

29. Часто ли вы обращаетесь к компьютеру по прозвищу или «уговариваете» его работать быстрее и лучше?

30. Часто ли люди не знают элементарных понятий о компьютере (скайп, реал, серфинг в сети и т.д.)?

31. Как часто Ваши знакомые жалуются, что Вы постоянно «сидите» за компьютером?

32. Часто ли Вы задумываетесь, что хакеры, программисты очень необычные и интересные люди?

33. Часто ли Вы раздражаетесь из-за медленного соединения Интернета, когда «зависает» компьютер или «сбоит» программа?

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?

35. Часто ли Вам хочется иметь более мощный компьютер?

36. Часто ли Вы предпочитаете телевизору компьютер?

37. Часто ли Вы чувствуете, что Интернет или компьютерные игры позволяют Вам наиболее полно и свободно показать себя, реализовать себя?

38. Часто ли Вы говорите неправду о себе в Интернете?

39. Как часто Вы предпочитаете общаться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

40. Как часто Вы пытаетесь безуспешно уменьшить время, проводимое за компьютером?

41. Часто ли Вы задумываетесь о возможностях компьютерных игр, Интернета для достижения «жизненных целей»?

42. Часто ли Вы думаете связать свою профессию с работой за компьютером?

43. Как часто «страдает» Ваша учеба (работа) из-за Интернета или компьютера?

44. Часто ли Вы убеждаетесь, что в современном мире везде нужен компьютер для полноценной работы и отдыха?

45. Как часто Вы думаете, что жизнь без компьютера станет скучной, пустой и безынтересной?

46. Часто ли окружающие не понимают, насколько важно вам завершить начатое на компьютере дело?

47. Как часто Вы прерываете переписку или не начинаете общение в Интернете с неинтересными Вам людьми?

48. Часто ли компьютер помогает Вам показать свои способности в работе или учебе?

Обработка результатов: 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 сильно): 129 – 192 баллов.

Вопросы теста разделены на три компонента:

1. Компенсаторный компонент или компьютерная зависимость как атарактическая зависимость (по В.Д. Менделевич): проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности – т.е. все, что способствует компенсации неблагоприятности (вопросы 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 (по А.В. Котлярову): раздражение при разрыве контакта, связывание своего будущего и планов с компьютером; отношения в виртуальности (вопросы 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 (по А.В. Котлярову, К. Янг, А. Войскунскому, Ф.А. Саглам): затраты времени, здоровья, денег на компьютер (1, 6, 11, 15, 16, 17, 22, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 40, 43, 44).

Число вопросов сознательно увеличено, что дает возможность детализировать некоторые аспекты зависимо от компьютера поведения и сравнить в результате полученные баллы по компонентам между собой. Это позволяет вести коррекционную программу эффективнее. Так же методика может использоваться как фронтально, так и в индивидуальной работе.

Список литературы

1. Дроздикова-Зарипова А.Р., Шакурова А.Р. Специфика компьютерной зависимости подростков в педагогической практике // Проблемы инновационности, конкурентоспособности и саморазвития личности в условиях модернизации педагогического образования: сб. ст. Междунар. науч. конф., посвящ. 200-летию пед. образования в КФУ / под науч. ред. В.И. Андреева. – Казань: Центр инновационных технологий. – С.161-166.

2. Дроздикова – Зарипова А.Р. Организационно-педагогические условия коррекции компьютерной зависимости у подростков – воспитанников детских домов / А.Р. Дроздикова – Зарипова // Эволюция научной мысли: сборник статей Международной научно-практической конференции. 21 февраля 2014 г.: в 2 ч. Ч.1/ отв.ред. А.А. Сукиасян. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2014. – С. 117-120.

3. Шакурова А.Р., Дроздикова-Зарипова А.Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков-воспитанников приюта // Успехи современного естествознания: Изд-во «Академия Естествознания». - 2011. – №8. – С. 200-201.

