверка фактического материала. Факт выдумать невозможно, ибо его достоверность строго установлена. У любых фактических и статистических данных должен быть указан источник, серьезные ресурсы также имеют ссылки на авторитетные [38].

Во-вторых, поиск других источников информации, ведь сравнение – один из самых эффективных способов поиска истины. Не менее важным является выяснение рейтинга и авторитетности сайта. Самый доступный и действенный способ убедиться в достоверности полученной информации, это ознакомиться с репутацией сайта, на котором она размещена. Известные ресурсы обычно заслуживают доверия, поскольку трепетно относятся к своему рейтингу и не

станут разменивать его на сомнительные сенсации. Кроме этого, для того чтобы понять стоит ли доверять какой-либо статье, можно поискать информацию о статусе и компетентности ее автора. Не лишним будет ознакомиться с другими его работами, комментариями и отзывами читателей. Если автор статьи имеет хороший журналистский опыт, почетную должность или научную степень, шансы на достоверность его доводов прилично возрастают.

Не менее важен грамотный подход к самому процессу поиска информации. Очень многое зависит от поисковой процедуры и формулировки запроса. Любая поисковая система ищет в своей базе данных из миллиарда страниц те, что соответствуют заданным параметрам. Поэтому необходимо четко представлять цель поиска. Правильно сформулированный запрос сэкономит много времени и усилий, а также позволит найти именно то, что нужно.

Следовательно, необходимо обучать подростков контролировать и проверять извлекаемые из сети сведения на достоверность.

Развитие информационной культуры возможно при опоре на педагогические подходы, включающие осознание и определение подростком лично-значимого смысла информации, стремление осознанно делать выбор, проявляя критическое отношение к информации.

Комплексное просвещение педагогов в области профилактики и коррекции у подростков компьютерной зависимости предполагает повышение уровня педагогической компетенции в вопросах использования электронных ресурсов, информационной грамотности и стремление самостоятельно осваивать новые виды прикладного информационного обеспечения, в том числе и для организации коррекционно-воспитательной деятельности с подростками и их досуга. Кроме того, педагоги – воспитатели должны знать об опасностях сайтов с деструктивным и вредным контентом, о специальном программном обеспечении, предназначенном для ограничения доступа детей к таким сайтам, иметь представления о виртуальных играх с тематикой насилия и т.п., а также

знать способы и варианты конструктивной альтернативы бесцельному и вредному времяпрепровождению за компьютером.

В заключение необходимо отметить, что хотя выше приведенные подходы и детерминирующие их принципы имеют общую направленность, каждый из них несет в себе и ряд специфических особенностей личностного становления воспитанников социальных учреждений (детского дома, социального приюта). Это позволяет утверждать, что их совокупность может считаться определенной методологической основой для формирования у них антиаддиктивной установки и поведения. Педагогическому обеспечению данного процесса посвящена третья глава настоящего исследования.

## **Глава 3. Педагогическое обеспечение процесса педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска**

### **3.1. Проектирование педагогической модели коррекции компьютерной зависимости у детей группы риска**

Всестороннее изучение проблемы коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска (на примере воспитанников детских домов и социальных приютов) подвело нас к необходимости использования *метода моделирования*, который позволяет описывать и объяснять действительность, интерпретировать феноменальные проявления, эмпирические наблюдения, выявлять тенденции развития, а также осуществлять прогнозирование, ставить новые цели и определять новые практики работы с воспитанниками. Целесообразность моделирования объясняется тем, что оно позволяет определять и дескриптивный и прескриптивный уровни научно-педагогического знания, то есть описывать и объяснять, и, одновременно, «предписывать», реализуя тем самым не только научно-теоретическую, но и конструктивно-техническую функции современной педагогики [90].

Принимаясь за педагогическое проектирование модели коррекции компьютерной зависимости у подростков, мы исходили из следующих теоретических положений.

Моделирование в общенаучном смысле - это исследование каких-либо явлений, процессов или систем путем построения и изучения их моделей. Модели используются для определения или уточнения характеристик и рационализации способов построения вновь конструируемых систем.

В связи с тем, что в педагогической деятельности мы имеем дело с постоянно изменяющимися условиями деятельности, педагогическая модель не является жесткой и стабильной в ходе своей разработки и реализации. Проектирование модели не сводится к формированию некоторого перечня

действий и их последующему выполнению, обеспечивающему каждый раз один и тот же результат.

Моделирование относят к числу универсальных методов. Оно применяется как на эмпирическом, так и на теоретическом уровне исследования или освоения. По утверждению Ю.К. Бабанского, «моделирование помогает систематизировать знания об обучаемом явлении или процессе, подсказывает пути их более целостного описания, намечает более полные связи между компонентами, открывает возможности для создания более целостных классификаций и пр. Моделирование делает изучение не только более наглядным, но и более глубоким в своей сущности» [11].

Наше обращение к разработке модели педагогической коррекции зависимого поведения у подростков группы риска обусловлено особыми методологическими функциями моделей. Так, опираясь на исследования О.С. Анисимова, можно утверждать, что именно модели выполняют интегральную функцию развития деятельности, «снимая» проблемы ее исследования, нормирования, проблематизации, фиксации ценностных оснований рефлексии и проблемы оперирования самим рефлексивным инструментарием [3]. Модель, согласно утверждениям этого же автора, представляет собой результат преобразования образца реальности по определенному критерию с направленностью на подчеркивание свойств и качеств, особенно важных для познания, критики и специфического оперирования, действия и поведения [2].

Для нашего исследования важны выводы, сделанные А.И. Уемовым, который определяет модель как систему, исследование которой служит средством для получения информации о другой системе [146]. Модель имитирует реально существующую систему и служит исследовательским целям, имея эвристический характер, она является средством, с помощью которого создается теория. Т.А. Каплунович на основе изучения существующих подходов в области методологии и методики моделирования подчеркивает, что теория первоначально возникает в виде модели, дающей приближенное



объяснение явления, и выступает как первичная рабочая гипотеза. При этом в процессе моделирования возникают новые идеи и формы эксперимента, происходит открытие ранее неизвестных фактов [66].

Педагогическое моделирование исследования воспитательных систем осуществляется путем построения и изучения их содержания с последующим определением, уточнением, коррекцией и рационализацией способов построения вновь конструируемых систем.

В статье «Методологический аспект проблемы моделирования воспитательной системы» Л.И. Новикова подчеркнула, что к моделированию в исследованиях прибегают, когда надо выяснить закономерности функционирования и развития объекта, с которым нельзя познакомиться на практике, и когда объект надо создавать заново, конструировать его в реальной действительности [97]. Второй вариант наиболее распространен в связи с потребностями педагогической практики (Там же, с.6). В процессе моделирования, подчеркивает Л.И. Новикова, используются принципиально новые подходы, и прежде всего синергетические. Рассмотрение воспитательного пространства с этих позиций дает возможность увидеть ее как систему неравновесную, в значительной степени саморазвивающуюся, саморегулируемую, поэтому она не может быть задана сверху, не может развиваться с помощью предложенных со стороны технологий. Возникая в процессе реализации авторского замысла, она может уйти в сторону, обогнать первоначальный замысел. Многое зависит от внутренних резервов создаваемой системы. Важнейшей ее характеристикой является системообразующая деятельность.

Л.И. Новикова описала модель исследовательского поиска в сфере моделирования гуманистических воспитательных систем: в нем может принимать участие широкий круг исследователей-единомышленников, принимающих исходную концепцию и готовых в ее рамках вести свой исследовательский поиск. Эти исследователи, замечает автор, составляющие общность, могут быть представителями разных наук, представлять разный опыт

и профессии. Важно только одно: чтобы они, признавая общий замысел предстоящей работы, стремились включиться в нее через реализацию собственных интересов в науке. Очень важна в этом процессе роль педагогов-практиков, которые работают в рамках этой системы. (Там же, с.10).

Анализ специфики социально-педагогического моделирования позволяет говорить о двух возможных ее стратегиях. Первая стратегия связана с традиционным моделированием *по прототипам*, когда существуют конкретные модели (образцы, аналогии и т.п.) той или иной деятельности, на которые ориентируются как на некую точку отсчета принимаемых решений. Вторая стратегия социально-педагогического моделирования связана с тем, что прототипа нет. В лучшем случае существует некий идеал, путь к которому неизвестен, поэтому возможны ошибки и просчеты.

Проектирование модели предполагает связывание воедино теоретических и практических основ исследуемого и конструируемого объекта, обеспечивая целостность и адекватность теории и практики, «маркируя» перспективные направления их развития. Модели представляют собой не просто часть технологии для создания будущего и полезные для этого инструменты, а являются теми способами действия, которые фактически и создают будущее.

Таким образом, модель мы рассматриваем как вспомогательный научно-аналитический инструмент для поиска, обоснования и выбора рациональных решений по коррекции зависимого поведения от компьютера у воспитанников подросткового возраста в воспитательном пространстве детского дома и социального приюта.

В педагогике выделяют два вида модели. Модель первого вида служит средством выявления и исследования закономерных связей, присущих педагогической действительности. Модель второго вида создается в дальнейшей исследовательской работе как модель будущего педагогического процесса. В нашей работе мы разрабатываем модель второго вида, проектирование которой представлено как создание такой искусственной ситуации, благодаря упрощению и схематизму которой возможно провести

точный расчет и описание объекта педагогической коррекции и сделать его доступным для тщательного и всестороннего изучения.

Педагогическая модель состоит из ряда компонентов, которые характеризуют логику и последовательность организации педагогического действия. В рамках данной работы создается такая модель педагогической коррекции компьютерной зависимости, которая была бы ориентирована на проведение системно диагностируемой коррекционно-профилактической работы по снижению негативного влияния компьютерной зависимости на личность подростков группы риска (на примере воспитанников детских домов и социального приюта), как уже сформировавшихся аддиктов, так и подростков из группы социального риска. Разработанная модель включает следующие компоненты: целевой, методологический, дидактический и результативный.

Рассмотрим каждый из этих компонентов более подробно.

**Целевой компонент.** Целевой компонент рассматриваемой модели включает в себя все многообразие целей и задач коррекции зависимости у подростков, которые решают воспитатели социальных учреждений в воспитательном процессе.

В настоящее время в детских домах, социальных приютах недостаточно четко определены тенденции по реализации коррекционно-профилактической работы по снижению компьютерной зависимости у воспитанников, в частности такие как:

- поиск и внедрение активных, инновационных методов и форм воспитания и коррекции ребенка;
- разработка специальных коррекционно-профилактических программ по снижению компьютерной аддикции;
- формирование у всех участников воспитательного процесса информационной культуры, ценностно-осознанного отношения к информационному взаимодействию в Интернет-среде и использованию электронных ресурсов;

- использование междисциплинарного подхода, как необходимого условия реализации коррекционного процесса зависимого поведения у воспитанников социальных учреждений.

Данные тенденции соответствуют главной стратегической цели педагогической коррекции компьютерной зависимости и последующего предупреждения возникновения аддиктивной зависимости от компьютера в детском социальном учреждении, а именно – стимулированию развития личностной сферы подростков, развитию у подростков информационной культуры, степени ответственности и осознанности в оценке информационных процессов и ресурсов, становлению и реализации творческого потенциала и способностей подростков к самоанализу и саморегуляции.

В рамках достижения вышеназванной цели определим круг решаемых задач в социальном учреждении. К ним относятся:

1. Выявление причин, факторов, специфики проявления и последствий возникновения компьютерной аддикции у подростков группы риска в условиях социального учреждения.

2. Формирование у детей подросткового возраста знаний об информационной угрозе и умений противостоять ей для снижения негативных последствий, воспитание ответственности и формирование осознанности у подростков в принятии решения о реализации или запрете любого действия, связанного с использованием компьютера и Интернета.

3. Формирование у подростков навыков, жизненных установок, ценностных ориентаций, необходимых для противостояния компьютерной аддикции.

4. Развитие способности к сознательной регуляции деятельности по освоению новых компьютерных технологий в процессе жизнедеятельности.

5. Организация социально-психологической адаптации подростков группы риска, восстановление у них основных социальных функций личности, социального статуса.

6. Формирование и развитие у подростка волевых качеств личности,

навыков самоорганизации, управления собственным досугом.

7. Становление культуры общения, поддержка развития позитивной самооценки, формирование уверенности в себе.

Исходя из вышеизложенного, в целевом компоненте нашей модели мы выделяем формирование целевой личностной установки на осуществление будущей жизнедеятельности с новым для себя результатом – полноценное включение дезадаптированных детей в реальную жизнь, принятие себя как ценности; владение навыками взаимодействия с окружающими, восприятие других в социуме как ценность; оптимальное использование информационных и телекоммуникационных технологий, заинтересованность и ответственность в выполнении замыслов; поиск оптимальных форм, методов и способов получения конечного результата своей деятельности для наиболее полного удовлетворения своих потребностей и интересов.

**Методологический компонент** содержит совокупность системообразующих педагогических подходов коррекции компьютерной зависимости, включающую аксиологический подход, гуманистический подход, личностно-центрированный подход, деятельностный подход, событийный подход, а также детерминированные ими принципы, опираясь на которые проводилось данное исследование, среди которых принцип целостности, принцип единства диагностики и коррекции, принцип субъектности, принцип педагогической поддержки, принцип социально - психологической адаптации в социально-педагогическом контексте как создание благоприятной социальной ситуации развития ребенка через восстановление его нарушенных отношений в среде, принцип активности, принцип периодической мобилизации и релаксации, принцип информативности.

Раскрытие ключевых подходов и принципов педагогической коррекции компьютерной зависимости отражено в предыдущем параграфе (см. параграф 2.2.), в связи с чем, в данном параграфе мы не будем останавливаться на рассмотрении содержания изученных подходов и принципов.

**Дидактический компонент** представляет собой дидактическую систему коррекции, целостно и целесообразно объединяющую используемые дидактические методы и формы коррекции.

В представленной модели процесса коррекции компьютерной аддикции у подростков предусмотрено осуществление разнообразных форм и методов деятельности субъектов в специально организованном социальном и психолого-педагогическом пространстве.

Для коррекции зависимого поведения у подростков - воспитанников детского дома и социального приюта, большое значение имеет подбор форм и методов проведения коррекции [88]. Рассмотрим каждый использованный метод и форму в отдельности:

*Беседа* – это один из наиболее действенных и часто применяемых методов в работе с подростками. Метод беседы - это психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между педагогом и воспитанниками с целью получения сведений от последних. В коррекционной работе с подростками такой метод, как беседа вполне удобен. Он помогает установить контакт с воспитанниками, поддерживать разговор на более неформальном уровне, поскольку ни один подросток не раскроется и не будет высказывать своего мнения во время формального, делового разговора [116]. Так же данный метод помогает определить объём знаний воспитанников по проблеме компьютерной и Интернет-зависимости, выявить уже имеющиеся представления по обсуждаемому вопросу, скорректировать и дополнить их. Можно заполнить пробелы в знаниях и заняться просветительской деятельностью, объяснив все последствия зависимости, плюсы и минусы работы за компьютером, правила пользования компьютером. Метод беседы позволяет активизировать поисково-познавательную активность, речевую деятельность, внимание воспитанников. Важно проводить обсуждения, обратную связь после каждого проведенного занятия.

Занятие по педагогической коррекции с подростками «группы риска» можно проводить в виде эвристической беседы – это определенный ряд вопросов, которые направляют мысли и ответы участников в нужное русло. Эвристическая беседа начинается с простого сообщения определенных фактов по теме, таких как явление, событие, в некоторых случаях с демонстрации фильмов и так далее. Эвристическая беседа, прежде всего, направлена на умелую постановку вопросов, которая в итоге ориентирует воспитанников, опираясь на свой собственный опыт и знания, самостоятельно прийти к правильным выводам путем логических рассуждений. Важно после просмотра фильма посвятить целое занятие его обсуждению, тому, что нового узнали подростки, как бы они поступили в той или иной ситуации, узнать их личное мнение относительно поднятого вопроса.

Таким образом, новые знания становятся более запоминающимися и доставляют массу удовольствия от осознания собственной значимости, что эффективно при работе с подростками-воспитанниками детского дома, которые, как правило, имеют большой жизненный опыт, но не знают, как продуктивно его можно использовать. Часто в ходе таких обсуждений подросток делает для себя много открытий, даже, казалось бы, очевидных вещей.

У подобного общения есть очевидный плюс - оно подвержено логике, несет в себе информацию, а значит, может удовлетворить потребность подростка в информационном потоке не хуже, а то и гораздо лучше, чем компьютер и Интернет.

*Групповая дискуссия.* Данный метод коррекции дает возможность высказаться каждому подростку, не боясь быть отвергнутыми или не услышанными, и представляет собой целенаправленный и упорядоченный обмен идеями, суждениями, мнениями в группе ради поиска истины, причем все участники, каждый по-своему, участвуют в организации этого обмена. Дискуссия помогает перешагнуть барьеры общения, ведь у большинства подростков из детского дома нарушена коммуникативная сфера, не смотря на

то, что общение на данном этапе развития является ведущим типом деятельности.

Рассмотрим классификацию форм групповой дискуссии, которая определяется организацией процесса обсуждения. В этом случае выделяют:

- структурированные дискуссии, в которых задается тема для обсуждения, а иногда и четко регламентируется порядок проведения (например: польза и вред компьютера в учебном процессе);

- неструктурированные дискуссии, в которых ведущий пассивен, темы выбираются самими участниками, время дискуссии формально не ограничивается.

За основу классификации групповой дискуссии Н.В. Семилета принимает содержание обсуждаемых вопросов. Он выделяет следующие виды дискуссий:

- тематические дискуссии, в которых обсуждаются значимые для всех участников проблемы;

- биографические дискуссии, ориентированные на прошлый опыт;

- интеракционные дискуссии, материалом которых служит структура и содержание взаимоотношений между участниками [26].

*Игра.* Формы игрового метода могут быть различными. Чаще всего используют следующие:

1. Психотехнические игры, цель которых - снятие психической напряженности, развитие внутренних психических сил конкретного человека; среди основных типов психотехнических игр можно выделить: игры-релаксации, адаптационные игры, игры-формулы, игры-освобождения.

Регулярное выполнение подростками психотехнических игровых упражнений помогает им правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать и эффективно управлять собой.

2. Игровые методы разрешения конфликта. Эти методы основываются на развитии у воспитанников способности к рефлексии, т.е. к воспроизведению в сознании мыслей и чувств партнеров по общению (хотя бы и конфликтному), а



также эмпатии, представляющей собой технику проникновения во внутренние переживания другого человека.

3. Игры - защиты от манипулирования [110].

4. Ролевые и деловые игры включают в себя выполнение групповых специальных упражнений, предполагающих вербальные и невербальные коммуникации, разыгрывание различных ситуаций, проживание различных ролей, значимые для подростков в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Следующий за игрой тщательный психологический анализ, осуществляемый группой совместно с педагогом, психологом, усиливает обучающий эффект.

Для подростков-воспитанников социальных учреждений очень важно научиться общаться с другими людьми, освоить нормы и правила социального поведения. Компьютер может на время заменить реальное общение, но он останется лишь симулятором общения, маской для подростка, испытывающим страх от контактов с другими людьми.

*Тренинговые упражнения.* В коррекционной работе тренинги занимают важное место, однако иной раз достаточно и одного упражнения для «разбавления» беседы, разогрева перед игрой или для релаксации после оживленного диспута. В таком контексте, тренинговые упражнения становятся действенным инструментом коррекции зависимого поведения у подростков, позволяя сплотить группу, направить занятие в нужное русло, наглядно показать, как можно сформировать то или иное качество, способствующее эффективной борьбе с зависимостью от компьютера. В частности, существуют упражнения, позволяющие корректировать и развивать такие личностные качества как саморегуляция, мотивация достижения, жизненные установки и ценностные ориентации.

Данный метод коррекции помогает подросткам преодолевать зависимость от компьютера в более непринужденной форме. Так как обстановка царит

неформальная, у подростков повышается уровень доверия, что немаловажно в коммуникации с воспитанниками социальных учреждений.

*Психогимнастика* включает в себя разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира. Взаимодействие основывается на двигательной экспрессии, мимике, пантомиме. Соединение мимики, жеста, движения создает более полную возможность выражения и передачи своих ощущений и намерений без слов. Для подростка - компьютерного аддикта важно узнать свое тело и научиться ему доверять. Сидячий образ жизни, постоянное напряжение приводят к ухудшению здоровья, а включение психогимнастических упражнений как раз способствует уменьшению напряжения и выработке умения выражать свои чувства и желания.

*Мозговой штурм.* Помимо развития пластичности мышления и воображения, которая, как отмечалось выше, страдает из-за упрощения интеллектуальной деятельности, метод мозгового штурма стимулирует творческую активность участников занятий, открывает им радость «живого», спонтанного общения. Компьютер, каким бы «умным» он ни был, не может выйти за пределы заложенной в нем системы функционирования.

Вышеописанные методы предполагают работу преимущественно в группе, однако могут использоваться и в индивидуальной работе. Более того, предложенные методы могут использоваться как самостоятельно, так и дополнять друг друга на занятиях по коррекции.

В качестве форм работы могут выступать: групповая работа с подростками и педагогами, индивидуальные консультации.

Рассмотрим формы групповой работы в тренинге (за основу классификации предложенных тренинговых форм взят принцип расширения социальных контактов участников тренинга):

- Индивидуальная работа. Основная цель этой формы тренинговой работы - помочь участникам понимать себя.

- Парная работа. Цель - научить слушать и слышать другого человека, вести диалог. Предпочтительны смешанные пары.

- Малая группа (3-4 человека). Такая форма позволяет участнику взаимодействовать с малой группой, рассматривая ее как социальную модель.

- Карусель - общая работа в два круга. Способствует формированию коммуникативных навыков в быстро меняющейся ситуации.

- Аквариум. Цель - дать возможность участникам взглянуть на ситуацию со стороны других участников, демонстрирующих различные виды поведения, а также вовлечь в работу пассивных участников.

- Большой тренинговый круг. Цель - освоение общения с большой группой людей [26].

В групповых формах логично проводить тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой. Также, можно работать и над отдельными навыками, необходимыми детям с аддиктивными формами поведения. К примеру, это могут быть коррекция и развитие навыков общения, преодоления стрессовых ситуаций.

У детей группы риска необходимо вырабатывать уверенность в себе, обучать их целеполаганию и целедостижению. Такие дети часто страдают неумением распознавать свои чувства. В данном случае можно работать с личностными границами, работать над умением разделять свои и чужие чувства и проблемы.

Таким образом, данные формы, методы коррекционной работы и комплекс средств педагогического воздействия (визуализация, релаксация, проживание ролей) наиболее способствуют успешности компенсации и адаптации подростков к требованиям социальной среды и созданию благоприятных условий для восстановления личности и формирования антиаддиктивной установки и поведения подростков.

Последним, но не менее важным компонентом модели педагогической коррекции компьютерной зависимости детей группы риска является **результативный компонент**, который отражает эффективность этой модели и соответствие результатов поставленным целям, которые выявляются на основе мониторинга состояния подростковой зависимости от компьютера.

В рамках мониторинга проводится выявление и оценивание проведенных действий. При этом обеспечивается обратная связь, осведомляющая о соответствии фактических результатов деятельности коррекционного процесса ее конечным целям. Рассмотрение мониторинга как самостоятельной функции управления социально-педагогическим процессом носит условный характер и оказывается полезным в концептуальном и операционном отношениях. В реальном процессе мониторинг тесным образом связан со всеми компонентами модели, о которых говорилось выше.

Для обеспечения эффективности мониторинга результатов педагогической коррекции зависимого поведения важными являются следующие требования, предъявляемые к обратной информации: полнота, релевантность, адекватность, объективность, точность, своевременность, доступность, непрерывность, структурированность и специфичность для каждого уровня мониторинга. Все перечисленные требования мы рассматривали как основные свойства мониторинга эффективности функционирования модели коррекции компьютерной зависимости у детей группы риска (детей - сирот) в гг. Казань, Елабуга, Лаишево. Данными требованиями определялись и различные организационные формы мониторинга.

В нашем исследовании, при осуществлении контроля результативности коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска, в качестве аспекта мониторинга принята сформированность антиаддиктивной установки и поведения у подростков по следующим взаимосвязанным критериям: когнитивный, ценностно-мотивационный, эмоционально-волевой, отношенческий, деятельностно-рефлексивный.

*Когнитивный критерий* включает высокий объем знаний о причинах и специфике проявления повышенного увлечения компьютером, признаках компьютерной зависимости, способах поиска, отбора, применения и контроля достоверности информации ресурсов сети Интернет, представление о положительных сторонах использования компьютера, об информационной угрозе, об опасностях сайтов с деструктивным, вредным контентом и виртуальных игр с тематикой насилия, знание возможностей противостояния этим угрозам для минимизации негативных последствий, а также знание способов и вариантов конструктивной альтернативы постоянному времяпрепровождению за компьютером. Кроме того, подросток должен обладать знаниями о способах профилактики компьютерной зависимости и получения помощи в решении проблемы компьютерной зависимости, стремиться к постоянному совершенствованию своих знаний по данной проблематике.

В рамках нашего исследования важными являются знания, связанные с познанием поведения, а именно его элементов, отношений, преобразования и результатов и т.д.

*Ценностно-мотивационный критерий* предполагает осознанное и взвешенное целеполагание, ориентацию подростков на благоприятные межличностные отношения, установку на социальное взаимодействие, наличие мотивации аффилиации, позитивных жизненных целей, сформированность мотивации к их достижению, ценностное отношение к своему здоровью, готовность к поиску решения возникающих проблем, к их творческому преобразованию на основе осмысления своей деятельности в информационном поле медиапространства.

*Эмоционально-волевой критерий* подразумевает наличие у подростков высокой стрессоустойчивости, самоорганизации, эмоционально-волевой регуляции поведения, хорошего самочувствия и настроения, адекватной эмоциональной реакции на компьютер и компьютерные игры, снижение

тревожности и страха самовыражения, страха не соответствия окружающим, проявление мобильности, эмпатийных тенденций.

*Отношенческий критерий* оценивается исходя из способности создавать и поддерживать взаимодействие и сотрудничество с другими людьми, стремления создавать и сохранять, опираясь на компетенцию и ответственность, чувство взаимного уважения, признания, одобрения и интереса, способности создавать и сохранять чувство взаимного теплого эмоционального отношения, проявления желания чувствовать себя ценной и значимой личностью, принятия себя и других.

*Деятельностно-рефлексивный критерий* предполагает наличие способности к самоанализу и устойчивой, позитивной самооценки для предупреждения возникновения аддиктивного поведения на основе внутриличностных и поведенческих изменений, способности к критическому осмыслению и восприятию событий и фактов, умения прогнозировать развитие событий, стремления к процессу личностного развития, реализации творческого личностного потенциала, достижения оптимального уровня социальной адаптированности и жизнедеятельности, уверенности в себе, способности к выбору решения, к самоконтролю и саморегуляции, готовности принимать ответственность, решительность действий, умения слушать и понимать собеседников, способности выстраивать долговременные партнерские отношения в реальной жизни, наличие организаторских способностей и конструктивной коммуникации, умение отстаивать свою точку зрения, не конфликтовать, способности реально оценивать и распределять свои силы, рационально распределять время использования Интернет-ресурсов, готовность к аналитической обработке информации ресурсов сети Интернет.

Таким образом, мониторинг становится основой для дальнейших практических шагов по реализации задач коррекции аддиктивного поведения подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Итак, спроектированная модель представляет собой реализацию последовательных этапов в ходе воспитательной работы, оснащенной

комплексом психолого-педагогических технологий, направленных на решение проблемы коррекции аддиктивного поведения подростков от компьютера.

Благодаря интеграции подростков, педагогов и психологов в коррекционной деятельности повышается эффективность предупреждения формирования поведенческих аддикций и развития у подростков конструктивных форм поведения: стрессоустойчивости, навыков решения проблем, самоорганизации и т.д.

Спроектированная нами модель коррекции компьютерной аддикции у подростков группы риска представлена в Приложение 7.

Использование охарактеризованной выше модели педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска (на примере детей - сирот) в ее целевом, методологическом, дидактическом и результативном компонентах, поставило нас перед необходимостью разработки организационно-педагогических условий эффективного функционирования этой модели. Научно-практическому обоснованию данных условий будет посвящен следующий раздел настоящей главы.

### **3.2. Научно-практическое обоснование организационно - педагогических условий эффективности педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска**

В отечественной педагогике утвердилось положение о том, что развитие личности в процессе воспитания зависит как от внешних, так и от внутренних условий. К внешним условиям относят педагогически правильно организованный воспитательный процесс и деятельность воспитателя, его методы и формы, рациональное построение учебно - воспитательной деятельности, отбор и реализацию наиболее эффективных методов и приемов обучения и воспитания. Внешние условия всегда преломляются через индивидуальные особенности личности, ее деятельность и взаимоотношения с другими людьми, которые составляют внутренние условия воспитания.

Последние чаще представляют собой психологические факторы, определяющиеся личностью ребенка и личностью воспитателя. В связи с этим необходимо уточнить, какой смысл вкладывается в содержание понятия «педагогические условия», «организационно-педагогические условия».

Если обратиться к словарю С.И. Ожегова, то там понятие «условие» трактуется как обстоятельство, от которого зависит что-либо; как обстановку, в которой что-либо осуществляется [106, с.839].

С позиций философии данный термин отражает отношение предмета (явления) к окружающим явлениям, процессам. «Сам предмет выступает как нечто обусловленное, а условия - как относительно внешнее к предмету многообразии объективного мира. В отличие от причины, непосредственно порождающей то или иное явление или процесс, условие составляет ту среду, обстановку, в которой последние возникают, существуют и развиваются, которая может быть описана в терминах конкретной сферы жизнедеятельности и которую возможно целенаправленно конструировать» [21, с.116].

Далее приведем несколько трактовок данного понятия.

1. Педагогические условия представляют собой качественную характеристику основных факторов, процессов и явлений образовательной среды, отражающую основные требования к организации деятельности [17, с.8].

2. Педагогические условия представляют собой совокупность объективных возможностей, обстоятельств педагогического процесса, целенаправленно создаваемых и реализуемых в образовательной среде, и обеспечивающих решение поставленной педагогической задачи [71, с.12].

3. Под педагогическими условиями понимают конкретные способы педагогического взаимодействия, совокупность «взаимосвязанных мер в учебно-воспитательном процессе, направленных на формирования субъектных свойств личности, учитывая продуктивные и эффективные способы и приемы деятельности в заданных условиях» [145].



Формирование устойчивости к компьютерной зависимости, ее профилактика и коррекция являются объектом педагогического воздействия.

Весьма существенно и высказывание Решетниковой М.И., которая под *педагогическими условиями* понимает «целенаправленно созданную обстановку (среду), в которой в тесном взаимодействии представлены совокупность психологических и педагогических факторов (отношений, средств и т.д.), позволяющих педагогу эффективно осуществлять воспитательную или учебную работу» [119].

Цель, с которой создаются педагогические условия, сущностные характеристики планируемого результата, и особенности среды, в которой осуществляется процесс достижения цели, в свою очередь, определяют выбор адекватных педагогических условий.

Анализ исследований, посвященных выявлению педагогических условий, способствующих решению тех или иных задач обучения и воспитания, позволяет констатировать, что большинство ученых выделяют в них основные группы:

1) информационные (содержание обучения и воспитания; когнитивная основа педагогического процесса);

2) технологические (формы, средства, методы, приемы, этапы, способы организации учебно-воспитательной деятельности; процессуально-методическая основа педагогического процесса);

3) личностные (поведение, деятельность, общение, личностные качества субъектов учебно-воспитательного процесса; психологическая основа образовательного процесса) [145].

М.М. Поташник, рассматривая в качестве результата деятельности образовательного учреждения положительные изменения в развитии личности, смог дать полную характеристику педагогических условий: организационно-педагогических, психологических, материальных, социально - бытовых, санитарно-гигиенических, пространственных, временных, темпоритмических.

Поскольку в нашем исследовании мы уделяем повышенное внимание профилактике и коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска, то более подробно остановимся на формулировке организационно-педагогических условий решения данной проблемы.

Под организационно-педагогическими условиями А.С. Фриш понимает совокупность объективных и субъективных факторов, необходимых для обеспечения эффективности функционирования всех компонентов педагогической системы [151, с.64].

В нашем исследовании под *организационно - педагогическими условиями коррекции компьютерной зависимости подростков группы риска* мы понимаем комплекс внешних и внутренних обстоятельств (объектов, мер) воспитательного процесса, а также мер воздействия на внутренние особенности личности подростка группы риска, от реализации которых зависит успешность коррекционной работы по противостоянию компьютерной зависимости.

Теоретический анализ монографических и диссертационных исследований позволил выделить следующую совокупность организационно-педагогических условий коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска:

- учет возрастных особенностей подростков группы риска и специфики социально-педагогической ситуации их развития;
- качественная и своевременная комплексная диагностика компьютерной зависимости и причин ее возникновения у подростков группы риска, а также мониторинг сформированности антиаддиктивной установки и поведения подростков;
- создание в учреждениях социальной и психолого-педагогической поддержки детства гуманистически-ориентированной воспитательной среды как потенциала в преодолении подростками пагубного пристрастия к компьютеру;

- обеспечение разработки и внедрения личностно - ориентированной модели коррекции компьютерной зависимости у подростков в воспитательном процессе социальных учреждений;
- реализация коррекционной программы по снижению компьютерной зависимости у подростков «Из виртуальности в реальность» через оптимальное взаимодействие традиционных и инновационных форм и методов педагогического взаимодействия по трем взаимосвязанным сферам (деятельности, общения, самосознания);
- комплексное просвещение педагогов в организации профилактики и коррекции подростковой компьютерной зависимости, а также формирование информационной культуры у подростков и педагогов.

Первое педагогическое условие, сформулированное нами, звучит как **учет возрастных особенностей подростков группы риска и специфики социально-педагогической ситуации их развития.**

У подростков «группы риска» ярко выражена склонность к отклоняющемуся (девиантному) поведению [20]. Как уже упоминалось ранее, подростки «группы риска» характеризуются трудностями во взаимоотношениях с окружающими людьми, поверхностностью чувств, иждивенчеством, привычкой жить по указке других, нарушениями в сфере самосознания, проявлениями грубого нарушения дисциплины и др.

Особый акцент в нашем исследовании делается на подростках, оставшихся без попечения родителей, в силу чего они были помещены в социальные приюты и в детские дома.

Забота об обездоленных детях является главной нравственной нормой цивилизованного общества. В России, в силу различных причин, таких детей становится с каждым годом все больше. Условно выделяют две группы детей - сирот [122, с.320].

Первая группа - это дети, навсегда лишившиеся родителей, которые погибли или умерли. У таких детей, вне зависимости от возраста, сохранились, как правило, положительные воспоминания об их жизни в родной семье, они

чтут память о своих родителях. Чаще всего, они проживают в детском доме, если их родственники отказались быть их опекунами или таких не нашлось. Вторая группа детей - это социальные сироты, т.е. сироты при живых родителях. Родители таких детей официально лишены родительских прав, и не участвуют в воспитании подростков.

Проживая в детском доме, дети приучаются жить в общих комнатах, пользоваться общей ванной и туалетной комнатами, игровой комнатой. У них нет собственного личного пространства, где ребенок мог бы уединиться и по своему планировать досуг, личные контакты. Все это вызывает проблемы в воспитании подростков в стенах детского дома.

Необходимо отметить, что воспитательная деятельность с сиротами имеет свою специфику. Особенности социального развития сирот обусловлены рядом факторов:

- особенностями психического развития;
- условиями организации их жизнедеятельности в учреждениях интернатного типа;
- обеднением и изменением характера влияния источников социализации.

Для воспитанников учреждений интернатного типа характерно отставание в следующих областях психического развития:

а) *в сфере общения со взрослыми.* Общение подростков эмоционально бедно, зачастую сводится к общению с воспитателями, учителями, т.е. оно ограничено и жестко регламентировано. Содержание и форма общения со взрослыми определяются режимными моментами и условиями групповой жизни детей. В целом общение со взрослыми смещено из сферы практической деятельности в дисциплинарную. Это условно создает ценность детской личности (позитивное отношение взрослого не дано изначально, его надо заслужить), способствует формированию повышенной эмоциональной зависимости ребенка от оценок взрослого, что, в свою очередь, блокирует развитие автономности, инициативности [122, с.323]. Такие подростки нуждаются в

дружеском совете, участии, помощи со стороны взрослых, например мужчины, однако это практически невыполнимо в условиях детского дома.

б) *в сфере общения со сверстниками.* В условиях детского дома ребенок постоянно находится в узкой закрытой группе сверстников, не имеет возможности предпочесть ей другую. Такая безусловная отнесенность часто приводит к развитию невротического механизма слияния с группой (феномен детдомовского «Мы»).

Бедность эмоциональных контактов сказывается на отсутствии опыта у подростков в выполнении социально - ролевых позиций: друга, партнера, конкурента, сына, дочери и проч.

в) *в эмоционально-волевой сфере.*

Эмоционально-волевая сфера ребенка-сироты характеризуется:

- пониженным фоном настроения;
- бедной гаммой эмоций;
- однообразием эмоционально-экспрессивных средств общения;
- склонностью к быстрой смене настроения (оживление переходит в плач, крик; приподнятое настроение - в угрюмость и агрессию);
- однообразием, стереотипностью эмоциональных проявлений;
- эмоциональной поверхностностью, которая сглаживает негативные переживания и способствует их быстрому забыванию;
- неадекватными формами эмоционального реагирования на одобрение и замечания;
- повышенной склонностью к страхам, беспокойству, тревожности;
- основной направленностью положительных эмоций на получение все новых удовольствий;
- чрезмерной импульсивностью, взрывчатостью;
- непониманием эмоционального состояния другого человека» [122, с.324].

г) *в самосознании.* Для детей-сирот характерно ситуативное, «сиюминутное» переживание жизни. Это приводит к отверганию опыта, когда

отдельные пережитые эпизоды не становятся событиями жизни, не присваиваются и не входят в личный психологический опыт, что препятствует развитию адекватной самооценки и уровня притязаний.

Воспитанникам детских домов свойственно нарушение половой идентификации в виде компенсаторного гипермаскулинного или гиперфемининного поведения. Отсутствуют образцы для освоения таких социальных ролей, как супруг, родитель, партнер и т.д.

Следует отметить, что подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития. Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком - при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от какой-либо опеки является универсальной целью отрочества.

Таким образом, в социальной ситуации развития подростка появляется принципиально новый компонент - отчуждение, т.е. дисгармония отношений в значимых содержательных областях.

Вместе с тем, происходит перестройка интересов со стороны изменяющегося мировоззрения. Интересы начинают перестраивать сами формы влечений, становятся внутренними составляющими личности.

Каждый подросток начинает болезненно реагировать на то, как к нему относятся другие: взрослые, учителя, особенно сверстники. Все это заставляет его искать свое место среди сверстников, завоевывать у них популярность. В процессе общения подросток усваивает социальные нормы, переоценивает ценности, стремится удовлетворить потребности в признании и самоутверждении.

В данном возрасте возникает потребность в занятии активной социальной позиции. Для этого подростку нужна деятельность, получающая признание других людей, деятельность, которая может придать ему значимость как члену

общества, где он может реализовать свои возросшие возможности, стремление к самостоятельности и самовыражению.

Кроме того, среди основных, возможных вариантов неблагоприятного хода развития, отдельные специалисты выделяют: диффузию идентичности, диффузию времени, застой в работе, являющиеся предпосылками возникновения аддиктивного поведения, в частности компьютерной аддикции [148].

**Вторым в ряду названных условий мы рассматриваем качественную и своевременную комплексную диагностику компьютерной зависимости и причин ее возникновения у подростков группы риска, а также мониторинг сформированности антиаддиктивной установки и поведения подростков.**

Термин диагностика происходит от греч. *diagnostikos* – способный распознавать, и обозначает: 1) процесс распознавания; 2) учение о принципах и методах постановки диагноза [106].

В эпоху Возрождения термин «диагностика» укоренился в медицине, и стал использоваться для распознавания болезней. В настоящее время это понятие широко используется в различных областях: философии, психологии, педагогике, технике и других.

В общем смысле диагностика - особый вид познания, находящийся между научным знанием сущности и опознанием единичного явления. Результат такого познания - диагноз (от греч. *diagnosis*- распознавание), т.е. заключение о принадлежности к сущности, выраженной в единичном [102]. Диагностика - это не одноразовый акт, а процесс, который осуществляется во времени и пространстве. Цель диагностики - установить диагноз объекта исследования и дать заключение о его состоянии на дату завершения этого исследования и на перспективу. В нашем случае - установить степень выраженности компьютерной зависимости у подростков группы риска. Осуществив цель на основании данных диагноза, можно выработать правильную и грамотную социальную, воспитательную политику, стратегию и тактику.

Для сбора информации о подростках группы риска, подверженных компьютерной зависимости, нами применялись различные виды диагностики, приспособленные к конкретным задачам нашего исследования: психологическая, социальная, педагогическая, социально - педагогическая.

Для выявления индивидуально - психологических свойств личности подростков, поддающихся психологическому анализу, нами использовалась *психологическая диагностика*. Цель психологической диагностики - заключение об актуальном состоянии психологических особенностей личности подростка (склонность к компьютерной зависимости, эмоционально-волевая регуляция поведения, наличие эмоциональных, личностных проблем, проявление школьной тревожности, сформированность коммуникативных способностей, адекватность самооценки, социально-психологическая адаптированность подростков и другое), дальнейший прогноз их развития.

*Социальная диагностика* - комплексный процесс выявления и изучения причинно - следственных связей и взаимоотношений в обществе, характеризующих его социально-экономическое, культурно-правовое, нравственно-психологическое, медико-биологическое и санитарно-экологическое состояние. Цель социальной диагностики - научно обоснованное заключение о состоянии социального здоровья подростка. Для нас было важно разобраться в отношениях подростков, склонных к компьютерной зависимости, с окружающими их людьми: сверстниками, педагогами, воспитателями. Нас интересовало, какие отношения складываются между членами приюта, детского дома; какие проблемы существуют во взаимоотношениях; какие виды конфликтов чаще всего происходят; какими ценностями и нормами они руководствуются; какие социокультурные контакты им характерны.

Для изучения личности подростка, склонного к компьютерной аддикции, особенностей детского коллектива, в котором он находится, в целях обеспечения эффективности индивидуального и дифференцированного подхода в целостном педагогическом процессе, мы проводили *педагогическую диагностику*. Мы стремились не столько вскрыть недостатки в воспитании



подростков, сколько отыскать резервы личности, ее нераскрытые возможности, позволяющие организовать процесс коррекции компьютерной зависимости. Диагностика осуществлялась не изолированно, а в контексте социальных отношений подростков.

*Социально - педагогическая диагностика* - специально организованный процесс познания, в котором происходит сбор информации о влиянии на личность и социум социально-психологических, педагогических, экологических и социокультурных факторов. В ходе социально-педагогической диагностики нами изучались индивидуально-психологические характеристики личности подростков, склонных к компьютерной зависимости, социальные особенности педагогического процесса и семейного воспитания, микросоциума. В процессе социально-педагогической диагностики мы констатировали определенные неблагополучия в поведении и деятельности подростков, анализировали причины неблагополучий с целью дальнейшей работы по коррекции компьютерной зависимости.

Для отбора и анализа фактического материала важно применять разные методики, комплексное использование которых и обеспечивает надежность, достоверность получаемых данных. При выборе методик учитывались: положительная оценка применения и надежность методики по данным ряда отечественных и зарубежных исследователей; доступность методики для изучаемого контингента детей; пригодность данной методики для группового обследования; возможность математической обработки добытых результатов и пр. Нами широко использовались такие методы, как наблюдение, беседа, анкетирование, опрос, тестирование и др.

Чтобы правильно оценить состояние объекта диагностирования, необходима система критериев, способных адекватно отразить специфику конкретного объекта с учетом влияющих на него в тот или иной период времени факторов. К ним относятся, прежде всего, построение системы показателей для оценки состояния объектов, разработка качественных и

количественных характеристик, шкал для измерения определенных значений этих характеристик и показателей.

В рамках данной работы методики подбирались исходя из критериев сформированности у подростков установки и поведения, свободного от компьютерной аддикции: когнитивный, ценностно-мотивационный, эмоционально-волевой, отношенческий, деятельностно-рефлексивный. Далее мы раскроем содержание диагностической подборки, согласно выделенным компонентам.

**Когнитивный компонент** представлен следующими методиками:

1. *Анкета на когнитивный компонент антиаддиктивной установки компьютерной зависимости (А.Р. Дроздикова - Зарипова)*. Цель анкеты - выявить знания подростков о сущности понятия «компьютерная зависимость», отличительных признаках зависимости и вариантах антиаддиктивного поведения (Приложение 5).

2. *Методика исследования социального интеллекта Дж. Гилфорда и М. Салливена*. Эта методика позволяет измерять как общий уровень социального интеллекта, так и частные способности к пониманию поведения (способности предвидеть последствия поведения, адекватно отражать вербальную и невербальную экспрессию поведения, понимать логику развития сложных ситуаций межличностного взаимодействия). Методика включает четыре субтеста, из них три составлены на невербальном стимульном материале и один – на вербальном. Субтесты диагностируют четыре способности в структуре социального интеллекта: познание классов (способность распознать общие свойства в потоке экспрессивной или ситуативной информации о поведении), систем (способность понимать логику развития целостных ситуаций взаимодействия людей, смысл их поведения в этих ситуациях), преобразований (способность понимать изменение значения сходного поведения (вербального и невербального) в разных ситуационных контекстах) и результатов поведения (способность предвидеть последствия поведения, исходя из имеющейся информации). Два субтеста имеют в своей факторной структуре также

второстепенные веса, касающиеся способности понимать элементы (способность выделять из контекста вербальную и невербальную экспрессию поведения) и отношения поведения (способность понимать отношения). Методика рассчитана на весь возрастной диапазон, начиная с 9 лет.

Стимульный материал представляет собой набор из четырех тестовых тетрадей. Каждый субтест содержит от 12 до 15 заданий. Время проведения субтестов ограничено.

**Ценностно-мотивационный компонент** включает следующие методики:

1. *Методика "Ценностные ориентации" (М. Рокич)* направлена на изучение ценностно-мотивационной сферы человека. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

М. Рокич различает два класса ценностей:

1) терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

2) инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства. К терминальным ценностям, которые выделил М. Рокич, значимым с точки зрения коррекции компьютерной зависимости, можно отнести такие ценности, как активная деятельная жизнь, здоровье, наличие хороших и верных друзей, красота природы и искусства, продуктивная жизнь, познание, развитие, творчество, уверенность в себе; к инструментальным ценностям - такие ценности, как воспитанность, образование, ответственность, рационализм, твердость воли, смелость в отстаивании своего мнения и взглядов, терпимость, жизнерадостность, самоконтроль.

2. *Опросник мотивации аффилиации А. Мехрабина (модификация М.Ш. Магомед-Эминова)*. Опросник оценивает две мотивационные тенденции,

функционально взаимосвязанные и соотносимые с потребностью аффилиации: стремление к людям (стремление к принятию) и боязнь быть отвергнутыми (страх отвержения).

**Эмоционально-волевой компонент** оценивался с помощью методик:

1. *16-факторный личностный опросник Р. Кеттела*. Опросник предназначен для измерения шестнадцати факторов личности и дает многогранную информацию о личностных чертах, которые называют конституционными факторами, по данному компоненту изучались: эмоционально-волевая регуляция поведения; наличие эмоциональных, личностных проблем.

2. *Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса*. Цель методики состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Методика включает несколько шкал: общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Содержательная характеристика синдромов (факторов) выявляемых в ходе диагностики по методике Филлипса.

*Общая тревожность в школе* – общее эмоциональное состояние ребёнка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы. *Переживания социального стресса* – эмоциональное состояние ребёнка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками). *Фрустрация потребности в достижении успеха* – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д. *Страх самовыражения* – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряжённых с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. *Страх ситуации проверки знаний* – негативное отношение

и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей. *Страх не соответствовать ожиданиям окружающих* – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок. *Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу* – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребёнка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. *Проблемы и страхи в отношениях с учителями* – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка.

3. *Исследование уровня эмпатийных тенденций (И.М. Юсупов).* Предлагаемая методика используется для исследования эмпатии, т.е. умения поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Сопереживание – это принятие тех чувств, которые испытывает другой человек так, если бы они были нашими собственными.

Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений. Она делает поведение человека социально обусловленным. Развитая эмпатия – ключевой фактор успеха в тех видах деятельности, которые требуют вживания в мир партнера по общению.

При оценке эмпатии, как индивидуально-психологической характеристики, следует учитывать факторы, в наибольшей степени влияющие на эмоциональную чувствительность и особенности эмоционального реагирования, такие, как пол, возраст, эмоциональный опыт, социальные установки и т.п.

4. *Опросник на определение социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонда.* Опросник предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности, такие как локус контроля, особенности самооценивания, самопрियाтие себя и других, стремление к доминированию, эмоциональный комфорт. Для изучения

эмоционально-волевого компонента сформированности антиаддиктивного поведения подростков оценивался показатель эмоциональной комфортности.

**Отношенческий компонент** изучался с помощью следующих методик:

1. *Опросник межличностных отношений (ОМО)*. Опросник направлен на диагностику различных аспектов межличностных отношений в диадах и группах, а также на изучение коммуникативных особенностей личности. Методика предназначена для оценки поведения человека в трех основных областях межличностных потребностей: «включения» (I), «контроля» (C) и «аффекта» (A). Внутри каждой области принимают во внимание два направления межличностного поведения: выраженное поведение индивида (e), т.е. мнение индивида об интенсивности собственного поведения в данной области; и поведение, требуемое индивидом от окружающих (w), интенсивность которого является оптимальной для него.

2. С помощью *опросника на определение социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда* исследовались интегральные показатели принятия себя и других.

**Деятельностно-рефлексивный компонент** представлен следующими методиками:

1. *16-факторный личностный опросник Р. Кеттела*. Оцениваются конституционные факторы: особенности коммуникативной сферы, степени социальной адаптации, склонности к асоциальному поведению, наличие лидерского, творческого потенциала и его реализации.

2. *Методика выявления коммуникативных и организаторских склонностей (КОС)*. Методика предназначена для изучения показателей уровня коммуникативных и организаторских склонностей, связанных с активным взаимодействием человека с другими людьми.

3. *Тест «Умения слушать»*. Изучает степень выраженности умения слушать собеседника.

4. *Опросник на определение социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонда* (показатели: адаптивность, стремление к доминированию, интернальность).

5. *Исследование самооценки по методике Дембо - Рубинштейн*

Обследуемому предоставляется возможность определить свое состояние по избранным для самооценки шкалам с учетом ряда нюансов, отражающих степень выраженности того или иного личностного свойства: здоровье, ум, характер, авторитет среди сверстников, внешность и уверенность в себе. С помощью данной методики изучается адекватность самооценки, уровень притязаний, идеальная самооценка и др. параметры.

Для диагностики компьютерной зависимости нами был разработан, на основе глубокого анализа существующих методик (К. Янг, А.Е. Войскунского, А.В. Котлярова, А.Ю. Егорова, А.Е. Жичкиной), тест «*Компьютерная зависимость*» (варианты для подростков и взрослых) по А.Р. Дроздиковой-Зариповой и А.Р. Шакуровой, а также анкета на выявление специфики компьютерной зависимости (варианты для подростков и взрослых) по А.Р. Дроздиковой-Зариповой и А.Р. Шакуровой.

Тест на выявление компьютерной зависимости (Приложения 1, 2), состоящий из 48 вопросов, позволяет выявить уровень компьютерной зависимости (низкий, средний, высокий) и включает в себя несколько компонентов:

- Компенсаторный компонент или компьютерная зависимость как атактическая зависимость (по терминологии В.Д. Менделевича): проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности – т.е. все то, что способствует компенсации неблагополучности.
- Социальный компонент или помещение интересов, жизненных приоритетов в виртуальное пространство: раздражение при разрыве

контакта, связывание своего будущего и планов с компьютером; отношения в виртуальности.

- Сверхценностный компонент или степень поглощенности личного пространства компьютером: затраты времени, здоровья, денег на компьютер.

Число вопросов в тесте сознательно увеличено, что дает возможность детализировать некоторые аспекты зависимого от компьютера поведения и сравнить полученные в результате баллы по различным компонентам между собой. Это позволяет вести коррекционную программу эффективнее. Указанный тест может использоваться как фронтально, так и в индивидуальной работе.

Методика существует в двух вариантах – для подростков и для взрослых. Вопросы обоих вариантов не имеют существенных отличий, что позволяет сравнить полученные баллы между собой, если диагностика проводится в этих двух возрастных группах. Более того, мы рекомендуем использовать методики именно парно, чтобы в результате анализировать взгляд на существующий уровень зависимости изнутри и со стороны. Также это дает возможность контролировать результаты подростков при намеренных социально одобряемых ответах на вопросы.

*Анкета*, выявляющая специфику компьютерной зависимости, состоит из 26 вопросов открытого и закрытого типа (Приложения 3, 4).

Одновременно в процессе работы мы осуществляли мониторинг сформированности антиаддиктивной установки и поведения подростков.

Мониторинг является производным от латинского *monitor*-предостерегающий. В словаре С.И. Ожегова дается такое объяснение: «Монитор - контролирующее или видеоконтролирующее устройство» [106, с.365].

Сущность мониторинга сводится к следующему:



- процесс наблюдения за объектом, оценки его состояния, контроля за характером происходящих событий, предупреждения нежелательных тенденций развития;
- непрерывный процесс, организующийся на достаточно продолжительном отрезке, что позволяет фиксировать состояние объекта в определенные моменты и оценивать тенденции процессов, осуществлять прогноз развития этих тенденций;
- мониторинг имеет адресную и предметную направленность, т.е. применяется к конкретным объектам и процессам для решения конкретно поставленных задач.

В широком смысле мониторинг предполагает выработку особых текущих знаний о состоянии среды, в которой осуществляется инновация, с последующим переводом этих знаний на язык управленческих решений: что означает данное состояние объекта, что конкретно из этого следует, какие меры должны быть приняты.

**Социально-педагогический мониторинг** - научно обоснованная система периодического сбора, обобщения и анализа информации о состоянии объекта социально-педагогической деятельности, принятие на этой основе стратегического и тактического решения [102].

Результаты мониторинга позволяют сформулировать теоретические представления о проблеме распространения аддиктивного поведения среди подростков из социальных учреждений, о негативном влиянии аддиктивного поведения на их психическое и личностное состояние, а также отследить, как меняются антиаддиктивные установки и поведение у подростков в ходе педагогической работы.

Третье условие нашего исследования мы сформулировали следующим образом: **создание в учреждениях социальной и психолого-педагогической поддержки детства гуманистически-ориентированной воспитательной среды как потенциала в преодолении подростками пагубного пристрастия к компьютеру.**

Воспитательная среда - совокупность природных и социально-бытовых условий, в которых протекает жизнедеятельность ребенка и становление его как личности. Воспитательная среда (пространство) - среда обитания школьника, благоприятная для формирования у ребенка положительных качеств; это ближайшее окружение, т.е. люди, с которыми он ежедневно общается: члены семьи, школьный, классный коллектив, учителя, воспитатели и т.д. [162].

Н.Е. Щуркова определяет воспитательную среду как «совокупность окружающих ребенка обстоятельств, социально ценностных, влияющих на его личностное развитие и содействующих его вхождению в современную культуру» [166]. Таким образом, воспитательная среда - это часть социальной среды, которая создается целенаправленными педагогическими усилиями для социализации подростка, а также имеет огромный потенциал в преодолении подростками пагубного пристрастия к компьютеру. Центром воспитательной среды всегда выступает образовательное учреждение, в нашем случае - социальное учреждение.