ПРОФИЛАКТИКА СЕЛФИ-ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Шарипова Г.Р., Дроздикова-Зарипова А.Р.

*Казанский (Приволжский) федеральный университет,
Казань, e-mail: sharipova.1994@mail.ru*

Всего лишь несколько лет тому назад мир и предстать не мог, что увлечение «селфи-фотографиями» станет зависимостью и даже болезнью. В связи с «интернетизацией» общества плоды этой зависимости можно наблюдать очень часто. В наш век дети будто уже рождаются, умея пользоваться разными гаджетами, с задатками знатоков всех электронных средств массовой информации. Наряду с Интернет-зависимостью стали появляться новые виды аддикций, среди которых можно выделить «селфи-зависимость», которое Американская психиатрическая ассоциация (American Psychiatric Association – APA) весной 2015 года официально причислила на саммите в Чикаго к психическим расстройствам [<http://www.psychiatry.org/>].

При определении понятия «селфи» и «селфи-зависимость» появляются много несоответствий и неточностей. Это связано с тем, что однозначного научного определения данного феномена еще не сформулировано.

По мнению ученых к аддиктивному поведению более склонны дети подросткового возраста, что и предопределило наш интерес к изучению такого явления как «селфи-зависимость» у младших подростков.

Селфи-зависимость – нехимическая (поведенческая) зависимость, проявляющаяся в фотографировании себя на камеру.

С целью профилактики возникновения селфи-зависимости необходимо формировать у подростков антиаддиктивную установку и поведение, свободные от селфи, которые рассматриваются в ключе таких компонентов, как:

1. Когнитивный (знания о причинах и специфике проявления повышенного увлечения «селфи», признаках «селфи-зависимости», представление о положительных сторонах использования фотографий, способах профилактики селфи-зависимости и получения помощи в решении проблемы селфи-зависимости);

2. Эмоциональный (хорошее самочувствие и настроение, снижение тревожности и страха самовыражения, страха не соответствия окружающим, проявление мобильности);

3. Ценностно-мотивационный (доминирующие ценности, потребность в общении и одобрении);

4. Отношенческий (способность создавать и поддерживать взаимодействие и сотрудничество с другими людьми, чувство взаимного уважения, признания, одобрения и интереса, чувство взаимного теплого эмоционального отношения, принятие себя и других);

5. Деятельностно-рефлексивный компонент (самоанализ, наличие устойчивой, позитивной самооценки для предупреждения возникновения аддиктивного поведения, способность к критическому осмыслению событий и фактов, достижение оптимального уровня социальной адаптированности, уверенность в себе, способность к выбору решения, к самоконтролю и саморегуляции, умение отстаивать свою точку зрения).

Организованный нами эксперимент проводился на базе МБОУ школы №51 г. Казани. Участие приняли ученики шестого класса, в количестве 26 человек.

Рассмотрим результаты проведенной диагностики. В качестве основного диагностического инструментария был использован разработанный нами тест на выявление «селфи-зависимости». На основании полученных данных были зафиксированы следующие результаты:

- Низкий уровень – 17 человек (65,5%);
- Средний уровень – 9 человек (34,5%);
- Высокий уровень – 0%.

Анализируя ответы учеников, было выявлено, что практически все дети делают «селфи» и выкладывают ее в сеть хотя бы раз в день. 7,7% испытуемых набрали 58 баллов из 75, что свидетельствует уже о пограничном состоянии между средним и высоким уровнем проявления селфи-зависимости.

Представим результаты диагностики антиаддиктивной установки и поведения от селфи по всем компонентам отдельно.

Когнитивный компонент

Анкета на когнитивный компонент антиаддиктивной установки селфи-зависимости (Дроздикова-Зарипова А.Р., Шарипова Г.Р.).