Н.Е. Щуркова подразделяет воспитательную среду на предметно-пространственное, поведенческое, событийное и информационное культурное окружение.

*Предметно-пространственное окружение школьника* (обустройство помещений, комнат, двора, спортплощадок и так далее, а также одежда директора интерната, воспитателей, технических работников и самих воспитанников) создает психологический фон, на котором разворачиваются взаимоотношения всех, кто находится в здании учреждения. По мнению Н.Е. Щурковой, предметно-пространственное окружение становится фактором воспитания личности лишь в том случае, когда оно «вочеловечено», когда за предметом видится отношение, когда за вещами угадываются интересы, когда материальные средства выступают для всех жителей социального учреждения как условие наилучшего состояния каждого члена коллектива, когда человек

активно заботится об этом мире, творчески преобразуя предметное пространство данного учреждения.

В настоящее время компьютер является необходимым условием нашего бытия. Общение, обмен информацией, обучение, контакты - вот тот небольшой спектр полезной информации и услуг, который может дать нам данное устройство. Хорошо оборудованный компьютерный класс, предполагающий свободный доступ каждого воспитанника детского дома и социального приюта к мировому Интернет - сообществу, является современной нормой. Но вместе с тем, в социальном учреждении должны быть и другие помещения: тренажерные комнаты, библиотеки, игровые помещения, парковая зона, бассейны и прочее. Должна быть альтернатива виртуальному пространству, возможность воспитаннику выбрать другие формы заполнения досуга.

*Поведенческая среда учреждения*, по мнению Н.Е. Щурковой [166], рождается как некая единая карта поведения, свойственного воспитаннику в данном учреждении, за счет доминирования тех или иных поведенческих форм: установившиеся интонации в обращении, мимика и жесты при беседе, позы при диалоге, характер совместной деятельности детей и педагогов, их взаимоотношения, отдельные поступки воспитанников, протекающие конфликты и их разрешение, а также время от времени возникающие сложные ситуации этического порядка, благоприятный социально-психологический климат, комфортная психологическая атмосфера, создающая условия для развития каждого ребенка.

Одной из основных идей гуманистической парадигмы воспитания является идея о том, что основой воспитательной позиции педагога является позиция психолого-педагогической поддержки воспитанника. О. С. Газман связывая педагогическую поддержку непосредственно с индивидуально-личностным подходом в воспитании, ядром ее называл решение насущных проблем подростка. Педагогическая поддержка особенно нужна подросткам, склонным к компьютерной зависимости.

По мнению О.С. Газмана педагогическая поддержка - предупреждающая и оперативная помощь в развитии и саморазвитии ребенка, которая направлена на решение его индивидуальных проблем, в нашем случае проблем с пагубным пристрастием к компьютеру. В профессиональной позиции воспитателей, работающих с такими подростками, должны быть заложены следующие нормы: 1) любовь к ребенку и, как следствие, безусловное принятие его как личности и индивидуальности; душевная теплота, отзывчивость, умение видеть и слышать, сопереживать, милосердие, терпимость и терпение, умение прощать; 2) приверженность диалоговым формам общения с подростками, умение говорить по - товарищески, умение слушать, слышать и услышать; 3) уважение достоинства и доверие, вера в предназначение каждого ребенка; 4) ожидание успеха в решении проблемы, готовность оказывать содействие и прямую помощь при решении проблемы; 5) поощрение и одобрение самостоятельности, независимости и уверенности в его сильных сторонах, стимулирование самоанализа; 6) уделять должное внимание, интересоваться состоянием душевного мира ребенка и принимать участие в жизни подростка [78, с.126-127].

Осуществляя педагогическую поддержку очень важно проявлять чувство меры, руководствоваться соображениями педагогического такта.

В работе с такими подростками педагогу необходимо большое внимание уделять развитию эмоционального восприятия окружающих, обучению правильно выражать свои чувства. Важно оказывать помощь в становлении и развитии у детей общей системы интересов и ценностей, как-то: забота о возрождении, сохранении и развитии духовных ценностей старшего поколения, традиций, семейно-соседских отношений; формирование чувства ответственности за свою семью и воспитание детей, развитие культурного наследия, общечеловеческих ценностей; формирование определенной системы отношений к себе, к другим, к жизни; обретение умения управлять своим поведением, контролировать речь и поступки; развитие чуткости и внимания к

окружающим людям. Также, необходимо оказывать помощь в усвоении детьми половой принадлежности и соответствующих форм и социальных ролей.

Особой тщательности требует организация личного пространства ребенка, где воспитанник может уединиться, оформить свое личное место. Важно обеспечить индивидуальный темп и режим проживания, предоставить возможность самостоятельно регулировать ритм и частоту контактов со средой в соответствии с потребностями ребенка, сохранять границы собственного «Я», свою автономию в выборе и определении личного пространства, времени, личных контактов и социальных ролей.

О.В. Завалишина считает, что педагогическая поддержка подростков, склонных к компьютерной зависимости, представляет собой вид помощи воспитанникам со стороны взрослых, осуществляющих воспитание, которая обеспечивает возможность влияния на воспитанников с целью поддержания их психологического и эмоционального здоровья, активизации субъектности каждого подростка, усиления его критичности по отношению к себе и к Интернет-продукции, сознательности в выборе вида деятельности, избирательности в мотивах обращения к компьютеру и Интернету, ответственности за негативные последствия поведения. Педагогическая поддержка наряду с воспитанием и обучением является составной частью образования, направленной на проблемы саморазвития, самоопределения, самореализации подростка, склонного к компьютерной зависимости [56].

*Событийное окружение* - это совокупность событий, попадающих в поле восприятия воспитанника, служащих предметом оценки, поводом к раздумью и основанием для жизненных выводов: если ребенок видит отношения там, где на поверхности лежат случай, действия, обстоятельство, то данное событие становится фактором его личностного развития, потому что событие стало для него важным, так как он сопереживал случившемуся.

Ранее мы особо подчеркивали, что отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби и привязанностей при огромном количестве свободного времени и при отсутствии контроля со стороны взрослых является

основной причиной компьютерной зависимости. Необходимо вовлекать подростков в спортивные секции, стимулировать участие в воспитательных мероприятиях. Полезно организовывать совместную общественно-полезную деятельность подростков в воспитательных учреждениях, создавать кружки, клубы, театры, студии. Важно расширять сферу жизнедеятельности и взаимодействия воспитанников детского дома с окружающим миром, людьми, изменять место и условия проживания детей. Комплексными средствами для решения этих проблем являются экскурсии, путешествия, походы, поездки в другие районы страны, временные детские объединения, базы отдыха, прежде всего в каникулярное время. Здесь подростки осваивают новые системы ценностей, традиции, иную норму взаимоотношений, своеобразный ритм и характер жизнедеятельности, разнообразие общения с новыми людьми, в итоге у них обогащается мировоззрение, появляются новые интересы, социальные контакты.

*Информационное окружение* воспитанника является воспитывающим, когда в учреждении есть хорошо укомплектованная библиотека и читальный зал при ней; проходят конкурсы, смотры познавательных сил, проводятся регулярные выступления воспитанников.

Педагог должен организовать воспитательный процесс таким образом, чтобы постоянно расширять объекты удовлетворения потребностей подростков в познании и развитии. Возможность расширения объектов дает воспитательная среда, которая представляет собой комплекс взаимосвязанных и взаимодействующих институтов воспитания.

Используя педагогический потенциал среды, в частности учреждений культуры: театров, музеев, библиотек, выставок и т. п., - педагог решает много воспитательных задач: во-первых, организует культурный досуг воспитанников; во-вторых, способствует расширению кругозора подростков в области искусства; в-третьих, развивает их эстетический вкус посредством приобщения к прекрасному, что, в свою очередь, обогащает эмоциональную сферу подростков, поскольку восприятие произведений искусства всегда

сопровождается сильными эмоциями, тем самым отвлекая от бессмысленного времяпрепровождения за компьютером.

Воспитанники-подростки, подверженные компьютерной зависимости, должны получать объективную информацию о пагубном действии компьютера на организм и личность человека; знать основные причины и проявления Интернет-аддикции, влияние компьютерных игр на сознание человека. Важно вовремя сориентировать подростков на способность делать свой собственный выбор (подростки должны чувствовать, что действительно могут сделать правильный выбор для себя, что им доверяют); дать подросткам возможность овладения определенными поведенческими навыками здорового образа жизни.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» [144].

Одной из главных задач социальных учреждений является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья подростков. Основным из средств реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ).

Как отмечает И.И. Соковня-Семенова [140], образ жизни личности можно считать здоровым, если эта личность активно существует в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и пространству агрессивности в опасных формах.

Существует несколько концепций ЗОЖ. Автор одной из них, И.И. Соковня-Семенова считает, что возможность вести ЗОЖ зависит:

- 1) от пола, возраста и состояния здоровья;
- 2) условий обитания (климат, жилище);
- 3) экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
- 4) наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);

5) отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, малоподвижный образ жизни и т. д.).

И.И. Соковня-Семенова утверждает, что в социальном аспекте создание условий для формирования стиля здоровой жизни каждого человека зависит:

1) от конкретных исторических условий и культурных традиций государства - макросоциальный фактор;

2) экономического положения отдельной семьи - микросоциальный фактор;

3) места здоровья в иерархии потребностей конкретной семьи - психосоциальный фактор;

4) установок самой личности в вопросе определения места здоровья в иерархии потребностей - психологический фактор;

5) наличия факторов риска (ряда заболеваний, неблагоприятных условий жизни и т. д.).

Исходя из перечисленных условий, необходимо проведение более глубокой и целенаправленной работы по формированию стиля здоровой жизни у подростков - воспитанников социальных учреждений.

Первым шагом в формировании ЗОЖ является *создание традиций*. Ведь важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Недостаточно знать и понимать, важно жить этим.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Чтобы быть здоровым, нужны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки, физические нагрузки. Важно вырабатывать у подростков потребность в самосохранении (необходимо сформировать установку



«Чрезмерное увлечение компьютером вредит моему здоровью и всей жизни»), развивать навыки самосовершенствования (установки типа «Я могу достичь успеха и в других областях, видах деятельности, которые не обязательно связаны с компьютером», «Если я буду здоров, я смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы»).

Необходимо повышение роли личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов ЗОЖ, а забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами поведения.

Таким образом, формирование культуры ЗОЖ - это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья, изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек, в том числе и от бесполезного времяпрепровождения за компьютером, овладение знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести ЗОЖ, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными [58].

**Четвертым условием нашего исследования стало обеспечение разработки и внедрения личностно - ориентированной модели коррекции компьютерной зависимости у подростков в воспитательном процессе социальных учреждений.**

В рамках данной работы создается модель педагогической коррекции компьютерной зависимости, состоящая из ряда компонентов, которая ориентирована на проведение системно диагностируемой коррекционно-профилактической работы по снижению негативного влияния компьютерной зависимости на личность подростков группы риска (на примере воспитанников детских домов и социального приюта) как уже сформировавшихся аддиктов, так и подростков из группы социального риска. Разработанная модель включает следующие компоненты, которые характеризуют логику и последовательность организации педагогического действия: целевой, методологический, дидактический и результативный.

Данная модель процесса коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска оснащена комплексом психолого-педагогических мероприятий, предусматривающих осуществление разнообразных форм и методов деятельности субъектов коррекционного процесса: тренинги, эвристические беседы, групповые дискуссии, игры, тренинговые упражнения, психогимнастика, мозговой штурм и комплекс средств педагогического воздействия (визуализация, релаксация, проживание ролей).

Нами были разработаны критерии сформированности свободного от компьютерной зависимости поведения у подростков группы риска: когнитивный, ценностно-мотивационный, эмоционально-волевой, отношенческий, деятельностно-рефлексивный.

Сущностную характеристику данных критериев, а также всей модели в целом мы представили в предыдущем параграфе.

Пятое условие нашего исследования мы сформулировали как **реализация коррекционной программы по снижению компьютерной зависимости у подростков «Из виртуальности в реальность» через оптимальное взаимодействие традиционных и инновационных форм и методов педагогического взаимодействия по трем взаимосвязанным сферам (деятельности, общения, самосознания).**

Роль коррекционной программы значима в работе с подростками группы риска. Она позволяет спланировать основные этапы работы, подобрать методы и приемы, специальные упражнения, предвидеть результаты.

Коррекционная программа состояла из трех блоков:

1) диагностический блок;

Цель – выявить степень выраженности зависимости от компьютера у подростков детского дома, причины компьютерной зависимости; изучить личностные особенности таких детей.

2) коррекционный блок;

Цель – сформировать у подростков группы риска ценностные ориентации, установки и взгляды, связанные с разумным использованием компьютера.

3) оценочный блок.

Цель – оценить эффективность проведения коррекционной работы.

Коррекционная деятельность предполагает проведение тренинга, направленного на восстановление психологического здоровья подростков, зависимых от компьютера, обогащение их внутреннего мира посредством воздействия на психическую сферу, развитие информационной культуры, степени ответственности и осознанности в оценке информационных процессов и ресурсов, становление и реализация их творческого потенциала и способностей к самоанализу и саморегуляции.

Коррекционная программа составлена на основе результатов диагностики подростков-воспитанников социальных учреждений.

**Цель программы** - уменьшение психологической зависимости подростков от компьютера.

**Задачи коррекционной программы:**

1. Создание условий для отработки участниками занятий коммуникативных навыков, новых форм общения и поведения.
2. Формирование и развитие волевых качеств личности подростка, навыков самоорганизации, управления собственным досугом.
3. Просвещение подростков в сферах компьютерной грамотности (в том числе правила техники безопасности и гигиены при работе на ПК), ЗОЖ, аддиктивного поведения и способов его профилактики.
4. Формирование у подростков навыков, жизненных установок и ценностных ориентаций, необходимых для противостояния компьютерной аддикции.
5. Поддержка развития позитивной самооценки, формирование уверенности в себе.
6. Восполнение коммуникативного «голода».

Механизм коррекции: рефлексия с опорой на личный опыт участников программы и общественный опыт; отработка новых форм поведения; расширение кругозора.

Программа предназначена для работы с подростками 11-15 лет, находящимися в приютах либо детских домах, а так же с окружающими их взрослыми – воспитателями и педагогическими работниками. Техники и упражнения подобраны с учетом возрастных особенностей и социальной ситуации подростков. Коррекционная программа включает два направления: работа с подростками (12 занятий) и работа с педагогами - воспитателями (8 занятий), а также 8 совместных занятий для воспитателей и воспитанников. Занятия проводятся один-два раза в неделю, продолжительностью два академических часа. Рекомендуется проведение занятий №9, 12, 17, 18, 20 по 4 часа с перерывами или разбиение их на два занятия.

Кроме того, в подготовительный период должна проводиться диагностическая работа с детьми и консультационная - с педагогами-воспитателями. Программа может быть использована как в полном объеме, так и частично, в зависимости от поставленных задач.

Каждое занятие состояло из следующих частей:

- *вводная часть*, актуализирующая житейские знания и имеющийся у подростков опыт, стимулирование подростков к работе (в этой части применяется психологические упражнения); включает в себя ритуал приветствия и разминку;
- *основная часть*, направленная на формирование антиаддиктивной установки и поведения у подростков группы риска, профилактику нежелательных негативных тенденций личностного развития (используются ролевые игры, упражнения, творческие этюды, элементы психо - и социодрамы, а также фрагменты литературных произведений и видеоматериалы);
- *заключительная часть*, включающая отработку личной стратегии поведения (новых форм поведения) и осмысление полученного опыта (рефлексия). Завершается ритуалом прощания.

Ведение занятий построено на соблюдении основных принципов групповой работы:

- Принцип добровольности участия, от включения в тренинговую группу до принятия участия в отдельном упражнении или технике.
- Принцип конфиденциальности. Все, что говорится и происходит в группе, не должно стать достоянием третьих лиц. Это требование является условием создания атмосферы психологического комфорта, доверия и принципа безопасности.
- Принцип уважения другого (не перебивать, не оценивать критически высказывания, чувства или переживания другого).

При проведении различных методов и форм коррекции компьютерной зависимости, учитывались три основных параметра активности:

- физическая (проявлялась в том, что говорили, писали, слушали, меняли рабочее место);
- социальная (участники задавали вопросы, отвечали на вопросы, обменивались мнением);
- познавательная (участники вносили дополнения, поправки, находили решение проблемы самостоятельно).

Вести группу желательно лицам с высшим психологическим образованием либо специалистам со смежным высшим образованием (педагогическим, социально-педагогическим, медицинским), прошедшим определенную стажировку и имеющим опыт работы с подростками соответствующего возраста.

Пример программы групповых занятий по педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков, представлен в Приложение 6.

**Шестым условием нашего исследования стало комплексное просвещение педагогов в организации профилактики и коррекции подростковой компьютерной зависимости, а также формирование информационной культуры у подростков и педагогов.**

Профилактика и коррекция зависимого поведения у подростков - совместная деятельность специалистов социальных учреждений при участии в ней специалистов других сфер - здравоохранения, правопорядка и т.д. Профилактика и коррекция направлена на формирование у подростков личностных ресурсов, обеспечивающих преобладание ценностей здорового образа жизни, а также развитие психологических навыков, необходимых в решении различных жизненных проблем. Эффективная коррекционно-профилактическая работа в социальных учреждениях должна вестись всеми участниками образовательного процесса (сотрудниками педагогического коллектива, воспитателями). Суть работы состоит в том, чтобы выявить степень предрасположенности, затем понизить уровень вероятности возникновения зависимости от Интернета и компьютерных игр, чтобы подросток стал более спокойно относиться ко всему, что связано с компьютером.

Каждый педагогический работник, в силу своих профессиональных, должностных обязанностей может и должен вести определенную работу по предупреждению зависимого поведения воспитанников от компьютера, а также своевременную коррекцию этого пагубного влечения.

Для эффективной работы в данном направлении важно организовать работу по просвещению педагогических кадров по вопросам компьютерной зависимости. Каждый работник должен знать основные технологии первичной профилактики зависимого поведения:

*1. Социальные и педагогические:*

- воздействие средств массовой информации;
- специальное обучение (например, профилактика компьютерной зависимости);
- использование альтернативных программ детско-подростковой активности;
- создание социально-поддерживающих систем (социальных служб, клубов и т.д.);
- проведение различных акций;

- организация деятельности социальных работников и волонтеров.

## *2. Психологические:*

- развитие личностных ресурсов;
- развитие адаптивных стратегий поведения;
- осознание личностных, духовных и нравственных ценностей;
- формирование защитных личностных и средовых ресурсов;
- развитие коммуникативной и социальной компетентности;
- развитие познавательной, эмоциональной и поведенческой сфер;
- развитие стрессоустойчивости и т.д.

Кроме того, воспитатели должны различать основные формы коррекционно-профилактической работы: индивидуальные, семейные и групповые. Знать, что в зависимости от используемых методов, коррекционно-профилактическая работа может осуществляться в форме тренингов, образовательных программ (например, спецкурса по саморегуляции психических состояний), психологического консультирования, кризисной помощи («телефон доверия»), а также психотерапии пограничных состояний и нервно-психических расстройств.

Владеть арсеналом методов психолого-педагогической коррекции и профилактики: предоставление информации, подбор литературы, беседа, обсуждение, групповая дискуссия, подготовка конференции, показ тематического фильма с последующим обсуждением, написание сочинений, эссе, социальная реклама, коллективные творческие дела, использование потенциалов школьных предметов для формирования антиаддиктивных установок («скрытая профилактика»), тренинговые упражнения, ролевые и деловые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики и др.

Прежде чем формировать у воспитанников определенные личностные качества, педагоги должны убедиться, что сами обладают ими: имеют широкий круг интересов, успешно решают жизненные проблемы, эффективно

взаимодействуют с окружающими, умеют просить о помощи, искать поддержку, сопротивляться давлению и т.д.

Важным направлением коррекции компьютерной зависимости является повышение информационной культуры подростков. Цель данной работы: оценить уровень знаний учащихся о зависимости; выяснить отношение подростков к компьютеру; уточнить пути коррекции и профилактики зависимого поведения; создать негативное общественное мнение о зависимости к компьютеру; выяснить уровень интереса школьников к проблеме зависимости; выяснить ценность собственного здоровья и здорового образа жизни у школьников и т.д.

Педагог-воспитатель сможет сформировать и развивать информационную культуру воспитанников лишь при условии наличия собственной высокой информационной культуры, что предопределяет необходимость организации работы с педагогами.

Просветительская деятельность может выливаться в любые формы работы с педагогами: лектории, беседы, консультации, семинары для педагогов, можно представить информацию на стенде и т.д. Важно расширить компетенции педагога в таких важных областях, как: культура межличностных отношений, технология общения, способы преодоления стрессовых ситуаций, конфликтология, собственно проблемы аддиктивного поведения (с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий), возможности использования Интернет-ресурсов.

В рамках нашей работы педагогам - воспитателям социальных учреждений были предложены беседы по следующим темам:

1. Использование компьютеров на классных часах, открытых уроках и других мероприятиях.
2. Виртуальный мир глазами подростка.
3. Серфинг в Интернете: плюсы и минусы.
4. Компьютерная зависимость как результат дезадаптации социального



сироты. Обмен опытом.

5. Компьютерная зависимость временное явление или реальная угроза?
6. Признаки компьютерной зависимости: норма и чрезмерность.
7. Что правильнее: безразличие к зависимому от компьютера подростку или опека?
8. Педагог-воспитатель в виртуальном мире: как себя вести?

Как показали результаты нашего исследования, пробелы воспитателей в области использования компьютера и Интернета зачастую являются причиной отсутствия контроля за деятельностью подростков и неспособностью предложить им конструктивную альтернативу.

Показателями эффективности работы с педагогами - воспитателями служат следующие параметры: педагоги в хорошей степени владеют компьютерной техникой и свободно ориентируются в пространстве сети Интернет; способны к рациональному использованию ресурсов сети и противодействию негативной информации, поступающей из Интернета, а также обучение этому своих воспитанников; наличие интереса к изучению и использованию новых видов информационного обеспечения в процессе организации воспитательной деятельности с подростками; оказание помощи воспитанникам и коллегам в применении информационных технологий; возможность организации совместных с подростками творческих проектов.

В связи с этим особое внимание при составлении коррекционных мероприятий было направлено на реализацию программ в области информационного просвещения подростков, педагогов и формированию у них информационной культуры.

Таким образом, процесс развития информационной культуры, представляет собой «воспитание осведомленности и ответственности, знания и нравственного чувства, помогающих сделать личный выбор, принять решение о реализации или запрете любого действия, связанного с использованием современных технологий» [127, с.87].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование современных компьютерных технологий практически во всех сферах деятельности человека - уже свершившийся факт. Наблюдается рост количества пользователей Интернет-технологий, всевозможных программ и компьютерных игр. Вместе с несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющие на социально-психологическое здоровье детей и подростков, а именно возникновение компьютерной зависимости. Подрастающее поколение очень быстро сформировало компьютерную субкультуру, со своим слэнгом и стилем жизни.

Задача специалистов, а прежде всего, педагогов и психологов выявить пользователей с повышенным риском развития компьютерной аддикции и прицельно использовать профилактические мероприятия, а также коррекционные программы по устранению компьютерной зависимости.

Предлагаемые в книге разработанная и апробированная модель педагогической коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска (на примере воспитанников детских домов), а также организационно-педагогическое обеспечение данного процесса являются одним из шагов по решению очень важной и сложной проблемы современности – формирование антиаддиктивной личности.

Авторы выражают надежду, что прочтение этой книги ориентирует педагогов и психологов общеобразовательных и социальных учреждений, а также всех интересующихся проблемами гуманистического воспитания, на оказание помощи и поддержки детям с целью их социальной адаптации к жизни в современном информационном обществе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев В.И. Педагогика. - Казань: Центр инновационных технологий, 2004. - 608 с.
2. Анисимов О.С. Методологический словарь для управленцев/ Энциклопедия управленческих знаний. - Москва, 2002. - 295 с.
3. Анисимов О.С. Развитие. Моделирование. Технологии: Методологическая концепция управления образования/ Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. - Калуга, 1996. - 92 с.
4. Антонова Л.Н. Региональное управление социально-педагогической системой поддержки детей группы риска. - М.: Просвещение, 2004. - 304 с.
5. Антонова Л.Н. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска: федеральный уровень. - М.: Просвещение, 2004. - 52 с.
6. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете/ Под ред. А.Е. Войскунского. - Москва: Можайск-Терра, 2000. - 431 с.
7. Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель Интернет-зависимости личности// Мир психологии. - 2004. - № 1. - С. 179-192.
8. Ахмед Ю.И. Чатовая зависимость как психосоциальная проблема. – М., 1991.
9. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации// Психологический журнал. - 1998. - Т. 19. - №1. - С.89-100.
10. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность// Гуманитарные исследования в Интернете/ Под ред. А.Е. Войскунского. – М., Можайск-Терра, 2000. - С.11-40 .
11. Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований: (дидактический аспект). – М.: Педагогика, 1982.- 192 с.
12. Бажин П. Вьетнам выбирает здоровый сон// Игромания. – Режим доступа: [http://www.igromania.ru/news/140709/Vetnam\\_vybiraet\\_zdorovy\\_i\\_son.htm](http://www.igromania.ru/news/140709/Vetnam_vybiraet_zdorovy_i_son.htm)

13. Бажин П. Игровая зависимость под микроскопом// Игромания. – Режим доступа: [http://www.igromania.ru/news/138606/Igrovaya\\_zavisimost\\_pod\\_mikroskopom.htm](http://www.igromania.ru/news/138606/Igrovaya_zavisimost_pod_mikroskopom.htm)
14. Бажин П. Шокирующая статистика Facebook// Игромания. – Режим доступа: [http://www.igromania.ru/news/132775/SHokiruyushaya\\_statistika\\_Facebook.htm](http://www.igromania.ru/news/132775/SHokiruyushaya_statistika_Facebook.htm)
15. Бегоян А.Н., Торосян А.Р. Киберсексуальная зависимость - семья в опасности// Научно-методический журнал "Евразия". - №1-2 (2-3). - 2009. - С. 19-24.
16. Бердяев Н.А. Самопознание. - М.: Эксмо-пресс; Харьков: Фолио, 1998. - 621 с.
17. Бехтенова Е.Ф. Условия формирования проектной деятельности учащихся (на материале национально-регионального компонента школьного исторического образования): автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Новосибирск, 2006. – 24 с.
18. Бехтерев В.М. Внушение и воспитание. – Пг.: Время. 1923. – 40с.
19. Бирюков В. Сеть и наркомания// Компьютерный еженедельник «Компьютерра».- 1998. - №16. – с.13-15.
20. Болдырева Н.А. Консультация для родителей: "Кто такие подростки "группы риска" по суицидальному поведению?" – Режим доступа: <http://ipklabdo.lanta-net.ru/>.
21. Борытко Н.М. В пространстве воспитательной деятельности: Монография// Науч. ред. Н. К. Сергеев. - Волгоград: Перемена, 2001. - 181 с.
22. Борьба с игровой зависимостью// Игромания. – Режим доступа: [http://www.igromania.ru/news/23069/Borba\\_s\\_igrovoi\\_zavisimostyu.htm](http://www.igromania.ru/news/23069/Borba_s_igrovoi_zavisimostyu.htm)
23. Братченко С.Л. Введение в гуманитарную экспертизу образования (психологические аспекты).- М.: Смысл, 1999. – 137 с.
24. Бурова (Лоскутова) В.А. Интернет-зависимость - патология XXI века?// Вопросы ментальной медицины и Экологии. - 2000.- том VI.- №1. - С. 11-

- 13.
25. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 160с.
26. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004. - 272 с.
27. Вересаева О. Психология и интернет на пороге XXI века// Психологическая газета. - №12. - 1996. – С. 4-6.
28. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета// Психологический журнал. – 2004. - № 1. - С. 90-100.
29. Войскунский А.Е. Исследования Интернета в психологии// Интернет и российское общество/ Под ред. И. Семенова. - М., 2002. - С. 235-250.
30. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции// Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. Москва, 12-14 апреля 2000 г. - М.: Экспоцентр РОСС. - С. 251-253.
31. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета// Гуманитарные исследования в Интернете/ Под ред. А.Е. Войскунского. – М., 2000. – С. 100-131.
32. Войскунский А.Е. Общение, опосредованное компьютером// Дис... канд. психол. наук. - М., 1990. – 146 с.
33. Вопросы воспитания: системный подход/ Под. общ.ред. Л.И. Новиковой. – М.: «Прогресс», 1984.- 135 с.
34. Воспитание и педагогическая поддержка детей в образовании/ Под ред. О.С. Газмана- М.: Инноватор, 1996. - 76 с.
35. Воспитательная работа в детском доме и школе - интернате//Социальная педагогика. - 2005. - №3. - С. 88 - 96.
36. Возрастные стандарты социализации детей-сирот/ Сост. Е.М. Рыбинский. – М.: Дом, 1999. – 52 с.