В данной анкете рассматриваются вопросы о самом понятии «селфи-зависимости», о ее признаках, специфике, видах проявления. Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что младшие подростки хорошо осведомлены по данной проблематике. Все

дети знакомы с данным понятием, могут назвать ее основные признаки. Дети также считают, что угроза стать зависимым от «селфи» с каждым годом возрастает. Кроме того, испытуемые утверждают, что в их окружении уже есть сверстники селфи-зависимые.

Ценностно-мотивационный компонент

Методика «Ценностные ориентации» (адаптированная Д.А. Леонтьевым).

Анализируя и обобщая результаты, можно говорить о том, что по группам терминальных ценностей более выражены конкретные ценности (активная жизнь, здоровье, материальные ценности). По группам инструментальных ценностей доминируют такие ценности как ценности дела (аккуратность, образованность, сила воли), индивидуалистические ценности (независимость, рационализм) и ценности самоутверждения (высокие запросы, эффективность, смелость).

Методика «Оценка потребности в одобрении» (Ю.Л. Ханин).

Результаты:

- Низкий уровень – 2 человека (7,7%);
- Средний уровень – 16 человек (61,5%);
- Высокий уровень – 8 человек (30,8%).

Общий балл в классе по данной методике равен 12 (из 20 возможных), что свидетельствует о среднем уровне проявления потребности в одобрении. Для некоторых учеников стремление получить похвалу является одной из значимых потребностей.

Эмоциональный компонент

Опросник на определение социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда.

По шкале эмоциональный комфорт показатели находятся в норме у 19 учеников (73%), у остальных 7 испытуемых (27%) показатели ниже нормы. Следовательно, можно констатировать, что эмоциональный дискомфорт у младших подростков достаточно выражен.

Тест школьной тревожности Филипса.

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что у наибольшего количества детей младшего подросткового возраста (21 человек) фактором высокой тревожности оказался страх не соответствовать ожиданиям окружающих, а самые низкие показатели по шкале физиологическая сопротивляемость стрессу.

Также было выявлено достаточно большое количество младших подростков с повышенной тревожностью и по другим факторам тревожности (таблица).

Показатели тревожности

Факторы тревожности	Количество испытуемых в процентах		
	Высокий	Средний	Низкий
Общая тревожность в школе	35%	20%	45%
Переживание социального стресса	5%	35%	60%
Фрустрация потребности в достижении успеха	45%	35%	20%
Страх самовыражения	25%	35%	40%
Страх ситуации проверки знаний	45%	35%	20%
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	65%	15%	35%
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	65%	30%	15%
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	40%	30%	30%

Отношенческий компонент

Опросник межличностных отношений (ОМО).

По данной методике исследовались такие шкалы как – включение, контроль, аффект. Обобщив результаты исследуемого класса, можно говорить о том, что по шкале включение (4 балла) полученный результат пограничный (87%), т.е. в классе встречаются как интроверты, так и экстраверты. По шкале контроль (7 баллов) показатели высокие (89%), следовательно, в классе очень много ответственных подростков, а также лидеров. По шкале аффект (1 балл) показатель очень низкий (20%), и свидетельствует о том, что дети очень осторожны при установлении близких интимных отношений.

Опросник на определение социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

Рассматриваемая шкала – принятие себя и других (показатели находятся в пределах нормы у всех испытуемых).

Шкала самоуважения Розенберга:

- Низкие показатели – 4 человека (15,4%);
- Средние показатели – 12 человек (46,2%);
- Высокие показатели – 10 человек (38,4%).

Таким образом, самоуважение при каждом успехе зашкаливает, а при неудачах подпитывает низкую самооценку подростков. Мнение о себе колеблется у многих ребят то в одну, то в другую сторону.

Деятельностно-рефлексивный компонент

Опросник на определение социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда.

Показатели: адаптивность, стремление к доминированию, интернальность (по шкалам адаптивность у (79%) и интернальность (81%) групповые показатели находятся в пределах нормы; по шкале доминирование у 80% испытуемых показатели соответствуют высоким показателям).

Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация П.В. Яньшина).

С помощью данной методики были получены следующие результаты: актуальная самооценка ис-

следуемых подростков (удовлетворенность собой, характер, счастье) находится на среднем уровне; идеальная самооценка намного выше актуальной; оценка своих возможностей у детей немного выше среднего (у 20 человек), а показатели уровня оптимизма и удовлетворенности собой чуть ниже среднего показателя.

На основе полученных результатов по изучаемым компонентам антиаддиктивной установки и поведения от селфи составлялась формирующая программа «Уникальные Мы» для профилактики возникновения «селфи-зависимости» у младших подростков.

Цель формирующего эксперимента: стимулирование развития личностной сферы подростков, становление способности подростков к самоанализу своих поступков.

Задачи:

1. Формирование у детей знаний об угрозе появления зависимостей, формирование осознанности у подростков в принятии решения об использовании или запрете действий, связанных с селфи-зависимостью.
2. Формирование у подростков навыков, жизненных установок, ценностных ориентаций, необходимых для противостояния возникновению «селфи-зависимости».
3. Формирование и развитие у подростков волевых качеств личности, навыков самооценки.
4. Становление культуры общения, поддержка развития позитивной самооценки, формирование уверенности в себе.

Занятия проводятся в форме тренингов 2 раза в неделю, продолжительность одной встречи 1 академический час. Программа рассчитана на 20 занятий.

В настоящее время предложенная программа «Уникальные Мы» проходит апробацию на базе выбранной экспериментальной площадки.

Таким образом, для профилактики селфи-зависимости у младших подростков необходимо проводить целенаправленную работу по формированию селфи-антиаддиктивной установки и поведения.

Секция «Интернет-конференция "Студент и психологическая действительность"», научный руководитель – Нафанаилова М.С., канд. психол. наук, доцент

БАЗИСНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Альтемирова М.Х.-А., Винокурова Я.В.

*Северо-восточный федеральный университет, Якутск,
e-mail: yana-vinokurova-85@mail.ru*

Базисные убеждения – это устойчивые представления индивида о мире и о себе, оказывающие влияние на мышление, эмоциональные состояния и поведение человека.

В соответствии с этим одним из базовых убеждений нормального человека является здоровое чувство безопасности [4, с. 98]. По мнению американского психолога Ронни Янов-Бульман, основоположника концепции базовых убеждений, оно основано на трех категориях базовых убеждений, составляющих ядро нашего субъективного мира:

- 1 – вера в то, что в мире больше добра, чем зла,
- 2 – убеждение в ценности собственного «Я»,
- 3 – базовые убеждения личности, появившиеся под влиянием перенесенных детских психологических травм и травматических событий.

По данным Л.Г. Забориной, у родителей детей-инвалидов значительно ниже уровень базисных убеж-

дений, чем у родителей здоровых детей. К наиболее значимым изменениям в характеристиках базисных убеждений относятся представления, связанные с выраженной посттравматическим стрессовым расстройством, куда относят убеждение о враждебности и опасности внешнего мира и представления о собственном «Я» как слабом и некомпетентном. Это, в свою очередь, увеличивает объем хронического стресса ещё сильнее. Негативные психические состояния отражаются на системе базисных убеждений этой категории родителей. «Хронический стресс вызывает изменения в ценностно-смысловой составляющей образа мира родителей, а именно в таких их базисных убеждениях, как убеждение в ценности и значимости собственного «Я», в осмысленности мира, в способности предотвращать тяжелые события или избежать их» [2, с. 174].

Исследователем выявлены значимые отличия в осмысленности мира родителями данной категории лиц, что проявляется в том, что они чаще убеждены в том, что люди не могут предотвращать тяжелые события собственными действиями, они не могут избежать всех негативных событий, происходящих в жизни. Это базисное убеждение в группе данных родителей,