37. Воспитательное пространство как объект педагогического исследования/ Под ред. Н.Л. Селивановой. – Калуга: ИУУ, 2000. – 248 с.
38. Выгонский С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. - М.: Феникс, 2010. - 320 с.
39. Главные события игровой индустрии 2011 года. – Режим доступа: <http://www.3dnews.ru/games/622071/> 3dnews.ru
40. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика : учеб.-метод. пособие. - Воронеж: МОДЭК, 2003. - 240 с.
41. Голгофская И.Г. Игровая зависимость/ И.Г. Голгофская, П.В. Старощук, С.С. Ястребов. – Режим доступа: [http:// www.clinica.nsk.ru](http://www.clinica.nsk.ru)
42. Группы риска// Социологический словарь. – Режим доступа: <http://enc-dic.com/sociology/Gruppy-Riska-1455.html>
43. Гуманитарные исследования в Интернете/ Под ред. А.Е. Войскунского. - М., 2000. - 431 с.
44. Дементьева И.Ф. Работа школы с детьми группы риска// Воспитание школьников. - 2002. - №7. - С. 21- 28.
45. Долныкова А.А., Чудова Н.В. Психологические особенности суперпрограммистов// Психологический журнал. - 1997. - Т. 18(1). - С. 113-121.
46. Евстешина О.И. Модель реабилитационной работы в условиях социального приюта/ О.И. Евстешина, М.С. Белякова// Дефектология. - 2006. - №1. - С. 66 - 71.
47. Егоров А.Ю. «Социально приемлемые» аддикции// Психическое здоровье. -2006. - № 12. - С. 25-38.
48. Егоров А.Ю. К вопросу о новых теоретических аспектах аддиктологии// Наркология и аддиктология: Сб. науч. трудов/ Под ред. проф. В.Д. Менделевича. - Казань: Школа. - 2004. - С. 80-88.
49. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор)// Аддиктология. - 2005. - № 1. - С. 65-77.
50. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007. - 190 с.

51. Егоров А.Ю. Перспективы лечения аддиктивных расстройств: теоретические предпосылки. – Режим доступа: [www.narcom.ru/cabinet/online/118/html](http://www.narcom.ru/cabinet/online/118/html)
52. Егоров А.Ю., Кузнецова Н.А., Петрова Е.А. Особенности личности подростка с Интернет зависимостью// Вопросы психического здоровья детей и подростков. - 2005. - Т.5. - С.20-27.
53. Ендальцева Ю. Вредны ли компьютерные игры: аргумента «за» и «против»// Югорское время. -2007. - № 4. - с.18
54. Еникеев М. И. Психологическая диагностика. Стандартизированные тесты. - М.: «Издательство ПРИОР», 2002. - 288 с.
55. Жичкина А.Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. – Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/Article/Gichk\\_SocPsih.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Article/Gichk_SocPsih.php)
56. Завалишина О.В. Педагогическая поддержка подростков, склонных к Интернет-зависимости: Автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Курский государственный университет. - Курск, 2012.-36 с.
57. Зависимость подтверждается// Игромания. – Режим доступа: [http://www.igromania.ru/news/23561/Zavisimost\\_podtverzhdaetsya.htm](http://www.igromania.ru/news/23561/Zavisimost_podtverzhdaetsya.htm)
58. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки.- М.: Медицина, 1984. -32с.
59. Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. – М.,1986. – 223 с.
60. Иванов М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера// Психологический журнал. - 2003. - Т. 24. - № 2. - С. 10-14.
61. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. – Режим доступа: [http://www.medicinform.net/comp/comp\\_psych17.htm](http://www.medicinform.net/comp/comp_psych17.htm)
62. Иванов М.С. Психология компьютерной игры как проблема интегральной психологии личности. – Режим доступа: [http://flogiston.ru/articles/netpsy/m\\_ivanov2](http://flogiston.ru/articles/netpsy/m_ivanov2)

63. Интернет – зависимость в медицинской парадигме/ В.А. Лоскутова// Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития/ Ред.-сост. А.Е. Войскунский. - М.: Акрополь, 2009. - С. 152-164.
64. Искандрова Р.Р. Проектирование и реализация организационно-педагогической системы ресоциализации беспризорных детей: дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2011. – 274 с.
65. Искрин Н.С. Управление развитием воспитательной системы образовательного интернатного учреждения: дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2003. - 264 с.
66. Каплунович Т.А. Парадигма самоорганизации в экспериментальном моделировании системы повышения квалификации педагогов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - Великий Новгород, 2002. - 42с.
67. Керженцев В.С. Проблемы социальной адаптации детей-сирот: по материалам социологических исследований// Теория и практика социальной работы: Актуальные проблемы социального сиротства. - Пермь, 1995. - С.75-80.
68. «Классные - часы. Ру». – Режим доступа: <http://www.klassnye-chasy.ru/klassnyu-chas-computer-drug-pomocshnik-vrag>
69. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 512 с.
70. Клиника и критерии диагностики нехимических аддикций: патологический гемблинг, зависимость от азартных компьютерных игр, Интернет-зависимость. – Режим доступа: <http://www.vsmc.ac.ru/publ/vest/040/site/index19.html>
71. Кокорев В.Н. Педагогические условия реализации конвенции ООН о правах ребенка в современной школе - автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 2007. – 21 с.
72. Компьютерная зависимость// Медицинский центр «Альтернатива». – Режим доступа: [http://www.alternativa-mc.ru/computer\\_zavisimost](http://www.alternativa-mc.ru/computer_zavisimost)



73. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом// Мир семьи. - 2004. - № 13. - С. 15.
74. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития// Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. - 1991. - № 1. - С 8-15.
75. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. - М.: Академ. проект; Екатеринбург: Деловая кн., 2000. - 460 с.
76. Косицкий Г.И. Почему не болят в Антарктиде// Физкультура и спорт. – 1984. - №7. – С.16
77. Котляров А.В. Другие наркотики. - М.: Психотерапия, 2006. - 480 с.
78. Крылова Н.Б. Культурология образования.- М.: Народное образование, 2000. – 272 с.
79. Кудрявцев В. Интернет, или «экологически чистый» наркотик// Воспитание школьников. - 1995. - №5. – С.35-40.
80. Кузнецов Г. Поход за силой// Компьютера. - 2000. - № 18.- С. 24-45.
81. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Госохин А В. Измененные состояния сознания: психологический анализ// Вопросы психологии. - 1998. - № 3. - С. 70-78.
82. Лечение компьютерной зависимости. - Режим доступа: <http://www.tiensmed.ru/programmer5.html>
83. Лечение компьютерной и Интернет зависимости: психоневрологический центр Зайцева. – Режим доступа: <http://pncz.ru/prakticheskaja-dejatelnost/8-nehimicheskie-zavisimosti/31-lechenie-kompjuternoj-i-internet-zavisimosti.html>
84. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. - Л., Медицина. - 1985. – 416 с.
85. Личко А.Е. Словарь современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России// Обозрение психиатрии и психологии имени П.М. Бехтерева. -1992.-С. 63-84.
86. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. - Л.: Медицина, 1991. – 304 с.

87. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств. - Новосибирск, 2004. - 42 с.
88. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. - СПб.: Речь, 2007. - 368 с.
89. Малыгин В.Л. и др. Особенности личности подростков, склонных к Интернет-зависимому поведению// Журнал неврологии и психиатрии имени С. С. Корсакова. - 2011. - Т. 111. - № 4. - Вып. 1. - С. 105-108.
90. Марганов А.Г. Развитие социально-правовой компетентности воспитанников детского дома: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Казань, 2011. - 24 с.
91. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет - зависимости. – Режим доступа: <http://www.psyonline.ru/article/dependence/69077/>
92. Мельник Э.В. О природе болезней зависимости: алкоголизм, наркомания, «компьютеромания» и др. - О., 1998.- С. 134-159.
93. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. - М.: “Медпресс”, 2001. – 432 с.
94. Менделевич В.Д. Психология зависимой личности. - Казань, 2004. - 240 с.
95. Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации)// Вестник клинической психологии. - 2003. - Т. 1. - № 2. - С. 153-158.
96. Методика и технологии работы социального педагога: Учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений/ Под ред. М.А. Галагузовой, Л.В. Мардахаева. - М.: Академия, 2002. - 192с.
97. Моделирование воспитательных систем: теория - практика: Сб. науч. ст./ Под ред. Л.И. Новиковой, Н.Л. Селивановой. - М., 1995.- 144 с.
98. Морозов В. Педагогическое проектирование реабилитационно - воспитательной работы в детском интернатном учреждении// Социальная педагогика. - 2006. - №3. - С. 68 - 74.
99. Мюррей К. Интернет-зависимость с точки зрения нарративной

- психологии// Гуманитарные исследования в Интернете/ Под ред. А. Е. Войскунского. - М., 2000. - С.132-140.
100. Невский И.Л., Колесова Л.С. Подростки «группы риска» в школе. - М., 1996. - С.72-78.
101. Негативное влияние информационных технологий на психоэмоциональное развитие детей. – Режим доступа: <http://кцсон.рф/index.php/technolog/public/119-q-q>
102. Никитина Н.И., Глухова М.Ф. Методика и технология работы социального педагога.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007.-399 с.
103. Нуретдинова Л.Г. Гуманизация воспитательного пространства детского дома: дис. ...канд. пед. наук. - Казань, 2000. - 200 с.
104. Обучение и воспитание детей группы риска: Хрестоматия. - М., 1996. - 219 с.
105. Одержимые интернетом: Китайская история. Китай специальные центры, где не забалуешь. – Режим доступа: <http://habrahabr.ru/post/81072/>
106. Ожегов С.И., Шведов Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений/ Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. - 4-е изд., дополнение. - М.: ООО «ИТИ Технологии», 2003.-944 с.
107. Олиференко Л.Я. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска/ Л.Я. Олиференко, Т.И. Шульга, И.Ф. Дементьева. - М.: Академия, 2002. - 256с.
108. Опыт интегративного подхода к организации жизненного пространства вокруг ребенка «группы риска»/ Под ред. Н.А. Рыбаковой - Псков: ПГПИ им. С.М. Кирова, 2000. – 200 с.
109. Осадчая Г.И. Социализация детей в многодетной семье// Личность - Семья - Общество: социальные проблемы, тенденции, прогнозы/ Материалы Международной научно-практической конференции, 1-3 июня 1993. - М., 1994. – С. 46-50.

110. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
111. Павлов И.И. Полн. Собр. Соч. - Т.3. - М.: АН ССР, 1951 . - С.187-188.
112. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений/ В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. — М.: Школа-Пресс, 1997. - 512 с.
113. Пережогин Л.О. Игровая зависимость. – Режим доступа: <http://www.saferunet.ru/expert/view/949>
114. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий // Естественное знание в школе. - 2005. - № 4. - С. 35-39.
115. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Исследование психического развития младших школьников, воспитывающихся в закрытом детском учреждении// Лишенные родительского попечительства/ Ред.-сост. В.С. Мухина. - М.: Просвещение, 1991.- С.77-81.
116. Пырочкина С.А., Погорелова О.П. Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков: программы, групповые занятия, проектная деятельность. - Волгоград: Учитель, 2008. - 123 с.
117. Пятницкая И.Н. Клиническая наркология. - Л., Медицина, 1975. - 332 с.
118. Пятницкая И.Н. Наркомании. - М., Медицина, 1994. - 541 с.
119. Решетникова М.И. Педагогические условия формирования профессионального самоопределения учащихся// Высшее образование сегодня.- 2008.- № 4. -С. 71-75.
120. Решетникова О. Зависимость от компьютера. – Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200601911>
121. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Прогресс-Универс, 1994. - 401 с.
122. Рожков И.И., Байбородова Л.В. Теория и методика воспитания.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.-384 с.

123. Роллингз Э., Моррис Д. Проектирование и архитектура игр: Пер. с англ. - М.: Издательский дом «Вильямс», 2006. - С. 39-43.
124. Саглам Ф.А. Интернет-аддикция подростков как форма проявления отклоняющегося поведения// Педагогическое образование и наука. - 2009. - №5. - С.88-91.
125. Саглам Ф.А. Исследование проблем Интернет-аддикций в подростковом возрасте// Педагогическое образование и наука. - 2008. - №4.- С. 55-58
126. Саглам Ф.А. Педагогические условия коррекции Интернет - аддикции у подростков: Автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.01/ Институт экономики, управления и права.- Казань, 2009.-24 с.
127. Саглам Ф.А. Педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков: дис... канд. пед. наук: 13.00.01/ Казан. гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина.- Казань, 2009. - 214 с.
128. Саглам Ф.А. Профилактика Интернет-аддикции у подростков: методическое пособие. - Казань: Изд-во «Бриг», 2009. - 56 с.
129. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. - Проспект, 2011. - 512 с.
130. Селиванова О.А. Взаимодействие социального педагога с детьми группы риска/ О.А. Селиванова, В.В. Фалько// Педагогика. - 2006. - №6. - С. 58 - 62.
131. Селье Г.Р. Стресс без дистресса.- М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
132. Сиволап Ю.П. К вопросу о психопатологической принадлежности аддиктивных влечений// Общество против наркотиков/ Сб. мат-лов межрегиональной научно-практической конференции. - Казань: Медицина, 2006. - С. 203-207.
133. Сиволап Ю.П., Савченков В. О принципиальных возможностях нейрорептической терапии в наркологии. – Режим доступа: <http://www.narcom.ru/publ/info/268>
134. Сидорова Л. Дети «группы риска»: помощь, поддержка, защита// Социальная педагогика. - 2003. - №2. - С. 98 - 100.

135. Симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. – Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/internet/2009/index.html>
136. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебн. пособ. - М.: Академия, 2003. - 176 с.
137. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учеб. пособие для вузов. - М.: Школьная пресса, 2000. – 421 с.
138. Собкин В.А., Евстигнеева Ю.Р. Виртуальная атака// Первое сентября. - 2001.-№ 8.- С. 34-35.
139. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка// Женское здоровье. - 2000. - № 7. – С.16-19.
140. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 208 с.
141. Сонькин В.Н. Чем занимаются наши дети// Здоровье детей. - 2003. - № 21.- С. 5-10.
142. Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания.- М.: ТЦ Сфера, 2002.- 160 с.
143. Стукова О.В. В компьютерной колыбели? В компьютерных сетях!// Аномалия. – 1996. - № 23. – С. 3-9.
144. Торохова Е.И. Валеология: Словарь.- М.: Флинта: Наука, 1999. -248с.
145. Тулегенова А.Г. Педагогические условия формирования положительного отношения к труду у детей старшего дошкольного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1978.-24 с.
146. Уемов А.И. Логические основы метода моделирования.- М., Мысль, 1971.- 311 с.
147. Федоров А. В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилиям»// Педагогика. -2004. - № 6. - С. 56-58.

148. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. - М.: Издательство МПСИ, 2002. - 432 с.
149. Фельдштейн Д.И. Особенности ведущей деятельности детей подросткового возраста// Хрестоматия по возрастной психологии. - М.: Издательство МПСИ, 1996. – С.163-168.
150. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми. - Вестник МГУ. – Сер. 14. Психология. - 1991. - №3. - С. 27-39.
151. Фриш А.С. Производственный коллектив и эффективность труда. - М.: Знание, 1973.- 64 с.
152. Цымбаленко С.Б. Российские подростки в информационном мире// ЮНПРЕСС. - 1998. - № 3.- С. 55-57.
153. Чаплюк А. Англичан будут лечить от игровой зависимости// Игромания. – Режим доступа: [http://www.igromania.ru/news/102716/Anglichan\\_budut\\_lechit\\_ot\\_igrovoi\\_zavisimosti.htm](http://www.igromania.ru/news/102716/Anglichan_budut_lechit_ot_igrovoi_zavisimosti.htm)
154. Чаплюк А. Врачи признают игровую зависимость// Игромания. – Режим доступа: [http://www.igromania.ru/news/28151/Vrachi\\_priznayut\\_igrovuyu\\_zavisimost.htm](http://www.igromania.ru/news/28151/Vrachi_priznayut_igrovuyu_zavisimost.htm)
155. Чаплюк А. Игроманию не признали болезнью// Игромания.– Режим доступа: [http://www.igromania.ru/news/28259/Igromaniyu\\_ne\\_priznali\\_boleznyu.htm](http://www.igromania.ru/news/28259/Igromaniyu_ne_priznali_boleznyu.htm)
156. Чаплюк А. Игры сильнее порно// Игромания. – Режим доступа: [http://www.igromania.ru/news/30860/Igry\\_silnee\\_porno.htm](http://www.igromania.ru/news/30860/Igry_silnee_porno.htm)
157. Чаплюк А. Китайцев лечат от зависимости// Игромания. – Режим доступа: [http://www.igromania.ru/news/28730/Kitaicev\\_lechat\\_ot\\_zavisimosti.htm](http://www.igromania.ru/news/28730/Kitaicev_lechat_ot_zavisimosti.htm)
158. Чаплюк А. Корейцев будут лечить от игровой зависимости// Игромания. – Режим доступа: [http://www.igromania.ru/news/115599/Koreicev\\_budut\\_lechit\\_ot\\_igrovoi\\_zavisimosti.htm](http://www.igromania.ru/news/115599/Koreicev_budut_lechit_ot_igrovoi_zavisimosti.htm)
159. Чудова И.В. Особенности образа «Я» «Жителя Интернета»// Психологический журнал. - 2002. - Т.22. - № 1. - С.113-117.

160. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал. - 1999. - Т. 20.- № 1.-С. 86-102.
161. Шведов И., Друганова Л.П., Шаева Т.В. Исследование Интернет-зависимости и ее особенностей. – Режим доступа: <http://www.visma.ac.ru/publ/vest/032/site/index18.htm>
162. Шмырева Н.А., Губанова М.И., Крецан З.В. Педагогические системы: научные основы, управление, перспективы развития. - Кемерово, 2002.- 98 с.
163. Шутова Н.В. Проблема компьютерной зависимости. – Режим доступа: [http://rastem-vmeste.com/child\\_science/395/](http://rastem-vmeste.com/child_science/395/)
164. Щетинин М.П. Объять необъятное: Записки педагога. – М.: Педагогика, 1986.- 176 с.
165. Щуркова Н.Е. Прикладная педагогика воспитания: учебное пособие. - СПб., 2005. - 366 с.
166. Щуркова Н.Е. Практикум по педагогической технологии. - М.: Педагогическое общество России, 1998. -234 с.
167. Эльконин Д.Б. Психология игры.- М.: Педагогика, 1978. – 304 с.
168. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. - Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.
169. Якушина Е.В. Подростки в Интернете// Педагогика. - 2001. - № 4. – С. 21-25.
170. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость// Мир Интернет. - 2000. - №2.- С.24-29.
171. Davis S.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use// Computers in Human Behavior, 2001. Mar. V. 17. N. 2. P. 187-195.
172. Games: компьютерные игры. – Режим доступа: <http://www.gamedev.ru/industry/terms/Games>
173. Goldberg 1. Internet addiction disorder// CyberPsychol. Behavior. - 1996. - Vol.3. - N 4. - P. 403-412.
174. Greenfield D.M. Psychological characteristics of compulsive Internet use: a preliminary analysis // CyberPsychol. Behavior. -1999. - Vol.2. - N 1.-P. 403-412.



175. Greenfield D.M. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those *Who Love Them* Oakland: New Harbinger Publ.. 1999.
176. Griffiths M.D. Does Internet and computer «Addiction» exist? Some case study evidence// *CyberPsychology and Behavior*. - 2000. - V. 3(2). - P. 211-218.
177. Griffiths M.D. Internet addiction: Fact *or fiction?* // *Psychologist*. - 1999. - V. 12(5). - P. 246-250.
178. Grohol J.M. What is Internet Addiction Disorder (IAD).- Режим доступа: <http://psychcentral.com>
179. Kandell J.J. Internet addiction on a college campus: The vulnerability of college students// *CyberPsychol. Behavior*.- 1998.-Vol.3. - N2.- P. 1:11-17.
180. Leshner A.I. Addiction is a brain disease - and it matters// *Science*. - 1997. - V. 278. - N 5335. - P. 45-47.
181. Orzack M.H. Computer Addiction: What is it?// *Psychiatric Times*.-1999.-P. 34-38.
182. Shapira N.A. Problematic internet use // *Am. Psychiatric Association*. - 1998. - N 4. - P. 45-49.
183. Shotton M.A. Computer Addiction? A study of computer dependency// *J. Affective Disorders*. - 1998. - N 5. - P. 56-59.
184. Young K.S. Caught in the Net. How to Recognize the signs of Internet Addiction - And a Winning strategy for Recovery. - New York: John Wiley and Sons, Inc., 1998. - 55 p.
185. <http://science.compulenta.ru/451425/>
186. <http://www.cpsr.org>.
187. <http://www.fid.ru>
188. <http://www.netaddiction.com>
189. <http://wikipedia.org>
190. <http://user.lvs.ru/vita/avtoreferat.htm>

## Приложение 1

### ТЕСТ НА ВЫЯВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ (ДРОЗДИКОВА – ЗАРИПОВА А.Р., ШАКУРОВА А.Р.)

**Инструкция:** отметьте степень своего согласия с предложенными утверждениями.

№п \п	Вопросы	Ответы				
		никогда	редко	часто	очень часто	всегда
1	Как часто Вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь за компьютером?					
2	Как часто Вы забывали о своих домашних обязанностях, об учебе, встречах и договоренностях, чтобы провести больше времени за компьютером?					
3	Часто ли Вы регистрируетесь и/или участвуете на форумах, чатах, социальных сетях?					
4	Как часто Вы знакомитесь в Интернете или в компьютерных салонах?					
5	Часто ли Вы чувствуете себя удачливее, интереснее, находчивее, когда работаете на компьютере?					
6	Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться работой или учебой на компьютере?					
7	Часто ли Вы обсуждаете возможности компьютера со своими знакомыми, пытаетесь узнать больше о компьютерной технике?					
8	Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в Интернете?					
9	Часто ли работа на компьютере помогает Вам забыть о неприятностях?					
10	Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?					
11	Часто ли Вы засиживаетесь за компьютером так, что не успеваете помыться, поесть, выспаться?					
12	Как часто Вы раздражаетесь, если что-то отрывает Вас от компьютерной игры?					
13	Часто ли Вы специально начинаете играть в игру или серфинговать в Интернете, чтобы справиться с неприятными мыслями или со стрессом?					
14	Бывает ли такое чувство, что Вы поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там будете делать?					
15	Как часто Вы обнаруживаете, что сидите за компьютером дольше, чем планировали?					
16	Часто ли у Вас болит голова или кисти рук, возникает сухость слизистой оболочки глаз?					

17	Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
18	Часто ли Вы играете в ролевые компьютерные игры?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
19	Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, которые вскоре исчезают, стоит Вам заняться делом на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
20	Часто ли компьютерные игры бывают действительно захватывающими, как настоящие события?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
21	Часто ли Вы замечаете, что работа за своим компьютером удается Вам лучше, чем за чужим?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
22	Часто ли пьете или едите что-нибудь во время работы на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
23	Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
24	Часто ли Вы выходите в Интернет, играете в компьютерные игры или работаете на компьютере, чтобы занять свободное время?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
25	Как часто Вы теряете сон, когда поздно сидите в Интернете?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
26	Часто ли Вы выясняете отношения со знакомыми с помощью переписки в социальной сети или через электронную почту?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
27	Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете общению с друзьями, семьей?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
28	Считаете ли Вы, что покупки через Интернет выгоднее?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
29	Часто ли вы обращаетесь к компьютеру по прозвищу или «уговариваете» его работать быстрее и лучше?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
30	Часто ли люди не знают элементарных понятий о компьютере (скайп, реал, серфинг в сети и т.д.)?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
31	Как часто Ваши знакомые жалуются, что Вы постоянно сидите за компьютером?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
32	Часто ли Вы задумываетесь, что хакеры, программисты очень необычные и интересные люди?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
33	Часто ли Вы раздражаетесь из-за медленного соединения Интернета, когда «зависает» компьютер или «сбоит» программа?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
34	Часто ли Вы прежде выполнения заданий по учебе или работе стараетесь вдоволь наиграться в компьютерные игры или сделать все самое важное в социальной сети?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
35	Часто ли Вам хочется иметь более мощный компьютер?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
36	Часто ли Вы предпочитаете телевизору компьютер?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда

37	Часто ли Вы чувствуете, что Интернет или компьютерные игры позволяют Вам наиболее полно и свободно показать себя, реализовать себя?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
38	Часто ли Вы говорите неправду о себе в Интернете?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
39	Как часто Вы предпочитаете общаться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
40	Как часто Вы пытаетесь безуспешно уменьшить время, проводимое за компьютером?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
41	Часто ли Вы задумываетесь о возможностях компьютерных игр, Интернета для достижения «жизненных целей»?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
42	Часто ли Вы думаете связать свою профессию с работой на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
43	Как часто страдает Ваша учеба (работа) из-за Интернета или компьютера?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
44	Часто ли Вы убеждаетесь, что в современном мире везде нужен компьютер для полноценной работы и отдыха?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
45	Как часто Вы думаете, что жизнь без компьютера станет скучной, пустой и безынтересной?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
46	Часто ли окружающие не понимают, насколько важно вам завершить начатое на компьютере дело?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
47	Как часто Вы прерываете переписку или не начинаете общение в Интернете с неинтересными Вам людьми?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
48	Часто ли компьютер помогает Вам показать свои способности в работе или учебе?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
ВСЕГО:						

### Обработка результатов:

Баллы по всем вопросам подсчитываются из расчета:

никогда – 0, редко – 1, часто – 2, очень часто – 3, всегда – 4.

Максимально возможный балл - 192, минимальный балл – 0.

Исходя из количества полученных баллов, определяется уровень компьютерной зависимости:

*Низкий уровень* (или отсутствие выраженных признаков зависимого поведения): 0-63 баллов.

*Средний уровень* (или признаки зависимого поведения выражены слабо): 64-128 баллов.

*Высокий уровень* зависимости (или признаки зависимого поведения выражены): 129 – 192 баллов.

Шкалы:

1. Компенсаторный компонент или компьютерная зависимость как атарактическая зависимость (проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности – т.е. все, что способствует компенсации неблагополучности):  
5, 8, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 29, 36, 37, 45, 48.
2. Социальный компонент или помещение интересов, жизненных приоритетов в виртуальное пространство (раздражение при разрыве контакта; связывание своего будущего и планов с компьютером; отношения в виртуальности):  
2, 3, 4, 7, 12, 26, 28, 30, 32, 33, 38, 39, 41, 42, 46, 47.
3. Сверхценностный компонент или степень поглощенности личного пространства компьютером (затраты времени, здоровья, денег на компьютер):  
1, 6, 11, 15, 16, 17, 22, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 40, 43, 44.

## Приложение 2

### ТЕСТ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ (ДРОЗДИКОВА – ЗАРИПОВА А.Р., ШАКУРОВА А.Р.)

**Инструкция:** отметьте степень своего согласия с предложенными утверждениями.

№п \п	Вопросы	Ответы				
		никогда	редко	часто	очень часто	всегда
1	Как часто ребенок говорит «еще пару минут...», когда находится за компьютером?					
2	Как часто ребенок забывает о своих обязанностях, об учебе, встречах и договоренностях, чтобы провести больше времени за компьютером?					
3	Часто ли ребенок регистрируется и/или участвует на форумах, чатах, в социальных сетях?					
4	Как часто ребенок знакомится в Интернете или в компьютерных салонах?					
5	Часто ли Вы замечаете, что ребенок чувствуете себя удачливее, интереснее, находчивее, когда работает на компьютере?					
6	Как часто ребенок проверяет электронную почту, играет, прежде чем заняться работой или учебой на компьютере?					
7	Часто ли ребенок обсуждает возможности компьютера со своими знакомыми, пытается узнать больше о компьютерной технике?					
8	Как часто ребенок сопротивляется разговору или скрывает о том, что он делал на компьютере?					
9	Часто ли работа на компьютере помогает ребенку забыть о его неприятностях?					
10	Замечаете ли Вы, что ребенок чувствует приятное предвкушение от предстоящего выхода в Интернет?					
11	Часто ли ребенок засиживается за компьютером так, что не успевает помыться, поесть, выспаться?					
12	Как часто ребенок раздражается, если что-то отрывает его от компьютерной игры?					
13	Часто ли ребенок специально начинает играть в игру или серфинговать в Интернете, чтобы справиться с неприятными мыслями или со стрессом?					
14	Бывает ли такое чувство, что ребенок поглощен Интернетом, когда не находится в сети, или воображает, что он там будет делать?					
15	Как часто ребенок сидит за компьютером дольше, чем планировал?					
16	Часто ли ребенок жалуется на головную боль или боль в кистях рук, на возникновение сухости слизистой оболочки глаз?					

17	Как часто ребенок пытается скрыть количество времени пребывания в сети?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
18	Часто ли ребенок играет в ролевые компьютерные игры?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
19	Как часто Вы замечаете у ребенка подавленность, плохое настроение, нервозность, которые вскоре исчезают, стоит ему заняться делом на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
20	Часто ли ребенок говорит, что компьютерные игры бывают действительно захватывающими, как настоящие события?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
21	Часто ли ребенок говорит, что работа за своим компьютером удается ему лучше, чем за чужим?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
22	Часто ли ребенок пьет или ест что-нибудь во время работы на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
23	Ребенок часто обсуждает и думает о пройденной игре, предвкушает дальнейшую игру?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
24	Часто ли ребенок тратит свое свободное время на компьютер?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
25	Часто ли ребенок жалуется на бессонницу?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
26	Часто ли ребенок выясняет отношения со знакомыми с помощью переписки в социальной сети или через электронную почту вместо разговора лицом к лицу?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
27	Как часто ребенок предпочитает развлечения в Интернете, компьютер общению с друзьями?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
28	Считает ли ребенок, что покупки через Интернет выгоднее?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
29	Часто ли ребенок обращается к компьютеру по прозвищу или «уговаривает» его работать быстрее и лучше?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
30	Часто ли ребенок показывает себя знатоком компьютера?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
31	Часть ли на Вы делаете замечания ребенку, что он слишком много времени проводит за компьютером?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
32	Часто ли ребенок с восторгом отзывается о хакерах, программах?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
33	Часто ли ребенок раздражается из-за медленного соединения Интернета, когда «зависает» компьютер или «сбоит» программа?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
34	Часто ли ребенок прежде выполнения заданий по учебе или работе старается вдоволь наиграться в компьютерные игры или сделать все самое важное в социальной сети?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
35	Часто ли ребенок жалуется на то, что компьютер маломощный?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
36	Часто ли ребенок предпочитает телевизору компьютер?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда

37	Часто ли ребенок наиболее полно и свободно показывает себя во время работы на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
38	Часто ли ребенок говорит неправду о себе в Интернете?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
39	Как часто ребенок предпочитает общаться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
40	Как часто ребенок пытается безуспешно уменьшить время, проводимое за компьютером?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
41	Часто ли ребенок говорит о возможностях компьютерных игр, Интернета для достижения «жизненных целей»?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
42	Часто ли ребенок говорит, что хотел бы связать свою профессию с работой на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
43	Как часто страдает учеба ребенка из-за Интернета или компьютера?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
44	Часто ли ребенок говорит, что в современном мире везде нужен компьютер для полноценной работы и отдыха?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
45	Как часто ребенок говорит, что без компьютера скучно, пусто и неинтересно?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
46	Часто ли ребенок жалуется на непонимание того, как важно то, что он делает на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
47	Часто ли ребенок специально не общается, прерывает контакт с неприятными людьми в Интернете?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
48	Часто ли ребенок показывает свои способности, используя компьютер?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
ВСЕГО:						

### Обработка результатов:

Баллы по всем вопросам подсчитываются из расчета:

никогда – 0, редко – 1, часто – 2, очень часто – 3, всегда – 4.

Максимально возможный балл - 192, минимальный балл – 0.

Исходя из количества полученных баллов, определяется уровень компьютерной зависимости:

*Низкий уровень* (или отсутствие выраженных признаков зависимого поведения): 0-63 баллов.

*Средний уровень* (или признаки зависимого поведения выражены слабо): 64-128 баллов.

*Высокий уровень* зависимости (или признаки зависимого поведения выражены): 129 – 192 баллов.

Шкалы:

1. Компенсаторный компонент или компьютерная зависимость как атарактическая зависимость (проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности – т.е. все, что способствует компенсации неблагополучности): 5, 8, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 29, 36, 37, 45, 48.
2. Социальный компонент или помещение интересов, жизненных приоритетов в виртуальное пространство (раздражение при разрыве контакта; связывание своего будущего и планов с компьютером; отношения в виртуальности): 2, 3, 4, 7, 12, 26, 28, 30, 32, 33, 38, 39, 41, 42, 46, 47.
3. Сверхценностный компонент или степень поглощенности личного пространства компьютером (затраты времени, здоровья, денег на компьютер): 1, 6, 11, 15, 16, 17, 22, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 40, 43, 44.

## Анкета на выявление специфики компьютерной зависимости

### ДОРОГОЙ ДРУГ!

Вы знаете, что в современном мире существует много проблем, в последние годы возрос повышенный интерес к компьютерам. Для того чтобы наша жизнь изменялась к лучшему, стала безопаснее необходимо изучать этот вопрос и нужна ваша помощь.

Мы просим вас искренне и правдиво ответить на вопросы этой анкеты.

Пожалуйста, прочитайте вопросы и предлагаемые к ним ответы. Выбрав один или несколько вариантов ответа, которые вам больше всего подходят, обведите цифру, стоящую рядом с ними, или впишите свой вариант ответа в свободную строчку.

Заранее благодарим за внимание и участие.

1. Ваш пол: \_\_\_\_\_.
2. Возраст: \_\_\_\_\_.
3. Чем любите заниматься в свободное время?
  - а) читать;
  - б) смотреть передачи по телевизору;
  - в) играть на компьютере;
  - г) общаться с друзьями;
  - д) мне все равно, чем заниматься;
  - е) тоже, что и все;
  - ж) свой вариант \_\_\_\_\_.
4. С какого возраста пользуетесь компьютером? \_\_\_\_\_.
5. Сколько часов в день проводите за компьютером?
  - а) до 1 часа в день;
  - б) 2-3 часа в день;
  - в) 3-5 часов в день;
  - г) 5-7 часов в день;
  - д) 7-10 часов в день;
  - е) свой вариант \_\_\_\_\_.
6. В какие компьютерные игры предпочитаете играть?
  - а) ролевые (есть сюжет, персонажи);
  - б) гонки;
  - в) стратегии;
  - г) «стрелялки»;
  - д) файтинг (драки);
  - е) головоломки;
  - ж) игры-забавы;
  - з) свой вариант \_\_\_\_\_.



7. Какие сайты в Интернете предпочитаете посещать?  
а) социальные сети (ВКонтакте, Twitter, Facebook и т.д.);  
б) «поисковики»;  
в) сайты «по интересам» (\_\_\_\_\_ укажите какие).  
г) Интернет-магазины;  
д) сайты знакомств;  
е) свой вариант\_\_\_\_\_.
8. Как часто замечаете, что находитесь за компьютером больше запланированного времени?  
а) никогда;  
б) редко;  
в) иногда;  
г) время от времени;  
д) часто.
9. Я больше всего на компьютере ....  
\_\_\_\_\_ (закончите предложение).
10. Мне нравится, что с помощью компьютера я могу...  
\_\_\_\_\_ (закончите предложение).
11. Я могу какое-то время:  
а) не играть на компьютере, но не могу без Интернета;  
б) я могу какое-то время обойтись без Интернета, но мне нужны компьютерные игры и возможность работать на компьютере;  
в) я не могу без Интернета и компьютерных игр;  
г) свой вариант\_\_\_\_\_.
12. Влияют ли компьютерные игры, Интернет на вашу учёбу?  
а) не влияют;  
б) Интернет помогает мне учиться;  
в) мешает учебе.
13. Вам легче общаться с людьми через Интернет или лицом к лицу?  
\_\_\_\_\_.
14. В последнее время Вас беспокоят боли в запястье и спине, сухость глаз или онемение в мизинце во время работы с компьютером?  
\_\_\_\_\_.
15. Какие компьютерные игры вам больше нравятся?  
а) игры, в которых ты смотришь глазами героя;  
б) игры, в которых ты смотришь на героя со стороны;  
д) игры, где ты руководишь действиями группы людей (например, стратегии);  
е) свой вариант ответа\_\_\_\_\_.
16. Есть или были в вашей семье люди, которые:  
а) выпивали;  
б) курили;  
в) увлекались наркотиками;

- г) увлекались азартными играми;
- д) показывали зависимое поведение;
- е) свой ответ \_\_\_\_\_.

17. Сколько раз в неделю вы сидите за компьютером?
- а) 1 раз в неделю;
  - б) каждый день;
  - в) пару раз в месяц;
  - г) столько, сколько удастся;
  - д) 3-4 раза в неделю;
  - е) свой ответ \_\_\_\_\_.

18. Вы выходите в Интернет с телефона?
- а) да;
  - б) нет.

19. Вы предпочитаете играть:
- а) один;
  - б) с друзьями;
  - в) свой вариант \_\_\_\_\_.

20. Вы используете компьютер для того чтобы:
- а) пообщаться;
  - б) поиграть;
  - в) показать на что способен;
  - г) найти нужную информацию;
  - д) расслабиться;
  - е) свой ответ \_\_\_\_\_.

21. Как относятся близкие вам люди к вашему увлечению компьютером?
- а) положительно;
  - б) отрицательно;
  - в) играют вместе со мной;
  - г) им все равно;
  - д) резко отрицательно.

22. Что вы испытываете, когда долго не играете или не находитесь в Интернете?
- а) раздражение;
  - б) беспокойство;
  - в) подавленность;
  - г) пустоту;
  - д) чувство вины;
  - е) радость;
  - ж) свой ответ \_\_\_\_\_.

23. Является ли для вас компьютер ведущим средством для достижения комфорта или жизненных целей и «решения проблем»?
- а) да;
  - б) нет;
  - в) иногда.

24. Можете ли вы во время компьютерной игры или при общении с другими в Интернете полностью отрешиться от реальной действительности, перенестись целиком в виртуальный мир?
- а) да;
  - б) нет;
  - в) иногда.
25. Задумывались ли вы выбрать профессию связанную или полностью основанную на работе с компьютером (специалист в области компьютерных технологий, программист, создатель компьютерных игр и т.д.)?
- а) да;
  - б) нет;
  - в) иногда.
26. Часто ли вы ощущаете удачливость, собственную востребованность когда работаете на компьютере?
- а) да;
  - б) нет;
  - в) иногда.

**СПАСИБО!!!**

**Анкета на выявление специфики детской компьютерной зависимости**

**УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ!**

Вы знаете, что в современном мире существует много проблем, в последние годы возрос повышенный интерес к компьютерам. Для того чтобы наша жизнь изменялась к лучшему, стала безопаснее необходимо изучать этот вопрос и нужна ваша помощь.

Мы просим вас искренне и правдиво ответить на вопросы этой анкеты.

Пожалуйста, прочитайте вопросы и предлагаемые к ним ответы. Выбрав один или несколько вариантов ответа, которые вы считаете правильными, обведите цифру, стоящую рядом с ними, или впишите свой вариант ответа в свободную строчку.

Заранее благодарим за внимание и участие.

1. Ваш Пол: \_\_\_\_\_
2. Возраст: \_\_\_\_\_
3. Чем любит ребенок заниматься в свободное время?
  - а) читать;
  - б) смотреть передачи по телевизору;
  - в) играть на компьютере;
  - г) общаться с друзьями;
  - д) ему все равно, чем заниматься;
  - е) тоже, что и все;
  - ж) свой вариант \_\_\_\_\_.
4. С какого возраста ребенок работает на компьютере? \_\_\_\_\_.
5. Сколько часов в день ребенок проводит за компьютером?
  - а) до 1 часа в день;
  - б) 2-3 часа в день;
  - в) 3-5 часов в день;
  - г) 5-7 часов в день;
  - д) 7-10 часов в день;
  - е) свой вариант \_\_\_\_\_.
6. В какие компьютерные игры ребенок предпочитает играть?
  - а) ролевые (есть сюжет, персонажи);
  - б) гонки;
  - в) стратегии;
  - г) «стрелялки»;
  - д) файтинг (драки);
  - е) головоломки;
  - ж) игры-забавы;
  - з) свой вариант \_\_\_\_\_.

7. Какие сайты в Интернете предпочитает посещать ребенок?  
а) социальные сети (ВКонтакте, Twitter, Facebook и т.д.);  
б) «поисковики»;  
в) сайты «по интересам» (\_\_\_\_\_ укажите какие).  
г) Интернет-магазины;  
д) сайты знакомств;  
е) свой вариант \_\_\_\_\_.
8. Как часто вы замечаете, что ребенок находится за компьютером больше запланированного времени?  
а) никогда;  
б) редко;  
в) иногда;  
г) время от времени;  
д) часто.
9. Больше всего на компьютере ребенок...  
\_\_\_\_\_ (закончи предложение).
10. Ребенку нравится, что с помощью компьютера он может...  
\_\_\_\_\_ (закончи предложение).
11. Ребенок может какое-то время:  
а) не играть на компьютере, но не может без Интернета;  
б) может какое-то время обойтись без Интернета, но не без компьютерных игр и работы на компьютере;  
в) не может без Интернета и компьютерных игр;  
г) свой вариант \_\_\_\_\_.
12. Влияют ли компьютерные игры, Интернет на учёбу ребенка?  
а) не влияют;  
б) Интернет помогает ему учиться;  
в) мешает учебе.
13. Ребенку легче общается с людьми через Интернет или лицом к лицу?  
\_\_\_\_\_.
14. В последнее время ребенка беспокоят боли в запястье и спине, сухость глаз или онемение в мизинце во время работы с компьютером?  
\_\_\_\_\_.
15. Какие компьютерные игры ребенку нравятся больше?  
а) игры, в которых ребенок смотрит глазами героя;  
б) игры, в которых ребенок смотрит на героя со стороны;  
д) игры, где ребенок руководит действиями группы людей (например, стратегии);  
е) свой вариант ответа \_\_\_\_\_.
16. Есть или были в семье ребенка люди, которые:  
а) выпивали;  
б) курили;  
в) увлекались наркотиками;

- г) увлекались азартными играми;
- д) показывали зависимое поведение;
- е) свой ответ \_\_\_\_\_.

17. Сколько раз в неделю ребенок сидит за компьютером?
- а) 1 раз в неделю;
  - б) каждый день;
  - в) пару раз в месяц;
  - г) столько, сколько удастся;
  - д) 3-4 раза в неделю;
  - е) свой ответ \_\_\_\_\_.

18. Выходит ли ребенок в Интернет с телефона?
- а) да;
  - б) нет.

19. Предпочитает ребенок играть:
- а) один;
  - б) с друзьями;
  - в) свой вариант \_\_\_\_\_.

20. Ребенок использует компьютер для того чтобы:
- а) пообщаться;
  - б) поиграть;
  - в) показать на что он способен;
  - г) найти нужную информацию;
  - д) расслабиться;
  - е) свой вариант \_\_\_\_\_.

21. Как Вы относитесь к увлечению ребенка компьютером?
- а) положительно;
  - б) отрицательно;
  - в) играю вместе с детьми;
  - г) мне все равно;
  - д) резко отрицательно.

22. Как себя ведет ребенок, когда долго не играет или не находится в Интернете?
- а) раздражен;
  - б) беспокоен;
  - в) подавлен;
  - г) жалуется на пустоту и скуку;
  - д) испытывает чувство вины;
  - е) радуется;
  - ж) свой ответ \_\_\_\_\_.

23. Является ли для ребенка компьютер ведущим средством для достижения комфорта и «решения его проблем»?
- а) да;
  - б) нет;
  - в) иногда.

24. Может ли ребенок во время компьютерной игры или при общении с другими в Интернете полностью отрешиться от реальной действительности, перенестись целиком в виртуальный мир?
- а) да;
  - б) нет;
  - в) иногда.
25. Задумывался ли ребенок выбрать профессию связанную или полностью основанную на работе с компьютером (специалист в области компьютерных технологий, программист, создатель компьютерных игр и т.д.)?
- а) да;
  - б) нет;
  - в) иногда.
26. Часто ли ребенок ощущает удачливость, собственную востребованность когда работает на компьютере?
- а) да;
  - б) нет;
  - в) иногда.

**СПАСИБО !!!**

**Анкета на когнитивный компонент антиаддиктивной установки  
компьютерной зависимости**

1. Что такое компьютерная зависимость?
2. Каковы признаки компьютерной зависимости?
3. Как выглядит человек зависимый от компьютера?
4. Сколько времени должен проводить подросток за компьютером в течение дня?
5. Какую пользу получает пользователь при использовании компьютера? (перечислите несколько вариантов)
6. Какой вред может нанести компьютер пользователю? (перечислите несколько вариантов)
7. Какие факторы способствуют возникновению компьютерной зависимости?
8. Как вы думаете, сколько зависимых людей от компьютера живет в России и сколько зависимых людей от компьютера в вашем окружении?
9. Как избавиться от компьютерной зависимости?
10. К кому может обратиться подросток для получения помощи в решении проблемы компьютерной зависимости?



**Содержание программы групповых занятий по педагогической коррекции компьютерной зависимости подростков «Из виртуальности в реальность»**

**ЗАНЯТИЕ 1.**

(проводится, как с педагогами, так и с подростками)

**Цель:** мотивирование на работу и активное участие на коррекционных занятиях.

**Задачи:**

- создание рабочей атмосферы в группе;
- знакомство участников группы;
- выработка правил групповой работы;
- знакомство участников программы с целями и задачами коррекции;
- определение основных понятий работы (зависимость, компьютерная аддикция);
- выявление ожиданий участников от посещения занятий;
- ознакомление подростков и воспитателей со способами профилактики компьютерной зависимости и получения помощи в решении проблемы компьютерной зависимости;
- создание атмосферы доверия и взаимопомощи.

**Ход занятия:**

Знакомство участников друг с другом.

В начале занятия ведущий должен кратко представиться.

*1. Упражнение «Нарисуй свое имя».*

На листах А4 участники рисуют свое имя. Можно имя написать, можно нарисовать какой-то близкий человеку образ. Затем участники занятия называют свое имя и объясняют свой рисунок.

*2. Определение правил работы группы во время занятий.*

- соблюдать конфиденциальность, т. е. не разглашать все услышанное на занятии за его пределами;
- регулярно посещать занятия;
- говорить по очереди, не перебивая;
- отказаться от применения физического насилия.

*Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.*

*3. Просмотр слайд-шоу «Зависимость».*

Для подготовки презентации можно воспользоваться литературой:

191. Борьба с игровой зависимостью// Игромания. – Режим доступа [http://www.igromania.ru/news/23069/Borba\\_s\\_igrovoi\\_zavisimostyu.htm](http://www.igromania.ru/news/23069/Borba_s_igrovoi_zavisimostyu.htm)
192. Голгофская И.Г. Игровая зависимость / И.Г. Голгофская, П.В. Старощук, С.С. Ястребов. – Режим доступа: [http:// www.clinica.nsk.ru](http://www.clinica.nsk.ru)

193. Иванов М.С. Психология компьютерной игры как проблема интегральной психологии личности. – Режим доступа: [http://flogiston.ru/articles/netpsy/m\\_ivanov2](http://flogiston.ru/articles/netpsy/m_ivanov2)
194. Клиника и критерии диагностики нехимических аддикций: патологический гемблинг, зависимость от азартных компьютерных игр, Интернет-зависимость. – Режим доступа: <http://www.visma.ac.ru/publ/vest/040/site/index19.html>
195. Компьютерная зависимость// Медицинский центр «Альтернатива». – Режим доступа: [http://www.alternativa-mc.ru/computer\\_zavisimost](http://www.alternativa-mc.ru/computer_zavisimost)
196. Негативное влияние информационных технологий на психоэмоциональное развитие детей. – Режим доступа: <http://кцсон.пф/index.php/technolog/public/119-q-q>
197. Симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. – Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/internet/2009/index.html>
198. Шведов И., Друганова Л.П., Шаева Т.В. Исследование Интернет-зависимости и ее особенностей. – Режим доступа: <http://www.visma.ac.ru/publ/vest/032/site/index18.htm>
199. Шутова Н.В. Проблема компьютерной зависимости. – Режим доступа: [http://rastem-vmeste.com/child\\_science/395/](http://rastem-vmeste.com/child_science/395/)  
*4. Просветительская беседа на тему «Компьютер и мое здоровье».*

Важным моментом беседы должно быть подчеркивание того, что компьютер действительно может отрицательно влиять на здоровье подростка (и взрослого тоже) при его чрезмерном использовании. Вместе с тем, следуя определенным несложным правилам, которые основаны на принципах здорового образа жизни и не являются чем-то сложным и недоступным, можно избежать негативных факторов, действующих на человека при работе на компьютере.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Как вы думаете, компьютер действительно вреден? Почему?
- 2) Почему даже знающие и чувствующие на себе вред компьютера люди все равно проводят много времени за компьютером?

Перечислим основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- электромагнитное излучение;
- перегрузка суставов кистей;
- повышенная нагрузка на зрение;
- стресс при потере информации.

Рассмотрим эти факторы по отдельности.

- Сидячее положение

Человек за компьютером сидит в расслабленной позе, однако вследствие статичности она является вынужденной и неприятной: напряжены мышцы шеи, головы, рук, спины.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Какие еще могут быть последствия нахождения за компьютером длительное время?

2) Ощущали ли вы когда-нибудь напряжение в спине и шее, работая за компьютером?

Результатом напряжения мышц и относительной статичности позы может стать остеохондроз, а у детей – сколиоз. При длительном сидении за компьютером между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах. Следствием этого могут быть заболевания, при которых требуется длительное и малоприятное лечение. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

- Электромагнитное излучение

Результаты исследований свидетельствуют о вредном влиянии электромагнитного излучения (ЭМИ) всех диапазонов длин волн на организм человека. Современные мониторы стали гораздо безопаснее для здоровья, чем мониторы десятилетней давности. Однако незранируемое низкочастотное ЭМИ от электродвигателей, трансформаторов и т.д. все еще остается, эффекты которого в настоящее время прогнозировать ученые не могут. Но они предостерегают, что в некоторых случаях это ЭМИ может приводить к снижению иммунитета.

- Перегрузка суставов кистей рук

В пальцах рук вследствие постоянных ударов по клавишам возникает ощущения слабости, онемения и «мурашек» в подушечках. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

В докомпьютерную эру профессиональным заболеванием клерков, с утра до вечера переписывавших различные бумаги, был карпальный туннельный синдром (КТС). Причины КТС - это и генетическая предрасположенность, и заболевания суставов, и нарушения обмена веществ, и изменения гормонального фона, травмы кисти и предплечья. Но главная причина – длительная однообразная и неправильная работа кистями и пальцами рук. Сейчас от КТС сильно страдают люди, которые по многу часов совершают однообразные задачи на компьютере. На ранних стадиях лечение болезни достигается терапевтическими методами. В более тяжелых случаях может понадобиться оперативное вмешательство – рассечение фиброзного канала, ревизия нерва.

Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению КТС, достаточно следовать простым рекомендациям по организации своего рабочего места и режима работы, в частности, каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнять комплекс упражнений для кистей рук.

- Повышенная нагрузка на зрение

Работа на компьютере - это огромная нагрузка на глаза, так как изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных светящихся и мерцающих точек. Если к тому же монитор невысокого качества и шрифт, цвета, контрасты используемых программ неудачные, то последствия проявят себя очень скоро: ухудшится зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, общее утомление и т.д. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром». Избежать его поможет следование основным правилам гигиены зрения.

*Комфортное рабочее место.* Рабочее место должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего

пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.

*Специальное питание для глаз.* Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаз: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень, шиповник (настой, отвар), клюква.

*Гимнастика для глаз.* Существуют компьютерные программы, специально предназначенные для отдыха глаз. Их эффективность малоизученна. Возможно, несколько минут настоящего отдыха дадут лучший результат.

Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит при профилактике и на первых стадиях ухудшения зрения. Комплекс упражнений для глаз можно рекомендовать и тем, кто работает за компьютером, и тем, у кого глаза просто склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут и состоит в попеременном переводе взгляда на ближние и дальние предметы, частом моргании и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Делаете ли вы зарядку для глаз? Считаете ее действенной?
- 2) Что помимо глаз, кистей рук, шеи и спины еще страдает от чрезмерного «сидения» за компьютером?
- 3) Что вы сами можете посоветовать?
  - Стресс при потере информации

Далеко не все пользователи регулярно делают копии важной информации, сохраняют свои документы, работы на переносных носителях информации как то CD, DVD или очень популярных сейчас «флешках». А ведь и вирусы не дремлют, и жесткие диски лучших фирм ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку. В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случались и инфаркты.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Случалось ли вам терять важные файлы или может быть начинать проходить игру заново из-за вируса или невнимательности пользователей?
- 2) Что вы при этом чувствовали?
- 3) Что вы можете посоветовать в подобной ситуации?

Людям, «живущим» в виртуальном мире, очень часто нужна социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, недовольство собой, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни, закомплексованность, застенчивость и т.п.

К основным психологическим симптомам появления у подростков (взрослых) группы риска компьютерной зависимости, относятся:

- увеличение количества времени, проводимого за компьютером в ущерб семье, окружающим и друзьям;
- ощущение пустоты, раздражения, депрессии при невозможности сидеть за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности, проблемы с работой или учебной;

- хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» с компьютером; нежелание и даже невозможность «оторваться» от него ни на минуту.

Обратная связь:

- 1) Знали ли вы о таком отрицательном влиянии компьютера на наш организм? Замечали ли вы присутствие одного из симптомов у вас?
- 2) Что ещё вы можете рассказать о компьютерной зависимости?

*5. Упражнение «Формула самовнушения: формирование определенных свойств, качеств личности»*

Слова формулы проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя:

С каждым днем я становлюсь крепче.

Я все лучше владею собой.

Я способен контролировать свои мысли.

Я всегда внимателен.

Я постоянно собран.

Скованность чужда мне.

Я внимателен на занятиях.

Я быстро соображаю.

В любой ситуации я собран.

Мне всегда легко сосредоточиться.

В сложной обстановке я собран, хладнокровен.

Ничто меня не может вывести из равновесия.

Я силен духом.

Я всегда собран.

Я владею собой.

*6. Подведение итогов занятия ведущим.*

Ведущий обобщает все вышесказанное и подводит итог занятия.

*7. Ритуал прощания.*

Ритуал придумывается всей группой. Это могут быть финальные аплодисменты, любая вариация хоровода, сказанное хором слово «Спасибо!» и т.д. Ритуал должен сохраниться до конца программы без существенных изменений.

## **ЗАНЯТИЕ 2.**

(проводится с подростками)

**Цель:** осознание подростками своего жизненного сценария, своих установок, ценностных ориентаций.

**Задачи:**

- создание рабочей атмосферы в группе;
- осознание участниками собственных ресурсов (ценностных ориентаций, установок);
- формирование позитивной самооценки;
- осознание своего жизненного опыта;
- развитие социальных навыков;
- обсуждение проблемы коррекционной программы и своего отношения к ней.

### **Ход занятия:**

1. Упражнение для разминки «Пересядьте те, кто...».

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Стоящий в центре круга (вначале это ведущий) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например: «Пересядьте все те, кто родился весной» - и все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

2. Упражнение «Формула самовнушения: психическая готовность к деятельности (работе, учебе)».

Слова формулы проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя:

Свежесть и бодрость.

Я заряжен энергией.

Власть над собой.

Силы восстановились.

Восстановилось и душевное спокойствие.

Впереди день активной деятельности.

Впереди плодотворный день.

Воля собрана, как пружина.

Действовать буду спокойно, деловито.

Ничто меня не выведет из состояния душевного равновесия.

Меня радует начало нового дня.

Ощущаю избыток сил.

Приятная легкость во всем теле.

Приготовились! Внимание! За работу.

3. Упражнение «В детстве я хотел быть...».

Цель упражнения: формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения.

Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен «вжиться» в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

4. Упражнение «Напиши себе письмо».

Сегодня для общения не нужно писать письмо от руки, достаточно иметь компьютер с подключенным Интернетом. Но суть упражнения заключается в том, чтобы без возможности стереть бесследно свои слова, передать свои переживания

и мысли тому, человеку, которым каждый из нас станет через 5 лет, 10 или даже больше.

Перед выполнением упражнения необходимо посвятить некоторое время беседе о планах на будущее участников, их актуальном состоянии и самых запомнившихся событий из прошлого, делая во всем акцент на положительные моменты.

Особое внимание, в случае необходимости, уделить образу зависимого человека в настоящее время и каким он может стать через несколько лет.

5. *Релакс-минутка: Упражнения для ног.*

- Выполняется стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Сделать несколько подъемов на носки, опускаясь на: пятки, внешнюю сторону стопы, внутреннюю сторону стопы.
- Сесть прямо, опереться на спинку стула, вытянуть ноги вперед. Вращения ступнями в одну и другую стороны.
- Сидя в кресле, поставить ноги на носки, высоко поднять пятки (вдох), опустить пятки (выдох).

6. *Обсуждение проблемы коррекционной программы и своего отношения к ней.*

7. *Ритуал прощания.*

### ЗАНЯТИЕ 3.

Дискуссия по фильму «Виртуальная агрессия»  
(проводится, как с педагогами, так и с подростками)

**Цель:** формирование мотивации преодоления зависимого от компьютера поведения.

**Задачи:**

- поддержание процесса формирования у участников позитивной самооценки;
- способствование осознанию участниками собственных ресурсов;
- создание рабочей атмосферы в группе;
- ознакомление подростков и воспитателей о воздействии западных мультфильмов и компьютерных игр на детскую психику;
- создание атмосферы доверия и взаимопомощи.

**Ход занятия:**

1. *Упражнение для разминки «Меняющаяся комната».*

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате. Теперь представьте, что комната наполнена жвачкой, и вы продираетесь сквозь нее. А теперь комната стала оранжевой - оранжевые стены, пол и потолок. Вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте». А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые и т.д.

2. *Упражнение «Прогноз погоды».*

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 солнце уже светит во всю.

Затем участники объясняют свои рисунки.

### 3. *Просмотр фильма «Виртуальная агрессия».*

Данный фильм о воздействии западных мультфильмов и компьютерных игр на неокрепшую детскую психику. Фильм в свободном доступе в Интернете.

### 4. *Обсуждение в группе.*

#### Вопросы для обсуждения:

- 1) Что с нами происходит после просмотра телевизора? Какие телевизионные передачи мы предпочитаем?
- 2) В видеоролике говорится, что дети любят играть в жестокие компьютерные игры. А какие игры предпочитаете вы и почему?
- 3) Как можно определить, что у человека компьютерная зависимость?
- 4) Сколько времени можно проводить за компьютером?
- 5) В чем опасность компьютерной зависимости?
- 6) Против чего выступают авторы фильма?
- 7) Согласны ли вы с авторами фильма?
- 8) Вы «за» или «против» компьютеров?

### 5. *Финальная рефлексия.*

### 6. *Ритуал прощания.*

## ЗАНЯТИЕ 4.

(проводится с подростками)

**Цель:** осознание подростками своего жизненного сценария, своих установок, ценностных ориентаций и социального опыта.

#### **Задачи:**

- поддержка рабочей атмосферы в группе;
- формирование позитивного самоотношения;
- ориентирование подростков на благоприятные межличностные отношения;
- формирование установки на социальное взаимодействие и наличие мотивации аффилиации;
- развитие социальных навыков.

#### **Ход занятия.**

##### *1. Упражнение для разминки «Парафраз по кругу».*

Полезно, в том числе и для того, чтобы подготовить группу к диалогу и развить навыки слушания.

Ведущий объясняет условия упражнения: он начинает, делая короткое сообщение (это может быть короткое фактическое сообщение, например из «жизни» группы, цитата из СМИ, просто какое-то жизненное наблюдение, может быть с психологическим уклоном). Следующий по кругу участник повторяет за ведущим, начиная слова так: «Оксана сказала, что...». Его задача - пересказать сообщение и немного приврать, то есть пересказать то, что на самом деле не говорилось.

Следующий участник повторяет уже слова своего предшественника. Аналогично он должен и повторить, и приврать. Все остальные участники следят за тем, чтобы:

- а) не было полной «отсебятины»,



б) было немного вранья, и это враньё должно быть новым, оригинальным,  
в) пересказывалось только сообщение предшественника, а не предшественников предшественника.

Если участник не справился, его просят повторить попытку.

## 2. Тест «Вот же это слово».

Цель этого теста - помочь разобраться с внутренними переживаниями. Основная идея теста - найти то ключевое слово, которое поможет распутать клубок насущных проблем человека. Ключевое слово - это лишь тот конец нити, за который надо схватиться, чтобы распутать клубок

Инструкция: Возьмите чистый лист бумаги формата А4. Расположите его горизонтально. У левого края бумаги ручкой или фломастером поставьте шестнадцать точек.

Рядом с каждой точкой напишите первое пришедшее на ум слово. Это должно быть существительное, желательно в единственном числе. Старайтесь никак не ограничивать свой «генератор случайных слов». Что пришло - то пришло, то и хорошо. Единственное условие - на протяжении всего теста никакие слова не должны повторяться, как бы Вам этого не хотелось. По порядку, для каждой пары слов придумайте одно слово-ассоциацию. Здесь можно брать не только первое пришедшее на ум слово, но и второе, третье. Главное - чтобы Вы своей интуицией чувствовали, что новое слово как-то связано с исходными двумя. Помните, что все новые слова действительно должны быть новыми. Во втором списке слова не должны повторять слова первого списка. Запишите слова.

У Вас осталось восемь слов. Повторите процедуру. Повторяйте процедуру, пока не получите одно, последнее слово. Это и есть ключевое слово. Можете его обвести красным фломастером.

Обработка результатов: То слово, которое Вы получили в конце, и есть тот конец нити, за который Вы можете попробовать дёрнуть, чтобы распутать клубок свалившихся проблем, чтобы немного разобраться в себе. Очень важно проходить этот тест в спокойной обстановке. Старайтесь запоминать все те мимолётные мысли, которые будут посещать Вас в процессе тестирования. Иногда бывает, что сразу же после получения «своего слова» человеку приходит нужная идея. Иногда следует прежде подождать несколько минут, подумать, проанализировать ситуацию и т.д. Если в последующие один-два дня Вы будете постоянно держать в уме «своё слово», стараться прикладывать это слово к разным аспектам своего бытия, то идей может возникнуть очень много. Не лишним будет записывать все возникающие идеи, чтобы потом, в спокойной обстановке обсудить самому с собой эти идеи. Помните, что нельзя этот тест проходить чаще одного раза в месяц. В противном случае Вам будут мешать ненужные ассоциации, оставшиеся от предыдущего теста.

Тест проходит устно или письменно, но свои ответы участник должен обосновать перед группой либо в диалоге с напарником.

## 3. Релакс-минутка: упражнение «Пересаживания».

Если участники тренинга засиделись, ведущий может предложить всем пересесть. Только пересесть надо так, чтобы каждому досталось новое место. После того, как все расселись и уже успели устроиться в новых местах, ведущий

предлагает опять пересесть, но так, чтобы никому не досталось места, на котором он сидел раньше (в последний или предпоследний раз). Так продолжается до тех пор, пока кто-то не оказывается на месте, где уже сидел.

Ведущий предлагает придумать оптимальную стратегию для пересаживания (чтобы как можно дольше пересаживаться). Идеальная стратегия состоит в том, чтобы каждый пересаживался на соседнее место справа или слева. Если участники волею каких-то обстоятельств с первого раза стали пересаживаться так, как надо, ведущий может усложнить задачу: пересаживаться надо так, чтобы хотя бы один сосед оказался новым (в сравнении с предыдущим разом).

#### *4. Упражнение «Формула самовнушения: Успокоение, расслабленность».*

Слова формулы проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя:

Я совершенно спокоен.

Ничто меня не тревожит, не беспокоит.

Никакие раздражения не действуют.

Полная отрешенность от впечатлений прошедшего дня.

Все мое тело расслаблено, кажется тяжелым.

Испытываю ощущение тепла, уюта, удовольствия.

Душевный комфорт.

Приятная тяжесть все больше охватывает мое тело.

Не хочется ни о чем думать,

Все глубже духовный и физический покой.

Я уверен в себе.

Я владею собой в любой обстановке.

Полная непринужденность.

Свобода и легкость во всем теле.

Владение собой и сдержанность.

В повседневной жизни я весел и спокоен.

Меня ничто не тревожит, не раздражает.

Я спокоен, уравновешен, сдержан, везде и всегда.

#### *5. Ритуал прощания.*

## **ЗАНЯТИЕ 5.**

(проводится с подростками)

**Цель:** формирование мотивации изменения.

**Задачи:**

- поддержание рабочей атмосферы в группе;
- развитие кругозора подростков;
- формирование позитивной самооценки;
- снятие страха не соответствовать ожиданиям других и переживания социального стресса;
- осознание и проговаривание собственных проблем;
- создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта;
- формирование готовности к поиску решения возникающих проблем, к их творческому преобразованию;
- формирование индивидуальной цели участия в данной коррекционной

программе.

**Ход занятия:**

*1. Упражнение разминки «Химия».*

По числу участников заготовить карточки с названиями химических элементов:

Cu - медь	O - кислород (3 шт.)	Ca – кальций
Hg - ртуть	Fe - железо (2 шт.)	Ag - серебро (2 шт.)
Mg - магний	C - углерод (3 шт.)	S - сера
Si - кремний	H - водород (4 шт.)	Na - натрий
Cl - хлор	N - азот	K - калий

В скобках указано желательное количество карточек. Если участников больше, то можно добавить те или иные химические элементы. Если меньше - убрать (но надо будет заранее распланировать возможные в таком случае химические соединения).

Ведущий предлагает всем участникам надеть на грудь свои карточки. После этого начинается составление «химических соединений». Ведущий объявляет: «Давайте посмотрим, какие химические соединения мы можем составить из имеющихся «атомов». Вот, например, оксид меди (CuO). Требуется атом меди и кислорода», после чего вызывается «медь» и «кислород» (если атомов кислорода несколько, вызывается необходимое количество «атомов»).

Ведущий продолжает: «Посмотрим, какими свойствами обладает оксид меди», далее он демонстративно читает описание свойств оксида меди: «CuO - основной оксид двухвалентной меди. Кристаллы чёрного цвета, в обычных условиях довольно устойчивые, практически нерастворимые в воде. Ну что, похожи Иван и Мария (например) на оксид меди? Верно ли, что они в паре очень стойкие, готовы противостоять невзгодам, например?».

Другие примеры:

- Оксид кальция (CaO). Негашеная известь. Находит обширное использование в строительном деле. Верно ли, что их вдвоем можно использовать в строительстве?
- Оксид ртути (HgO). Обладает сильным токсическим действием. Неужели и в самом деле это такая ядовитая парочка?
- Оксид железа (Fe<sub>2</sub>O<sub>3</sub>). Сложное неорганическое вещество. Применяется как сырьё при выплавке чугуна в доменном процессе, катализатор в производстве аммиака, компонент керамики, цветных цементов и минеральных красок, при термитной сварке стальных конструкций, как носитель аналоговой и цифровой информации (напр. звука и изображения) на магнитных лентах, как полирующее средство (красный крокус) для стали и стекла. В пищевой промышленности используется в качестве пищевого красителя (E172). Является основным компонентом железного сурика (колькотара). Неужели это всё они могут?
- Оксид серебра (Ag<sub>2</sub>O). Практически нерастворим в большинстве известных растворителей. Обладает фоточувствительностью. При температуре выше

280 °С разлагается. То есть, эта тройка наших участников очень стойкая, но и очень чувствительная?

- Оксид магния (MgO). Жженая магнезия. Пожаро - и взрывобезопасна. Является абсолютным отражателем — веществом с коэффициентом отражения, равным единице в широкой спектральной полосе. Как это можно понимать? Они вдвоем отражают все нападки?
- Диоксид углерода (CO<sub>2</sub>). Углекислый газ, двуокись углерода, угольный ангидрид. Бесцветный газ, без запаха, со слегка кисловатым вкусом. Является одним из парниковых газов, вследствие чего принимает участие в процессе глобального потепления. Постоянный рост уровня содержания этого газа в атмосфере наблюдается с начала индустриальной эпохи. Неужели это правда?
- Оксид серы (SO<sub>2</sub>). Сернистый ангидрид. В нормальных условиях представляет собой бесцветный газ с характерным резким запахом (запах загорающейся спички). Так как этот газ убивает микроорганизмы, то им окуривают овощехранилища и склады. На консервных заводах им обрабатывают плоды и фрукты, чтобы предохранить их от загнивания. Видимо, это очень полезное сочетание нашей тройки...
- Оксид кремния (SiO<sub>2</sub>). Кремнезём. Температура плавления 1700 с лишним градусов по Цельсию. Обладает высокой твёрдостью и прочностью. Один из лучших диэлектриков (электрический ток не проводит). Все ли верно в этом описании?
- Карбид кальция (CaC<sub>2</sub>). Карбид кальция широко применяют в технике для производства ацетилена. Скажите, пожалуйста, как вы научились производить ацетилен?
- Гидроксид натрия (NaOH). Они же - каустическая сода, каустик, едкий натр, едкая щёлочь. Самая распространённая щёлочь. В год в мире производится и потребляется более 57 миллионов тонн едкой щёлочи. Имеет свойство разъедать кожу, бумагу и другие органические вещества, вызывает сильные ожоги. Это правда?
- Хлороводород (HCl). Легко растворяется в воде с образованием хлороводородной (соляной) кислоты. Соляная кислота является сильной одноосновной кислотой, она энергично взаимодействует со всеми металлами, стоящими в ряду напряжений левее водорода, с основными и амфотерными оксидами, основаниями и солями, образуя соли - хлориды. Вы очень активная парочка, почему?
- Аммиак (NH<sub>3</sub>). При нормальных условиях - бесцветный газ с резким характерным запахом (запах нашатырного спирта), почти вдвое легче воздуха, очень ядовит. Галогены образуют с аммиаком опасные взрывчатые вещества. Как это прикажете понимать?
- Вода (H<sub>2</sub>O). В твёрдом состоянии называется льдом или снегом, а в газообразном — водяным паром. Около 71 % поверхности Земли покрыто водой (океаны, моря, озёра, реки, лёд на полюсах). Вода имеет ключевое значение в создании и поддержании жизни на Земле, в химическом строении живых организмов, в формировании климата и погоды. Как вы думаете, с чем связано их - участников - такое благотворное влияние?

- Метан (CH<sub>4</sub>). Простейший углеводород, бесцветный газ без запаха. Малорастворим в воде, легче воздуха. При использовании в быту, промышленности в метан обычно добавляют одоранты со специфическим «запахом газа». Сам по себе метан не токсичен и не опасен для здоровья человека. Обогащение одорантами делается для того, чтобы человек вовремя заметил утечку газа. Не понимаю, зачем эти сложности...

Участникам предлагается также самостоятельно придумать какие-то химические соединения из имеющихся «атомов», дать какую-то забавную интерпретацию этих соединений «людей-атомов».

### *2. Релакс-минутка: упражнение «Новости информагентств».*

Упражнение позволит участникам группового психологического тренинга немного пройтись по залу и проявить остроумие.

Ведущий предлагает участникам встать со своих кресел и «немного размяться». Перед участниками ставится задача: каждый должен придумать какую-нибудь забавную вымышленную «новость». Ведущий приводит примеры:

- Вы слышали, что зима заканчивается весной?
- Вы слышали новость? Оказывается важно не только то, что ты говоришь, но и как это говоришь.
- Вы слышали новость, что в этом зале в углу на полу лежит пустой стаканчик?

После того, как участники в уме придумали свои «новости», они ходят по залу и друг другу на ухо шепчут эти «новости». По ходу игры можно придумывать новые «новости», можно из двух новостей составлять одну. За один раз одному человеку можно передать только одну «новость».

В конце, когда участники расселись на свои места, ведущий проводит опрос: какие новости показались самыми забавными?

### *3. Игра «Электрический стул».*

Материалы: листок бумаги, ручка у ведущего, один стул поставить напротив остальных, спинкой к ним.

Инструкция: Сейчас мы с вами должны будем выставить оценки тому участнику, который первым вызовется участвовать. Оценки на доверие. Если вы полностью доверяете этому человеку, вы ставите ему один балл (все баллы участники показывают на пальцах). Если же ваше доверие меньше - два балла, если участник, по - вашему, не заслуживает доверия, то три балла.

Для начала давайте определим, что такое доверие? Какими качествами характера должен обладать человек, чтобы ему доверяли? К оценке, которую вы показали у вас должно быть обоснование.

#### Ход игры:

Приглашается первый участник. Он садится спиной к группе. Ведущий просит поднять руки тех, кто ставит сидящему единицу, напоминает, что значит эта оценка, считает поднятые руки, затем «двойку» и «тройку» (не обязательно в этом порядке). Затем, основной участник поворачивается к группе и начинается диалог между ним и ведущим, группа пока молчит.

#### Вопросы, которые задает ведущий:

- Как ты думаешь, сколько тебе поставили троек? (можно начать с другой оценки)
- Кто?

- Почему именно... поставил тебе тройку?

Следующий этап. Ведущий просит поднять руки тех, кто действительно поставил основному участнику тройку. Каждому участнику, который поставил обговариваемую оценку, задаются вопросы:

- Почему?
- Как ты думаешь, почему основной участник не назвал тебя? И т.п.

Ведущий ориентируется по ходу игры, но его задача постараться «разговорить» отвечающего, ненавязчиво, сделать его откровенным.

Так необходимо объяснить все оценки.

#### Обсуждение с основным игроком

- Почему игра называется «электрический стул»?
- Что ты сейчас чувствуешь?
- Есть разочарования, обиды?
- Хочешь ли ты сейчас кому-нибудь что-то сказать?
- Изменилось ли у тебя отношение к себе, к другим? и т.п.

Желательно, чтобы в игре прочувствовали все.

#### Общее обсуждение

- Ваше впечатление?
- Не бесполезна ли эта игра? и т.п.

*4. Ритуал прощания.*

## ЗАНЯТИЕ 6.

(проводится, как с педагогами, так и с подростками)

**Цель:** ознакомление подростков и воспитателей с вредными последствиями компьютерной зависимости.

#### **Задачи:**

- формирование положительного отношения к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность;
- развитие навыков участия в дискуссии;
- побуждение подростков к самовыражению, саморазвитию;
- формирование осознанного отношения к компьютеру;
- обсуждение причин и специфики проявления повышенного увлечения компьютером;
- формирование представления о положительных сторонах использования компьютера и об информационной угрозе;
- осознание степени включенности компьютера в жизни воспитанников и воспитателей.

#### **Ход занятия:**

*1. Упражнение разминки «Внимательные слушатели».*

Ведущий предлагает участникам «немного передохнуть» и проверить своё внимание. Для этого ведущий зачитывает отрывок текста. Как только в произносимом тексте встречается буква Ж, участники должны хлопнуть в ладоши/ топнуть/поднять руку.

Например, можно взять отрывок из «Анны Карениной»:

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему. Все смешалось в доме Облонских. Жена узнала, что муж был в связи с бывшею в их доме француженкою-гувернанткой, и объявила мужу, что не может жить с ним в одном доме. Положение это продолжалось уже третий день и мучительно чувствовалось и самими супругами, и всеми членами семьи, и домочадцами. Все члены семьи и домочадцы чувствовали, что нет смысла в их сожителстве и что на каждом постоялом дворе случайно сошедшиеся люди более связаны между собой, чем они, члены семьи и домочадцы Облонских. Жена не выходила из своих комнат, мужа третий день не было дома. Дети бегали по всему дому, как потерянные; англичанка поссорилась с экономкой и написала записку приятельнице, прося приискать ей новое место; повар ушел еще вчера со двора, во время обеда; черная кухарка и кучер просили расчета».

Ведущий при чтении своими манерами может провоцировать участников на ложно поднятие руки, небольшими кивками или интонациями как бы намекая на наличие буквы **Ж** в тех местах, где её на самом деле нет.

## 2. *Дискуссия «Компьютер – друг, помощник, враг».*

### Ход дискуссии:

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

- Поднимите руки, кто любит проводить время за компьютером?
- Докажите, что компьютер друг?
- Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?
- Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?
- Приходилось ли вам обосновывать, говоря, что вы писали реферат или искали информацию в Интернете, в то время когда вы просто играли на компьютере или общались?
- Любите ли вы поиграть за компьютером в минуты грусти, подавленности?
- Докажите, что компьютер помощник.
- Можно ли привести довод, что компьютер враг?

*Ведущий:* Примерно такие вопросы задают психологи, когда хотят убедиться страдает ли человек компьютерной зависимостью. Я задала эти вопросы, чтобы вы трезво посмотрели на себя со стороны, критические оценили свое отношение к компьютеру.

### Примерный результат дискуссии:

- компьютерная зависимость существует;
- выход – в повышение компьютерной грамотности.

При определении предрасположенности к зависимости от компьютера важно выявить уровень понимания того, что же такое компьютер вообще, каково его мест в современном мире и отношение человека к компьютеру и всеобщей компьютеризации. Все это можно узнать во время беседы с человеком.

Возможно, вы видели какие-нибудь фильмы, посвященные жизни в виртуальном мире. Можете назвать несколько? Они вам понравились? Как в этих фильмах человек взаимодействует с компьютером?

Можно выделить три группы риска склонности к компьютерной зависимости: слабая, умеренная и высокая (ярко выраженная).

К первой группе относятся, например, те, кто знают о существовании зависимых от компьютера людей – компьютерных аддиктов, и излишне эмоционально реагирует на любые темы, связанные с этим.

Ко второй группе относятся люди, которые высказывают такие суждения о компьютере и обо всем, что с ним связано (например, о компьютерных играх), с позиции их функционального использования. На этом этапе человек умеет пользоваться компьютером, Интернетом, знает компьютерные сайты, разбирается в компьютерных играх, знает, где их можно достать (купить, обменять и т. д.). К сожалению, наряду с пользой таких знаний это может привести человека к незаметному втягиванию в виртуальную реальность.

Третью группу риска составляют люди, считающие свою явную зависимость от компьютера нормой жизни. Для них характерны рассуждения типа: «Скоро, в связи с быстрым развитием компьютерных технологий, люди совсем откажутся от живого общения и будут «жить» в виртуальном мире».

*Мозговой штурм.*

Что вы думаете насчет этой классификации? Она полная? Вы можете сами что-нибудь добавить?

*Задание:* создать собственную классификацию уровней зависимости от компьютера в микрогруппах. Важно, чтобы помимо уровней, участники описали и перечислили важные на их взгляд симптомы для каждого из них.

3. *Релакс-минутка: упражнение для мышц шеи, спины и плечевого пояса.*

- Выполняется стоя или сидя, глаза закрыты. Наклоны головы назад и вперед. Наклоны головы в стороны. Вращения головой.
- Выполняется сидя или стоя. Развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и, сделав два движения плечами назад, глубоко вдохнуть. Расслабить руки, свободно бросить их вниз, полностью расслабиться и выдохнуть.

4. *Упражнение «Виртуальный человек».*

*Ведущий:* Зарисуйте виртуального человека пораженного киберманией.

Анализ рисунков. Демонстрация рисунков, нарисованных другими учениками.

*Ведущий:* Сегодня мы говорим о компьютерной зависимости. Пытайтесь ответить на вопросы компьютер-друг, помощник, враг? Проблемы эта неоднозначна и пока далека от решения. Обсуждая эту проблему, мы учились слушать и слышать друг друга. В ходе живого обсуждения мы учились общению – никакой даже самый мощный компьютер дать в силах. Желаю вам всем, чтобы вам компьютер создал для вас как можно меньше проблем.

5. *Упражнение «Формула самовнушения: устранение отрицательных эмоций».*

Слова проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя. Если есть возможность, то желательно посадить участников занятия за компьютеры:

Я хочу быть всегда спокойным и уравновешенным.

Я постоянно слежу за своим настроением.

Спокойно и доброжелательно отношусь к людям.

Я как бы со стороны наблюдаю за собой и все больше становлюсь хозяином



своего состояния.

Не допускаю конфликтов.

Я всегда спокоен и уравновешен. У меня постоянно ровное настроение.

Я избавляюсь от чувства внутреннего напряжения, от повышенной раздражительности. Я умею себя сдерживать.

Ко всему окружающему отношусь совершенно свободно.

При любых обстоятельствах я всегда сдержан и спокоен.

Я теперь спокоен и могу подолгу, не отвлекаясь, без всякого утомления заниматься любимым делом.

Я чувствую бодрость, свежесть, прилив сил.

*б. Ритуал прощания.*

## ЗАНЯТИЕ 7.

(проводится с подростками)

**Цель:** формирование и развитие новых убеждений.

**Задачи:**

- поддержка рабочей атмосферы в группе;
- создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта и для формирования новых убеждений;
- формирование позитивного отношения к ситуации выбора, проверки способностей;
- способствование повышению самооценки за счет подчеркивания достижений участников во время финальной рефлексии;
- развитие навыков эмоционально-волевой регуляции поведения.

**Ход занятия.**

*1. Упражнение разминки «Кувшин».*

Ведущий просит участников тренинга встать, образовав круг. Между участниками должно быть такое расстояние, чтобы они не соприкасались вытянутыми в стороны руками.

Ведущий предлагает размяться. Сначала он показывает на себе: с глубоким вдохом поднимает руки вверх, становится на цыпочки, секунд 5-10 так стоит, потом с выдохом опускает руки. После этого ведущий даёт объяснения: встав на цыпочки, он представил, что руки его образуют большой кувшин, и в этот кувшин со всех сторон слетаются «капли радости и удачи»; скоро они наполняют весь кувшин, после этого он переворачивается, и вся «радость и удача» выливается на голову и тело. После этого ведущий проделывает это упражнение опять, вместе с участниками.

Для закрепления рекомендуется это упражнение по ходу тренинга повторить ещё несколько раз.

*2. Упражнение «Выбор».*

*Ведущий:* «Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время... Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования...».

Работа идет либо в микрогруппах, либо индивидуально.

1. *В каком городе или даже стране вы находитесь?*
2. *Какое у вас время года?*
3. *Что вы будете делать? Каковы ваши действия?*
4. *Что вы умеете делать? Что будет потом?*
5. *В общем, устройте свою жизнь.*

Время работы 30 минут.

Происходит обсуждение.

От ведущего требуется максимум собранности. Участники задают много вопросов.

3. *Релакс-минутка: комплексное позитивное упражнение.*

Выполняется сидя и состоит из пяти элементов:

- а) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).
- б) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
- в) Отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох).
- г) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
- д) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).

4. *Финальная рефлексия.*

Рефлексия должна хотя бы частично затронуть уже достигнутые группой успехи, так как пройдена целая треть программы. Возможно, на основании слов участников, возникнет необходимость в некоторой коррекции правил, условий занятий.

5. *Ритуал прощания.*

## **ЗАНЯТИЕ 8.**

(проводится с подростками)

**Цель:** формирование и развитие новых убеждений.

**Задачи:**

- поддержка рабочей атмосферы в группе;
- расширение кругозора подростков;
- создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта и для формирования новых убеждений;
- ориентация подростков на благоприятные межличностные отношения;
- формирование установки на социальное взаимодействие и наличие мотивации аффилиации, позитивные жизненные цели.

**Ход занятия:**

1. *Упражнение разминки «Спутники».*

Предварительно, по числу участников, ведущий заготавливает карточки для жеребьевки. Для этого подойдут, например, обычные игральные карты, разрезанные пополам. Количество половинок должно совпадать с количеством участников. Если последних нечётное число, тогда ведущий добавляет себя в этот список. На одной половинке от каждой карты надо написать маркером букву «П» (Планета), на другой - «С» (Спутник).

Жеребьевка происходит так. Каждому выдаётся по половинке игровой карты. Участнику необходимо найти вторую половинку (то есть второго

участника). Когда все разобьются по парам, ведущий даёт следующую инструкцию:

- Те из вас, у кого на карточке написано «П», будут «планетами». Те, у кого написано «С», - «спутниками». Задача у «спутников» одна - вращаться вокруг «планет», не отставая от них. У «планет» несколько задач. Первая - определиться со своим названием. Можно взять что-то из названий планет Солнечной системы (Меркурий, Венера, Земля...). Название «планеты» должно быть уникальным, не повторяться. Затем надо выбрать себе цвет. Цвет тоже не должен повторяться. Третья задача - передать какой-нибудь планете через спутники свой комплимент. Примеры: «Спутник Юля, передай планете Юпитер, что она сегодня хорошо выглядит», «Спутник серой планеты, передай Меркурию, что у него очень весёлый спутник».

Упражнение закончится, когда все задачи будут выполнены.

## 2. Игра «Пять шагов».

Игра может проводиться как в круге (для 6 – 12 участников), так и при работе с группой. Среднее время на игру – 30 - 40 минут. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже – совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики по следующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус близких людей (родителей). Это все также кратко выписывается на доске.

Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

Далее все делятся на микрогруппы по 3 - 4 человека.

В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5 - 7 минут.

Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е.

насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты. Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным, схемам. Например, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2 – 3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками, и выделяется наиболее оптимальный вариант.

По результатам игры проводится обсуждение, во время которого обсуждению и оценке подвергается и цель программы, возможные пути ее достижения (по мнению участников).

*3. Релакс-минутка: элементы позитивной гимнастики с тонизирующими дыхательными упражнениями.*

- Выполняется стоя или сидя, корпус выпрямлен, руки опущены. Глубоко вдохнуть и развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и сделать два движения плечами назад. После этого расслабить все мышцы, свободно «сбросить» руки вниз и сделать полный выдох. Движения руками и плечами осуществляются на задержке дыхания после полного выдоха.
- Выполняется сидя, корпус тела не напряжен. После выдоха выпрямиться, поднять руки вверх и четыре раза попытаться поднять их еще выше. Эти попытки сопровождаются глубоким вдохом. Вместе с выдохом руки опускаются, мышцы корпуса расслабляются, спина округляется.

*4. Упражнение «Избавление от негативных эмоций».*

Это упражнение поможет снять нервное напряжение и избавиться от негативных эмоций. Такое упражнение состоит из нескольких шагов. Это упражнение желательно выполнять совместно с человеком, зависимым от компьютера, своим примером показывая, как можно избавляться от плохого настроения, таких негативных эмоций, как ярость, гнев, злость. Чаще всего это упражнение состоит из нескольких шагов.

Закрыв глаза и расслабившись, можно представить себе картину, которая должна напоминать реальную негативную ситуацию. Можно абстрагироваться от самого себя в этой ситуации и посмотреть на свои действия как бы со стороны. Следующим шагом необходимо попытаться оценить собственные действия и поступки, дать адекватную оценку своему «двойнику». Прокручивая негативную ситуацию повторно, но уже со стороны, как наблюдатель, а не участник, человек может увидеть то, что не видел, находясь в гуще событий. Таким образом, можно мысленно исправлять ситуацию так, как это хочется самому человеку. А когда все идет именно так, то и настроение будет постепенно исправляться в лучшую сторону. Такое упражнение можно применять перед сном, для того чтобы избавиться от плохого настроения. Особенно это полезно людям с неустойчивой психикой и легко возбудимым.

*5. Ритуал прощания.*

## **ЗАНЯТИЕ 9.**

(проводится, как с педагогами, так и с подростками)

**Цель:** профилактика нарушений в поведении воспитанников.

### **Задачи:**

- активизация размышлений о значимости здоровья и здорового образа жизни, о значимости обогащения реального социального опыта;
- обобщение знаний о зависимостях;
- активизация размышлений о развитии ответственности в выборе, свободе;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- развитие способности создавать и поддерживать взаимодействие и сотрудничество с другими людьми;
- профилактика эмоциональных и коммуникативных нарушений подростков.

### **Ход занятия:**

Роль воспитателей на занятии – эксперты и судьи.

#### *1. Упражнение разминки «Я хочу больше всех».*

Участники в свободном порядке соревнуются в своих желаниях: кто сможет загадать желание самое крутое. Оценка степени «крутости» осуществляется коллективно.

#### *2. Игра «Бывает».*

Необходимо дать свое определение понятиям. Например, «дружба бывает крепкой». Предлагаются такие понятия: школа, друг, детство, любовь, будущее, подруга, друг, воспитатели, здоровье, компьютер.

#### *3. Дискуссия о здоровье.*

Проблема для обсуждения: «Что такое здоровье? Какие факторы разрушают и сохраняют здоровье?».

#### *4. Релакс-минутка: упражнение «Медленные танцы».*

Обычно в любой группе найдётся хотя бы один человек, который занимался танцами (не важно какими и на каком уровне). Ведущий просит отозваться такого участника. Если «танцора» не найдётся, ведущему самому придётся исполнять эту роль.

«Танцор» показывает другим участникам какое-то несложное танцевальное движение (взмах рукой, взмах ногой, разворот или ещё что-то). Другие участники пробуют повторить это движение. Ведущий предлагает «танцору» и другим сделать это же движение ещё один или несколько раз, но теперь как можно медленнее. После этого предлагается сделать то же самое, движение, но как можно быстрее. Если позволяет время, повторить это упражнение несколько раз, вводя новые, более сложные движения.

#### *5. Разговор о зависимости.*

Задание: ребятам раздаются фотографии, иллюстрации зависимостей и предлагается определить вид зависимости.

#### *6. Проблема виртуальной зависимости.*

«Киберпространство – это согласованная галлюцинация, которую каждый день испытывают миллиарды» (Уильям Гибсон).

Задание: детям предлагается подобрать ассоциации к слову «компьютер» (необходимость, жизнь, паутина и др.). Через анализ ассоциаций педагог может выйти на тему виртуальной зависимости, вытесняющей реальную жизнь.

7. *Мозговой штурм: 1) «Плюсы» и «минусы» Интернета; 2) «Плюсы» и «минусы» компьютерных игр.*

Задание: подросткам предлагается самим составить список положительных и отрицательных сторон Интернета и компьютерных игр. Работу можно проводить как в микрогруппах, так и индивидуально.

8. *Финальная рефлексия.*

9. *Ритуал прощания.*

## ЗАНЯТИЕ 10.

(проводится с подростками)

**Цель:** формирование и развитие новых убеждений.

**Задачи:**

- поддержка рабочей атмосферы в группе;
- создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта;
- закрепление сформированных жизненных убеждений;
- снижение тревожности и страха самовыражения, страха не соответствовать окружающим, проявление мобильности;
- первичная переоценка ценностных ориентаций (хотя бы в виде проговаривания).

**Ход занятия:**

1. *Упражнение для разминки «Карлики и великаны».*

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» - все стоят, а на команду: «Карлики!» - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду «Великаны».

2. *Игра «20 000 дней».*

Данную игру можно причислить к процедурам и техникам с условным названием «техники линии жизни». Общим для них является то, что участнику предлагается представить значительный промежуток его жизни, как прошлой, так и будущей. Разница заключается в том, какой цели служит этот прием. В данном случае линия жизни – вспомогательное средство для доведения до сознания участников игры двух основных идей:

***Жизненные достижения растянуты по времени.***

***Жизненные достижения требуют наиболее ценного капитала, которым располагает человек – времени.***

Первая идея кажется удивительной особенно для подростков – им кажется, что всего через несколько лет вполне реально достижение не только выдающегося материального благополучия, но и других ценностей в масштабах, которые редко достигает человек в молодом возрасте. Вторая идея часто кажется надуманной и вызывает сопротивление, особенно в современной России, где важнейшей ценностью представляются деньги.

*Ход игры:*

Участниками игры становятся 4-8 человек. Возможно проведение данной игры с группой 16 человек, в таком случае остальные 8 участников становятся либо зрителями, либо присоединяются к другим участникам и образуют пару, выступающую как единая команда. По времени игра занимает примерно 1,5 – 2

часа. В качестве реквизита и оснащения для проведения игры понадобятся наборы игровых карточек с обозначениями ценностей, доска для фиксации «жизненного пути» участников, игровые столы, за которыми располагаются игроки.

Участникам предлагается «проиграть» свой жизненный путь: наметить основные ценности, которые каждый собирается приобрести в игре, а также затратить усилия для их достижения. Ведущий предлагает участникам список жизненных ценностей, в котором нужно оценить каждый пункт по степени важности. Затем ведущий подсчитывает игровую «цену» и количество ценностей, которые будут разыграны. Далее участникам также предлагается составить «план жизни» по достижению ценностей.

Ведущий информирует, что средний срок оставшейся жизни участников – около двадцати тысяч дней (средний возраст жизни в России составляет около 65 лет). Основной платой за ценности служит время, которое участники потратят на их достижение. Стоимость каждой ценности списка выписывается на доске. Затем участникам предоставляется возможность изменить свои планы в соответствии с объявленными «ценами».

В ходе основной фазы игры ведущий объявляет наступление очередного временного промежутка протяженностью в две тысячи дней (около 5 лет). Каждый участник называет ценность, на которую он тратит это время. Если количество затраченного времени совпадает с «ценой», участник приобретает ценность. Если количество имеющихся ценностей меньше желающих их приобрести, организуется аукцион, на котором претенденты используют свое будущее время.

Спустя 10 000 дней (середина жизни) «стоимость» отдельных ценностей изменяется (например, цена таких ценностей как «Здоровье», «Образование» повышается, а «Мудрость» снижается). Ведущий может обосновать это естественными закономерностями – организм человека со временем теряет свои способности, в более старшем возрасте сложнее учиться и т.п.

Ход игры отражается на доске. По окончании игры организуется обсуждение, каждый участник рассказывает о своей жизни. Ведущий может предложить оценить «прожитое» по разным шкалам – удовлетворенность, ценность для других, соответствие той или иной профессии и другим. Игра может завершиться элементом игры «Эпитафия» (Н.С. Пряжников), когда участник может составить эпилог к пройденному игровому пути, а также написанием «Послания к своему потомку». Ведущий может усилить компонент обратной связи в игре, попросив участников составить пожелания партнерам по игре. Также в игру можно включить элемент психодрамы, попросив участников изобразить разговор «заслуженных пенсионеров», беседующих друг с другом о прожитой жизни на основе игровых достижений.

*3. Упражнение «Формула самовнушения: Для снижения уровня тревожности».*

Слова формулы повторяются вслед за ведущим вслух или про себя:

Я спокоен.

Ничто меня не тревожит.

Спокоен везде и всегда.

Не беспокоюсь по пустякам.

Спокойствие и уверенность наполняет меня.

Я уверен в себе.  
Я сильный и спокойный человек.  
Я выдержан в любой ситуации.  
Я умею держать себя в руках.  
Я умею ждать, я терпелив.  
Я спокоен, выдержан, уравновешен.  
Я контролирую свое состояние.  
Неудачи не принимаю близко к сердцу.  
Я уверен в общении, собран и организован.  
Не допускаю раздражительности, хладнокровен, выдержан.  
Общаюсь легко и свободно.  
Меня уважают и понимают.  
Мне легко и свободно.  
Работа в коллективе приносит мне радость.  
С каждым занятием я чувствую себя уверенней и спокойней.  
Я все лучше владею собой.  
Я умею контролировать свои мысли и чувства.  
4. *Финальная рефлексия.*  
5. *Ритуал прощания.*

## ЗАНЯТИЕ 11.

(проводится с подростками)

**Цель:** формирование и развитие волевых качеств личности.

**Задачи:**

- осознание подростками наличия или отсутствия волевых качеств;
- определение понятия «сила воли»;
- обсуждение данного качества (необходимость, критерии, определяющие волевою личность и т.д.);
- формирование позитивной самооценки.

**Ход занятия:**

1. *Графическая беседа «КРУГ ВОЛИ».*

Материалы: стандартный чистый лист бумаги, 8 цветных карандашей (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и простой карандаш.

*Ведущий:* Я знаю, что любой человек не очень любит отвечать на сложные незнакомые вопросы. Давайте вместе обсудим такую непростую тему, как умение управлять собой, своим поведением. Чтобы уметь владеть собой, необходимо обладать такой чертой характера, как воля. Воля - это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. Люди различаются между собой - у кого-то это получается лучше, у кого-то хуже.

Нарисуйте круг. Это круг вашей воли. Полный круг - это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, сколько, как вы считаете, у вас силы воли.

Испытуемый может закрасить весь круг или какую-либо его часть.

Воля проявляется в целеустремленности, самостоятельности,



решительности, настойчивости, выдержке, дисциплинированности, смелости, инициативности. Это - волевые качества. Их тоже, как и силу воли, можно оценить в самом себе. Для того чтобы оценить волевые качества, нам необходимо понять, как они проявляются, какие у них признаки.

Признаки решительности:

- быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка;
- выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в трудных условиях и во время эмоционального возбуждения;
- решительные действия в непривычной обстановке.

Признаки самостоятельности:

- выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить трудовое, учебное задание и т.п.);
- умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т.п.);
- умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

Признаки дисциплинированности:

- сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил и т.п.);
- добровольное выполнение правил, установленных коллективом;
- дисциплинированное поведение при изменении обстановки.

Признаки настойчивости:

- стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;
- умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;
- умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т.п.).

Признаки выдержки:

- проявление терпения в деятельности, выполняемой в непростых условиях (большие помехи, неудачи и т.п.);
- умение владеть собой в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т.д.);
- умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании);
- умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

Признаки смелости:

- преодоление чувства страха;
- сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями;
- проявление верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, откровенное выражение собственного мнения.

Признаки инициативности:

- проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации;
- участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
- активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

Признаки целеустремленности:

- умение анализировать свои желания и выбирать из них приоритетные;
- умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности;
- умение осуществлять намеченное.

А сейчас я предлагаю к перечисленным волевым качествам подобрать подходящий, по вашему мнению, цвет и этим цветным карандашом нарисовать круг. У вас получится восемь кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам.

В каждом круге закрасьте ту часть, тот сектор, который соответствует, на ваш взгляд, степени выраженности этого качества у вас.

Проранжируйте круги волевых качеств по степени закрашенности секторов - от наибольшего к наименьшему.

Обсудите, насколько представления собеседника о своих волевых качествах соответствуют полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать.

Если большинство кругов, по полученным данным, закрашены полностью или закрашенные части (сектора) кругов очень малы, то с испытуемым обсуждается: действительно ли его волевые качества имеют такую высокую или такую низкую степень выраженности.

Консультативная беседа в таком случае будет направлена на выработку адекватных представлений человека о своих волевых качествах.

Методику можно (после коррекционной работы) провести еще раз для анализа изменений в представлениях испытуемого о степени выраженности его волевых качеств.

Вопросы для анализа:

1. Сравните два бланка и расскажите, что изменилось?
2. Почему (волевое качество) стало больше, как вы думаете?
3. Почему (волевое качество) стало меньше, как вы думаете?

Если в большинстве кругов закрашенные части увеличились или уменьшились, то можно предположить, что произошли изменения в представлении испытуемого о своих волевых качествах.

Подведение итогов.

Обсуждается зависимость поведения от адекватности представления человека о самом себе, в частности о своей волевой сфере.

В данной методике не анализируется выбор испытуемым цвета для закрашивания.

В работе можно использовать готовый бланк.

*2. Ритуал прощания.*

## ЗАНЯТИЕ 12.

(проводится, как с педагогами, так и с воспитанниками)

**Цель:** формирование позитивного отношения к компьютеру.

**Задачи:**

- формирование и развитие навыков работы на компьютере;
- осознание пользы от использования компьютера в работе и учебе.

**Ход занятия:**

1. Занятие с приглашенным специалистом - «компьютерщиком».

*Мастер-класс* по созданию презентаций на компьютере и рисованию в основных графических редакторах.

2. *Финальная рефлексия.*

3. *Ритуал прощания.*

## ЗАНЯТИЕ 13.

(проводится с подростками)

**Цель:** формирование и развитие навыков саморегуляции.

**Задачи:**

- осознание подростками наличия или отсутствия навыков саморегуляции;
- формирование стремление к процессу личностного развития, реализация творческого потенциала;
- формирование и развитие навыков прогнозирования развития событий;
- развитие навыков быстрой адаптации к новой ситуации;
- развитие гибкости мышления.

**Ход занятия:**

1. *Упражнение «Всеобщее внимание».*

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры. Определите, кому это удалось и за счет каких средств. Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих. Начали! Подсчитываем, в заключение, кто привлек внимание большего числа участников игры.

2. *Игра «Робинзон»*

Это индивидуальная игра. Вам предлагается выступить в роли Робинзона, оказавшегося на необитаемом острове. Задачей Робинзона является как можно скорее построить лодку, строительство которой требует 100 рабочих дней. По условиям игры Робинзон может очередной день посвятить строительству лодки только в том случае, если на этот день у него есть еда, одежда и жилье.

Предлагаются следующие варианты обеспечения этими необходимыми для жизни условиями, требующие различных единовременных и текущих затрат, но и дающие разный эффект.

Заготовка еды

1-й вариант – сбор фруктов. Один день сбора обеспечивает Робинзона пищей

на три дня (включая день сбора).

2-й вариант – рыбная ловля. Один день рыбалки дает пищу на 5 дней. Однако на изготовление сети требуется 10 дней и, кроме того, 7 дней на ремонт сети через каждые 12 выездов на рыбалку.

3-й вариант – охота. Один день охоты дает еду на 15 дней. Но на изготовление орудий для охоты требуется 22 дня.

4-й вариант – организация фермы. На это отводится 20 дней, а затем 1 день работы на ферме обеспечивает Робинзона едой на 10 дней.

#### Создание и содержание жилья

1-й вариант – хижина. Первоначальные затраты не требуются. На ее содержание необходимо отвести 4 дня в месяц.

2-й вариант – дом. На строительство отводится 19 дней. Через полгода жизни требуется 4 дня на ремонт. На содержание отводится 1 день в месяц.

#### Изготовление одежды

1-й вариант – простая одежда. Первоначальные затраты не требуются. На содержание отводится 3 дня в месяц.

2-й вариант – набор одежды. На изготовление требуется отвести 5 дней, содержание требует одного дня работы через каждые 20 дней. Через каждые 3 месяца необходимо выделить 2 дня на ремонт одежды.

Каждый участник игры ведет дневник регистрации затрат времени и выбирает свою стратегию, обеспечивая себя едой, жильем и одеждой, одновременно решая главную задачу – постройку лодки.

#### *3. Релакс-минутка: упражнение Комплексное позитоническое упражнение.*

Выполняется сидя и состоит из пяти элементов:

- 1) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).
- 2) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
- 3) Отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох).
- 4) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
- 5) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).

#### *4. Ритуал прощания.*

## **ЗАНЯТИЕ 14.**

(проводится с подростками)

**Цель:** формирование и развитие навыков саморегуляции.

#### **Задачи:**

- тренировка навыков саморегуляции;
- развитие способности к критическому осмыслению и восприятию событий и фактов;
- формирование стремления к процессу личностного развития;
- развитие организаторских и коммуникативных способностей, умения отстаивать свою точку зрения, бесконфликтности, способностей реально оценивать и распределять свои силы;
- формирование позитивной самооценки.

#### **Ход занятия**

*1. Упражнение для разминки «Меняющаяся комната».*

См. занятие 3.

## *2. Дискуссия «Способы потери времени».*

Попросите группу задуматься о том, что такое время и почему некоторые дни «пролетают» совсем незаметно, хотя, как оказывается, сделано совсем немного дел. Конечно, никто из нас не защищен от людей или вещей, которые мешают нашей работе.

Имея это в виду, попросите каждого написать 10 самых главных, по их мнению, причин потери времени.

Спустя несколько минут образуйте группы из трех человек и проанализируйте эти списки, чтобы увидеть, какие пункты в них имеют отношение к большинству из нас.

Затем удачные варианты участников записываются, и составляется на ватмане перечень «Способы потери времени». Организуйте обсуждение того, как этого можно избежать.

### Вопросы для обсуждения:

1. Как коллективные высказывания членов Вашей группы соотносятся с их собственным перечнем?
2. Каковы три наиболее ужасные причины потери времени у Вас?
3. Каковы основные способы сберечь время?

### Выводы.

В зависимости от условий конкретной организации десять «основных причин потери времени» с плаката могут не совпадать с ответами группы. Отметьте это и более тщательно обсудите список причин группы.

Отметьте некоторые конкретные предложения относительно основных пунктов.

### **«СПИСОК ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ПОТЕРИ ВРЕМЕНИ»:**

1. Кризисы.
2. Телефонные разговоры.
3. Плохое планирование.
4. Попытки сделать слишком много дел одновременно.
5. Визиты друзей и т. д.
6. Плохие связи.
7. Личная неорганизованность.
8. Недостаток собственной дисциплины.
9. Неспособность сказать «нет».
10. Откладывание дел со дня на день.

После упражнения некоторое время необходимо уделить обсуждению предыдущих занятий. Необходимо добиться рефлексии от каждого участника.

## *3. Ритуал прощания.*

## **ЗАНЯТИЕ 15.**

(проводится, как с педагогами, так и с подростками)

**Цель:** способствовать формированию и развитию новых убеждений.

### **Задачи:**

- формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности;

- знакомство со способами профилактики компьютерной зависимости, поддержание стремления к постоянному совершенствованию своих знаний по данной проблематике;
- отработка навыков поведения при работе с компьютером;
- оказание помощи подросткам задуматься над изменением отношения к себе и к другим людям;
- создание условия для поиска ресурсов самопринятия подростками себя.

### **Ход занятия:**

#### *1. Упражнение для разминки «Придумай сам!».*

Группа разбивается на пары, в которых один участник - случайный попутчик в поезде, другой - рассказчик. Им нужно перевернуть друг друга.

Исполняющий роль рассказчика в течение 20 минут рассказывает (фантазирует) удивительную историю своей жизни. Единственное ограничение выдумки - реальный возраст рассказчика. Историю о подробностях своей небывалой жизни он должен сочинить о том же возрасте, в котором пребывает сейчас.

Исполняющий роль случайного попутчика внимательно выслушивает рассказ, пытается по возможности сопереживать рассказчику. Он начинает выяснять детали услышанной захватывающей истории, тем самым продляя повествование.

По окончании упражнения участники делятся своими впечатлениями. Подобное вынужденное фантазирование помогает преодолевать всевозможные табу, запреты, и возможно, участники глубже поймут, чего они хотят на самом деле.

#### *2. Беседа с элементами поведенческого тренинга «Рекомендации по работе за компьютером».*

*Ведущий:* Компьютер играет важную роль в современном мире. Сегодня мы с вами научимся нескольким правилам поведения во время работы за компьютером. Во-первых, увлеченность компьютером опасна сидячим, малоподвижным образом жизни, большой нагрузкой для глаз, спины, ног, поэтому давайте познакомимся и выполним некоторые упражнениями, которые позволят быстро и эффективно размяться и расслабиться.

#### Упражнение № 1.

1. Возьмите в вытянутую руку карандаш. По широкой амплитуде передвигайте его вправо, влево, вверх, вниз, непрерывно следя за ним глазами, голова при этом неподвижна. Повторить 40–50 раз.

2. Встаньте у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводите взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

3. Ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы вправо, влево. Взгляд направляется по ходу движения. Повторить не менее 40 раз.

4. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40–45 раз.

5. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет, пристально рассматривать его в течение примерно 5 с. Перевести взгляд на свои ручные часы. Повторить 12–

18 раз. Эти упражнения рекомендуется делать 2 раза в день в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 2–3 недели и снова начинайте цикл.

#### *Упражнение № 2.*

1. Выполняется сидя. Закрывать глаза на 3–5 с, а затем открыть их на 3–5 с. Повторить 4–6 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. Выполняется сидя. Быстрые моргания глазами в течение 1–2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. Выполняется стоя:

- 1) смотреть прямо перед собой 2–3 с;
- 2) поставить палец руки на расстоянии 25–30 см от глаз;
- 3) перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3–5 с;
- 4) опустить руку.

Повторить 10–12 раз. Упражнение снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуются очками, выполняют это упражнение, не снимая их.

4. Выполняется сидя: 1) опустить веки; 2) массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

#### *Упражнение № 3.*

1. Исходное положение (далее И. п.) - сидя, откинувшись на спинку стула, кресла. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к столешнице, выдох. Повторить 5–6 раз.

2. И. п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5–6 раз.

3. И. п. - сидя. Руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5–6 раз.

4. И. п. - сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5–6 раз.

5. И. п. - сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4–5 раз.

6. И. п. - сидя. Смотреть прямо перед собой на любой неподвижный предмет 2–3 с, перевести взгляд на кончик носа на 3–5 с. Повторить 6–8 раз.

7. И. п. - сидя, опустить веки. В течение 30 с массировать их кончиками указательных пальцев.

#### Основные правила работы за компьютером.

Разные исследователи и научные работники, психологи, специалисты компьютерных дисциплин предлагают свои правила работы с компьютерами. Но все они, несомненно, придерживаются мнения о том, что общие правила можно немного изменять в соответствии с индивидуальными способностями человека, уровнем его подготовки, качеством самого компьютера.

Специалисты утверждают, что они должны быть достаточно жесткими: время работы за компьютером необходимо ограничить 30 мин. максимум можно работать не больше часа в день.

#### Обустройство рабочего места.

Помещения с компьютерами должны иметь естественное и искусственное освещение. Искусственное освещение в помещениях с компьютерами должно быть равномерным. Дополнительно можно пользоваться настольными лампами для документов.

Мебель должна соответствовать росту пользователя компьютера. Стул должен быть обязательно со спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50–70 см от компьютера, упираясь взглядом перпендикулярно в центр монитора. Посадка прямая или слегка наклоненная вперед, с незначительным изгибом шеи. Для равновесия малышу необходимо находиться на стуле, облокачиваясь на 2/3 - 3/4 длины бедра. Между туловищем и краем столешницы должно оставаться пустое пространство не менее 5 см. Руки традиционно находятся на столе. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под углом 90° и находятся под столом на необходимой подставке. Стол, на котором стоит компьютер, следует поставить в максимально освещенное помещение, но так, чтобы на дисплее не было бликов.

Занятия на компьютере принесут пользу, если примут во внимание данные рекомендации и будут их выполнять. Во многом от этого зависит здоровье ребенка. Гигиенистами отмечено, что чтение, особенно у малышей, очень затруднено и способствует быстрому утомлению, если буквы имеют непривычные очертания. По этой причине доктора без энтузиазма воспринимают увлечение многочисленными шрифтами, в частности в обучающих программах для детей. Контроль зрения у школьников младших классов выявил, что при чтении текста, написанного шрифтом сложного начертания, у школьников уменьшается скорость чтения, отмечается значительное падение критической частоты слияния световых мельканий.

Знаки не должны быть ни узкими, ни широкими. Наилучший размер знаков диктуется как необходимыми для определения размерами, так и тем, что знаки не должны быть огромными, тогда при чтении можно сразу обозреть максимальное их количество.

Кресло должно быть комфортным, также оно должно обеспечивать физиологически рациональную функциональную позу, при которой не изменяется циркуляция крови и не возникают негативные последствия. Оно обязательно должно быть с подлокотниками, позволять сидящему в нем человеку поворачиваться, изменять высоту и угол наклона сиденья и спинки. Желательно, чтобы была возможность регулировать высоту и расстояние между подлокотниками, от спинки до переднего края посадочного места. Желательно, чтобы все функции были автономными, легко воспроизводимыми и давали максимальную фиксацию. Кресло должно вращаться, чтобы дать человеку возможность дотянуться до далеко расположенных предметов.

Положение за компьютером. Регулируемое оборудование должно быть таким, чтобы можно было принять следующее положение: поставьте ступни плоско на пол или на подножку. Поясница слегка выгнута, опирается на спинку



кресла. Руки должны удобно располагаться по сторонам. Предплечья можно разместить на мягких подлокотниках, таким образом, чтобы запястья располагались чуть ниже, чем локти. Локти согнуты и находятся примерно в 3 см от корпуса. Запястья должны принять нейтральное положение (не подняты, не опущены).

Для снижения «блескости» необходимо:

- использовать для общего освещения лампы с рассеивателями и экранирующими решетками, яркость которых в зоне углов излучения более 50° от вертикали не должна превышать 200 кд/м<sup>2</sup>;
- использовать для местного освещения светильники с непросвечивающими отражателями и защитным углом не менее 40°;
- размещать рабочий стол так, чтобы оконный проем находился сбоку (слева). При этом дисплей должен находиться на столешнице справа или слева от оператора;
- размещать рабочий стол между рядами светильников общего освещения;
- использовать дисплей, имеющий антибликовое покрытие экрана или антибликовый фильтр.

Частым фактором, способствующим быстрому утомлению, становится и контраст между фоном и символами на экране. Ясно, что небольшая контрастность замедляет различение символов, но и максимальная не приносит пользы. У пользователей при низких уровнях контрастности быстрее наступали неблагоприятные изменения. Они выражались в низкой способности фокусировать изображение, регистрировалось больше жалоб на усталость глаз и общую усталость. Технический уровень современных мониторов не позволяет полностью избавиться от вредных воздействий. Но их следует сводить к минимуму.

Во время работы следует делать перерывы для того, чтобы снять нервно-эмоциональное напряжение, а также комплекс упражнений (см. выше).

Подчеркивается важность исследования проблемы - комплексного воздействия факторов малой интенсивности.

С целью минимизирования негативного воздействия излучения компьютерного оборудования и возникновения компьютерной зависимости можно воспользоваться *следующими советами*:

1. Пользуйтесь высоким вертящимся стулом с удобной спинкой.
2. Располагайтесь удобно перед компьютером. Ноги должны быть согнуты под прямым углом.
3. Компьютер надо устанавливать так, чтобы на экран не падал прямой свет (прямой свет отсвечивается от экрана, что вызывает дополнительную нагрузку на глаза).
4. Оптимальное расположение при работе - боком к окну, желательно левым.
5. Располагайтесь за компьютером так, чтобы расстояние до дисплея было не менее 50 см. Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться прямо перед вами, а не сбоку! Пусть верхний край экрана будет на уровне глаз или чуть выше. При диагональном расположении монитора вам придется постоянно вертеться на стуле. От этого неизбежно пострадает осанка.

6. Монитор должен работать с частотой не менее 75 Гц. Слабо мерцающий монитор значительно снижает нагрузку на зрение. Минимум необходимого разрешения - 800 x 600, опускаться ниже этого предела - опасно.

7. Шрифт на экране не должен быть слишком мелким, размытым или цветным, а фон - светлым: цветные шрифты и фон «плывут» и не дают отчетливого изображения: шрифт рекомендуется темный, фон - светлый. Не рекомендуется использовать в шрифтах и фоне зеленый, красный, желтый и оранжевый цвета, так как они не дают четкого изображения.

8. Мелкий шрифт вреден для глаз. Задайте масштаб изображения 120–150 %.

9. Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60–70 см и на 20° ниже уровня глаз.

10. Не забывайте время от времени моргать. Рекомендуется почаще моргать, при моргании вырабатывается защитный фактор - слеза.

11. Следите за осанкой: не сутультесь и сильно не наклоняйтесь к экрану, клавиатуре.

12. Через каждые 20–30 мин. работы за компьютером следует делать перерыв. Устраивайте глазам физкультурную паузу, делайте гимнастику. Короткие, но регулярные перемены гораздо эффективнее, чем долгие и беспорядочные. Во время перерыва лучше не находиться у монитора. Без перерыва работать за компьютером можно не дольше 2 ч. Для детей оптимальное время непрерывной работы на компьютере: для старшеклассников - 25–30 мин., для учеников 7- 8-го классов — еще меньше: 15–20 мин., для детей младшего школьного возраста - не более 10 мин. После этого необходим перерыв на 10 мин. для разминки и гимнастики для глаз. Разминка включает потягивания, вращение головой, наклоны туловища в разные стороны. Гимнастика для глаз предполагает круговые движения глазных яблок, смещение взгляда в разных направлениях, перевод взгляда с близких объектов вдаль, легкий массаж век.

13. Ребенку в те дни, когда он занимается с компьютером, не надо «отдыхать» у экрана телевизора, ведь это дополнительная нагрузка не только на орган зрения, но и на нервную систему.

14. Если почувствовали усталость и боль в глазах, закончите работу и отдохните. По рекомендации офтальмологов (глазных врачей) общая продолжительность работы на компьютере не должна превышать 4 ч.

*Подведем небольшой итог.* Компьютерная техника сегодня стремительно развивается. Со скоростью света появляются и так же быстро устаревают различные технические решения и стандарты. По прогнозам экономических и социологических компаний компьютерная техника и телекоммуникации будут оставаться одной из самых развивающихся отраслей в мировой индустрии. Поэтому число людей, занятых в этих отраслях, неизменно будет расти. Соответственно, будет расти и число домашних пользователей компьютеров. Школы развиваются в ногу со временем, открывается все больше компьютерных классов. Сам компьютер для юношей и девушек сегодня является необходимым атрибутом в их жизни. Поэтому перед медиками и педагогами сегодня встают задачи, которые касаются безопасности и комфорта в работе с компьютером. И их необходимо решать, чтобы поколение росло здоровым в физическом и психологическом плане.

### *3. Упражнение «Работа с привязанностью».*

Избавиться от компьютерной и Интернет-зависимости (или хотя бы снизить уровень зависимости) можно с помощью этого упражнения. Можно представить свою зависимость в виде нити, ленты. Затем необходимо попытаться представить, с кем может связываться эта лента-привязанность, что может произойти с человеком, если эту ленту-привязанность разорвать или же оставить, как есть. Если, например, привязанность дает положительные результаты и человек способен адекватно оценить свою привязанность к компьютеру и получает взамен определенные положительные результаты, то можно оставить все, как есть. Если подросток заранее знает, что длительное сидение за компьютером дадут новые знания, повышенный уровень интеллекта, то можно просто регулировать длительные занятия за компьютером. А если человек явно не может самостоятельно определить конечный результат такого времяпрепровождения, то близким ему людям необходимо отвлекать его и постоянно внушать, что эта лента-привязанность негативно влияет на самого человека. Кроме того, для ленты-привязанности необходимо провести экологическую проверку, т. е. решить, что может произойти в случае, когда Интернет-зависимость будет побеждена. Не будет ли хуже, и если будет, то какова степень этой угрозы. И только в том случае, когда предполагаемый конечный результат подходит самому зависимому от Интернета человеку, можно начинать постепенно разрывать эту ленту. После того как лента-зависимость разорвана и уничтожена или, по крайней мере, ослаблена настолько, насколько можно, человеку необходимо проверить свое психологическое самочувствие.

#### *4. Финальная рефлексия.*

#### *5. Ритуал прощания.*

## **ЗАНЯТИЕ 16.**

(проводится с подростками)

**Цель:** закрепление знаний и умений, полученных на занятиях.

**Задачи:**

- тренировка навыков саморегуляции;
- развитие способности к выбору решения, к самоконтролю;
- развитие прогностических возможностей и интуиции;
- формирование у членов группы установки на взаимопонимание, разрешение конфликтных ситуаций;
- проговаривание собственных жизненных убеждений и установок.

**Ход занятия:**

#### *1. Упражнение «Найди пару».*

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Илья и Петров и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы, например: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

## *2. Деловая игра «Точка зрения».*

Оппоненты – группа участников, отстаивающих ту или иную точку зрения; наблюдатели – тренер с несколькими помощниками.

Две группы участников доказывают правильность противоположной точки зрения. Так могут моделироваться столкновения мнений людей из разных социальных слоев, противоборствующих лагерей, партий, ученых различных эпох. В рамках данной программы выбирается тема, связанная с компьютерной зависимостью, аддиктивным поведением.

До игры участники подбирают необходимые цитаты, критическую литературу, письма, статьи.

### Во время игры:

- Группы обсуждают свои аргументы и возможные контраргументы противников.
- Группы вступают в диспут.
- Группа наблюдателей оценивает качество ответов и выносит решение.

*3. Упражнение: «Формула самовнушения: для снятия депрессивных состояний».*

Слова проговариваются вслед за ведущим вслух или про себя:

Мои личные дела в порядке. Я доволен собой.

Я доволен своей работой, товарищами по группе.

В коллективе меня уважают.

Мне хорошо в коллективе.

Со мной работают хорошие люди.

Я легко и свободно общаюсь с людьми. Общение приносит мне радость.

Меня понимают и уважают.

Я энергичен и бодр.

Чувствую себя раскованно и свободно. Людям интересно со мной.

Я радуюсь своим успехам.

По пустякам не расстраиваюсь.

У меня хорошее настроение.

С уверенностью смотрю в будущее.

Мой интерес ко всему повышается.

Работа над собой приносит мне радость.

*4. Финальная рефлексия.*

*5. Ритуал прощания.*

## **ЗАНЯТИЕ 17.**

(проводится, как с педагогами, так и с подростками)

Просветительская беседа «Интернет-зависимость – миф или реальность?» (Причины, последствия, рекомендации)

**Цель:** профилактика нарушений в поведении воспитанников.

**Задачи:**

- активизация размышлений о значимости здоровья и здорового образа жизни;
- расширение знаний о зависимостях;
- активизация размышлений о значимости обогащения реального социального опыта;

- развитие ответственности в выборе, свободе;
- профилактика эмоциональных и коммуникативных нарушений школьников.

**Оборудование:** компьютерная презентация темы (либо наглядный раздаточный материал).

### **Ход занятия:**

#### *1. Игра «Бывает».*

Необходимо дать свое определение понятиям. Например, «дружба бывает крепкой». Предлагаются такие понятия: школа, друг, детство, любовь, будущее, подруга, друг, учителя, здоровье.

#### *2. Дискуссия о здоровье.*

Проблема для обсуждения: «Что такое здоровье? Какие факторы разрушают и сохраняют здоровье?».

Ответы подростков обобщаются в таблице. Желательно подвести ребят к идее: «Здоровье – состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

#### Факторы, разрушающие физическое благополучие:

- болезни;
- зависимости;
- лень;
- неправильное питание;
- отсутствие чистоты и др.

#### Факторы, укрепляющие физическое благополучие:

- отсутствие вредных привычек и зависимостей;
- правильное питание;
- отсутствие болезней;
- гигиена;
- прививки;
- движение и труд и др.

#### Факторы, разрушающие психологическое благополучие:

- конфликты;
- нарушения в эмоциональной сфере;
- стрессы;
- плохой характер и др.

#### Факторы, укрепляющие психологическое благополучие:

- оптимизм;
- навыки бесконфликтного общения;
- умение справляться со стрессами;
- умение находиться «здесь и теперь» и др.

#### *3. Разговор о зависимости.*

Задание: ребятам раздаются фотографии, иллюстрации зависимостей и предлагается определить вид зависимости.

- Какие виды зависимостей вы знаете?

Ответы детей записываются и обобщаются в таблицу. Варианты, которые подростки не упомянули, может подсказать им сам педагог.

Виды зависимостей:

- Игровая (гемблинг).
- Виртуальная.
- Зависимость от внешности.
- Зависимость от пищи.
- Зависимость от работы.
- Потребление (шоппинг).
- Мобильная зависимость.
- Рекламная зависимость.
- TV – зависимость.
- Зависимость от идеологий (религиозные движения).
- Лекарственная.

*Ведущий:* Если быть придирчивым к формулировкам, можно сказать, что все мы от чего-то зависимы. Как минимум, в качестве существ, живущих на земле, мы зависимы от силы гравитации, от наличия кислорода, от определенного климата, от воды, еды, от различных факторов, обеспечивающих наше физическое выживание. В определенной мере человек зависит от социума, в котором живет. Он вынужден учитывать и его наличие, потому что «жить в обществе и быть полностью свободным от общества нельзя».

Но это все зависимости, естественные. А есть зависимости, которые часто называют патологическими. Это - зависимости, ограничивающие нашу свободу и негативно влияющие на здоровье. И вот тут проходит очень тонкая грань – где заканчивается, к примеру, привязанность к кому-то или к чему-то, увлечение кем-то или чем-то и начинается болезненная, патологическая зависимость.

О зависимости можно говорить тогда, когда человек ничем другим заниматься не может и не хочет, несмотря на то, что от излишних доз самого занятия тоже испытывает определенный дискомфорт. Основное отличие зависимости от увлечения – она мешает жить, и, в первую очередь, самому человеку, а не только его окружению.

#### *4. Проблема виртуальной зависимости.*

«Киберпространство – это согласованная галлюцинация, которую каждый день испытывают миллиарды» (Уильям Гибсон).

*Задание:* детям предлагается подобрать ассоциации к слову «компьютер» (необходимость, жизнь, паутина и др.). Через анализ ассоциаций педагог может выйти на тему виртуальной зависимости, вытесняющей реальную жизнь.

#### Интернет как источник зависимости

##### ○ *Рассказ об истории Интернета*

*Задание:* кому-то из учеников предлагается заранее самостоятельно ознакомиться с историей развития Интернета и сделать доклад. Другой озвучивает материал об известных людях, внесших свой вклад в развитие компьютерной сети.

*Общие сведения:* Интернет – это глобальная компьютерная сеть, которая связывает между собой как пользователей компьютерных сетей, так и пользователей ПК. Интернет постепенно становится основным средством корпоративного общения, уступая пока телефону. Когда два или более компьютеров связывают постоянным соединением для обмена данными, говорят о создании компьютерной сети.

По Интернету происходит поиск информации, рассылаются пресс-релизы, устраиваются конференции, выставки, интервью и т.д. Обычный, «домашний» пользователь имеет все шансы по Интернету не только заказать любой товар с доставкой на дом или узнать погоду, но и познакомиться, пообщаться. Некоторым даже удается вступить в брак в результате знакомства по Интернету.

Сегодня Интернет не охватывает только несколько стран Африки и Восточной Азии. Количество машин в Интернете – около 20 млн., количество пользователей – в 5–10 раз больше.

*Вопросы для обсуждения:*

- 1) Как выглядел зависимый от компьютера человек 10 лет назад? А такие люди 10 лет назад были, как вы думаете?
- 2) Как будет выглядеть зависимый от компьютера человек сейчас?
  - Признаки виртуальной зависимости

От практикующих психиатров все чаще поступают данные об увеличении количества пациентов, основные жалобы которых связаны с влиянием Интернета. В августе 1999 г. примерно 83 млн. американцев были подключены к Интернету, и это число неуклонно растет. В 2000 г. оно выросло уже на 12 млн. Вместе с возрастающей популярностью Интернета должно увеличиться количество больных, что может оказаться серьезной проблемой для общества, тогда как о методах лечения и о природе болезни пока известно очень мало.

Компьютерная зависимость – это далеко не только навязчивая игра в компьютерные игры («стрелялки» – Doom, Quake, Unreal и др.). «Интернет-зависимость» – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

○ Некоторые признаки виртуальной зависимости:

- Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети.
- Навязчивая потребность в Сети – игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.
- Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

○ Причины зависимости

– Как думаете, в чем причина такого поведения?

Влечение к Интернету развивается благодаря четырем главным факторам:

- доступность разнообразной информации;
- широкая интерактивность, постоянное общение;
- персональный контроль за информацией о себе, позволяющий создавать определенный «образ»;
- анонимность передаваемой информации.

○ Расстройства личности как результат зависимости

Поглощенность Интернетом влияет на появление расстройств в поведении человека.

*Вот некоторые из них:*

- Ложь и даже совершение криминальных действий типа просмотра и скачивания непристойных видеоматериалов (порнография и др.).

- Уход от реального мира с его эмоциональными проблемами (например, стресс, депрессия, беспокойство) или же от простых жизненных сложностей (обилие работы, проблемы в учебе, расстройств в семье). Мгновенное бегство в фантастический мир – здесь Интернет служит поддержкой для привыкания, за которым следует: ухудшение настроения; психологические разногласия с окружающими.
- Вначале зависимость проявляется в том, что вместо занятий такими обычными делами, как стирка, стрижка газона или посещение магазинов, люди сидят перед компьютером. Повседневные заботы игнорируются. Виртуальный мир, в котором человек чувствует себя намного комфортнее, чем в реальной жизни, создает угрозу для успешности в реальной жизни.
- Отдаление людей, сужение социальных контактов. Это выражается в усилении стереотипности поведения.
- Возникают серьезные проблемы с учебой, потому что школьники или студенты посещают не относящиеся делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют со знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, подготовкой к экзаменам.
- Низкий контроль за количеством времени, проведенного в Сети. В результате нарушается режим, сон.

#### *5. Дискуссия: «Плюсы» и «минусы» Интернета.*

Задание: подросткам предлагается самим подумать и перечислить положительные и отрицательные стороны Интернета. Например, в Интернете можно найти: прогноз погоды, новости, чат, магазины и др. Параллельно с их ответами заполняется таблица. Возможна самостоятельная работа по группам.

#### Положительные моменты Интернета:

- развитие технического прогресса;
- доступ к разнообразной информации;
- доступность и легкость покупок.

#### Отрицательные моменты Интернета:

- широкие знакомства – зависимость;
- теряется навык реального общения;
- портится язык (словарный запас);
- меняются цели человека;
- виртуальная реальность замещает действительную.

#### *6. Упражнение «Зависимость – отказ от альтернатив».*

Задание: сначала предлагается самостоятельная работа по группам. Школьникам необходимо обозначить «жертвы» виртуальной зависимости и правила работы в Интернете.

Злоупотребление Интернетом ведет к негативным последствиям:

- к социальной изоляции;
- к усиливающейся депрессии;
- к распаду близких отношений, семьи;
- к неудачам в учебе;
- к финансовому неблагополучию и к потере работы (в перспективе).



*Ведущий:* Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение. Однако через некоторое время наслаждение начинает требовать все больше сил, времени и быстро поглощает всю жизнь человека. Это неизбежно заставляет страдать как его самого, так и окружающих его людей.

Противоположностью зависимости является независимость – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения. Поэтому выбор себя и назван свободным. В случае предпочтения зависимости человек лишается любых альтернатив.

#### *7. Рекомендации подросткам.*

- ❖ Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.
- ❖ Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.
- ❖ Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
- ❖ Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
- ❖ Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
- ❖ Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
- ❖ Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
- ❖ Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
- ❖ Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
- ❖ Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
- ❖ Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

#### Правила работы в Интернете

- ❖ В конце занятия можно раздать школьникам памятки, которые они изучают самостоятельно и потом озвучивают в классе:
- ❖ Не разглашать всю личную информацию (имя, адрес, номер телефона, адрес электронной почты, номер школы, ФИО родителей).
- ❖ Использовать трудноопределимые экранные имена.
- ❖ Не оставлять в Интернете информацию о кредитных картах.
- ❖ Не доверять незнакомцам. В Интернете каждый человек может прикинуться не тем, кто он есть на самом деле.

#### *8. Ритуал прощания.*

## ЗАНЯТИЕ 18.

(проводится, как с педагогами, так и с подростками)

Тренинговое занятие, направленное на формирования коммуникативных умений и навыков

**Цель:** расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;

### **Задачи:**

- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- развитие способности создавать и сохранять чувство взаимного теплого эмоционального отношения;
- овладение навыками эффективного слушания;
- формирование взаимопонимания с партнером по общению на невербальном уровне.
- активизация процесса самопознания и самоактуализации;
- совершенствование навыков эмпатии и рефлексии;
- расширение диапазона творческих способностей.

### **Ход занятия:**

#### *1. Упражнение «Визуальное чувствование».*

Все садятся в круг. Ведущий просит, чтобы каждый внимательно посмотрел на лица остальных участников, и через 2-3 минуты все должны закрыть глаза и попытаться представить себе лица других членов группы. В течение 1-2 минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить. После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями и повторяет упражнение.

*Задание:* каждый из участников должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц партнеров.

#### *2. Упражнение «Через стекло».*

Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами: другие называют понятое.

Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

#### *3. Упражнение «Дискуссия».*

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралика»: он может говорить и видеть; третий «слепой-и-немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

На упражнение отводится - 15 минут.

#### *4. Упражнение «ДА».*

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, «Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет

моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – «да».

5. Упражнение «Передача движения по кругу».

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

6. Упражнение «Формула самовнушения: Снижение нервного возбуждения».

Я отдыхаю.

Освобождаюсь от всякого напряжения.

Расслабляюсь.

Возбуждение проходит, исчезает.

Чувствую себя легко и свободно.

Никакой скованности, нервозности.

Все тело расслаблено.

Мне приятно и легко.

7. Ритуал прощания.

## ЗАНЯТИЕ 19.

(проводится с подростками)

**Цель:** мотивирование подростка на использование полученных в ходе занятий знаний и умений в повседневной жизни.

**Задачи:**

- обобщение полученного на занятиях опыта;
- проговаривание участниками индивидуальных результатов;
- формирование мотивации к достижению позитивных жизненных целей;
- формирование готовности к поиску решения возникающих проблем, к их творческому преобразованию на основе осмысления своей деятельности;
- определение важности использования полученных знаний и умений в повседневной жизни.

**Ход занятия:**

1. Упражнение «Смятая бумага».

Материалы: корзина, бумага (газета).

Инструкция первому участнику (лучше неуверенному): «Встаньте здесь. Ваша задача – бросить точно в корзину как можно больше смятых листов вот этой газеты».

Через 1 мин прервать его.

Пересчитать количество комков газеты в корзине.

Вызвать следующего добровольца: «Ваша задача – за 1 мин забросить в корзину более 21 смятых листа вот этой газеты».

Обычно забрасывают больше, например, 29 листов.

Инструкция 3 участнику: «Итак, вы видели каких результатов достигли эти двое. Как вы думаете, чего сможете достичь вы за это же время?»

«Мой результат будет выше – нет проблем» и он забрасывает 33 смятых листа.

Вывод: третий участник поставил себе цель сам и достиг ее.

Как часто нас просят выполнить какую-либо задачу, без объяснения деталей и правил игры. И каких невероятных высот мы способны достичь, если нам позволено самостоятельно определить цель.

## 2. Упражнение «Мотивация».

Необходимое время: 10 минут.

Необходимые материалы: несколько шоколадок, спрятанных (прикрепленных липкой лентой) с обратной стороны сидений кресел.

Подчеркните, что словари определяют мотивацию как нечто «внутри, а не вне человека побуждающее или подталкивающее его к действию». В порядке иллюстрации попросите группу: «Пожалуйста, поднимите правую руку!» Выждав мгновение, поблагодарите группу и спросите: «Почему вы сделали это?» Вам ответят: «Потому что вы попросили об этом», «Потому что вы сказали «пожалуйста»» и т. п.

После 3-4 дальнейших ответов скажите: «Хорошо, теперь, пожалуйста, все встаньте и поднимите кресла». Скорее всего, это не возымеет действия. Продолжите: «Если я скажу, что в комнате под креслами спрятаны шоколадки, это даст вам мотивацию встать и поднять кресла?» Большинство не двинется и в этом случае. Тогда скажите: «Хорошо, позвольте сказать вам, что под некоторыми креслами действительно есть шоколадки». (Как правило, два или три участника поднимутся и вскоре вслед за ними встанут почти все).

## 3. Обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Почему во второй раз потребовалось больше усилий, чтобы «мотивировать» вас?
- Мотивировали ли вас шоколадки?
- Каков единственный реальный путь создать мотивацию? (Согласитесь, если получите ответ по существу, но подчеркните, что единственный путь заставить человека сделать что-либо это добиться, чтобы он сам захотел это сделать).

## 4. Упражнение «Письмо».

В начале программы участники получали задание написать себе письмо. И основная часть занятия посвящается именно письмам. Ведущий раздает их и предоставляет участникам программы время для прочтения.

## 5. Финальная рефлексия.

Подводя итог занятия необходимо подчеркнуть, что за время всех занятий участники сильно изменились (можно перечислить все, что было сделано участниками), что программа была призвана помочь разобраться в себе, своих мотивах и установках, развить некоторые личностные качества, но чтобы справиться с проблемой зависимого поведения, нужно действительно этого захотеть.

## 6. Ритуал прощания.

## ЗАНЯТИЕ 20.

(проводится с подростками и педагогами)

**Цель:** подведение итогов работы группы.

**Задачи:** закрепление достигнутых результатов.

### Ход занятия:

1. Повторение основной информации о компьютерной зависимости.
2. Создание участниками в микрогруппах проектов на общую тему «Пути решения проблемы компьютерной зависимости среди подростков».
3. Защита проектов.
4. Вспомнить все успехи группы и каждого ее члена.
5. *Медитация при использовании компьютера (техника независимого вхождения в виртуальную реальность, А.В. Котляров).*

Слова проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя. Если есть возможность, то желательно посадить участников занятия за компьютеры:

«Я - не компьютер. Моя цель - в реальном мире. Моё место - в реальном мире. Я нахожусь вне компьютера, вижу и чувствую границы своего мира и мира компьютера. Я постоянно помню о том, что мир компьютера не является реальностью. Компьютер расширяет и обогащает мою жизнь, но является только малой частью моей жизни. Мой компьютер не заменит мне реального мира и других людей. Он ускорит моё общение с ними.

Мой компьютер - только инструмент. Я использую компьютер как инструмент достижения цели. Я использую компьютер только для того, что имеет для меня значение в обычной жизни.

Я использую компьютер как один из способов развития. Мои способности развиваются при помощи компьютера и продолжают развиваться без компьютера. Компьютер помогает мне решить задачу, усиливает моё действие. Компьютер не заменяет моих собственных действий, он их совершенствует. Компьютер не устраняет препятствия к моей цели, он помогает их преодолеть, дополняя мои усилия.

Используя компьютер, я расширяю свой выбор. Мой компьютер упрощает мои действия, но не упрощает моих целей.

Компьютер не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее.

Я пользуюсь результатами работы за компьютером в реальности».

### б. *Этап рефлексии, ритуал прощания.*

Ведущий подытоживает цикл занятий, спрашивает у участников о впечатлениях, о том, что понравилось или не понравилось, о том, что запомнилось. Благодарит всех за работу и предлагает в последний раз провести традиционный ритуал прощания.

Педагогическая модель коррекции компьютерной зависимости у подростков группы риска



