



Образовательная автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

факультет Психологии

кафедра Социальной психологии

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

**направление подготовки
37.03.01 «Психология»
профиль «Социальная психология»**

**на тему:
«Социально-психологические особенности подростков с игровой
компьютерной зависимостью»**

Допускается к защите

Заведующий кафедрой

Выполнил обучающийся:

Михайлова Светлана Леонидовна

Руководитель: к.псх.н, доцент

Корж Елена Михайловна

_____/Большакова Т.Ю./

« ____ » _____ 201__ г.

(подпись руководителя)

Москва 2019 г.

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретико-методологические аспекты социально-психологических особенностей подростков с игровой компьютерной зависимостью.....	6
1.1. Исторический аспект постановки проблемы игровой и интернет-зависимостей подростков.....	6
1.2. Понятие, виды и факторы развития зависимого поведения.....	9
1.3. Особенности зависимости от компьютерных игр. Структура и стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр.....	12
1.4. Механизм формирования психологической зависимости от компьютерных игр у подростков.....	19
Глава II. Эмпирическое исследование социально – психологических особенностей подростков с игровой компьютерной зависимостью.....	26
2.1. Процедура и методы исследования.....	26
2.2. Анализ и интерпретация полученных данных.....	31
Список источников информации.....	57
Приложения.....	63

Введение

Актуальность. Зависимое (аддиктивное) поведение человека является весьма актуальной для общества проблемой настоящего времени. Проблема, которая исследуется довольно широко с помощью медицины и психологии. Неудовлетворенность жизнью и желание уйти от нее является одной из сложных проблем жизни человека. Одной из форм ухода от проблем является зависимое поведение. Существуют различные объекты зависимости, такие как компьютерные игры, работа, учёба, люди, пища.

Компьютерные игры являются частью современной жизни, современного человека. Игры на компьютере привлекают все больше и больше людей, которых привыкли называть «гамерами» (от английского «game» - игра) или «компьютерными фанатами».

Среди «гамеров» есть люди, которые относятся к компьютерным играм с пониманием, игра – это не жизнь. Однако чаще встречаются те, кто погружается в игру полностью, уходя от реальной жизни. В таких ситуациях начинаются серьезные проблемы. Реальный мир заменяет игра, круг общения становится узок, встречи с друзьями сменились диалогами в социальных сетях, а развлечения на компьютерные игры. В данной работе изучается проблема игровой компьютерной зависимости у подростков. Этот возраст наиболее подвержен различным отклонениям в поведении.

Влияние компьютерных игр на подростка имеет множество аспектов. Одна из проблем связана с тем, что любитель игр проводит за компьютером много времени, а это прямой источник проблем со здоровьем. Длительные игры также влияют на психику: подросток становится более раздражительным, возбужденным, рассеянным, агрессивным, может замкнуться в себе, что впоследствии может привести к депрессии.

В настоящее время основное внимание исследователей при изучении различных аспектов компьютерной зависимости сосредоточено на поисках причин игровой компьютерной зависимости (исследования Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелева), факторов личностной предрасположенности к игровой

компьютерной зависимости (О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.В.Худяков, Ю.В. Староверова, М.С. Киселева, М. Коул, К. Янг и др.), а также психологических последствий игровой компьютерной зависимости для индивида (И.В. Бурлаков, М.С. Иванов, Г.М. Авилов, О.К.Тихомиров, О.Н. Арестова, А.Е. Войскунский).

Имеется также ряд исследований, в которых анализируются особенности отношения подростков к компьютерным играм и факторы компьютерной зависимости (Е.В. Змановская).

В данных исследованиях в качестве основного фактора возникновения компьютерной зависимости подростков рассматриваются психологические особенности пубертатного периода: высокая сензитивность к любым внешним влияниям, перестройка ранее сложившихся психологических структур, изменения в формировании нравственных представлений и социальных установок (А.Ю. Акопов, Я.И. Гишинский, Е.В. Змановская, И.С. Кон, Ц.П. Короленко, А.Е. Личко, Д.И. Фельдштейн).

Цель исследования: изучить социально-психологические особенности подростков с игровой компьютерной зависимостью.

Объект исследования: подростки с зависимостью от компьютерных игр.

Предмет исследования: социально – психологические особенности подростков, зависимых от компьютерных игр.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ подходов к проблеме социально – психологических особенностей подростков, зависимых от компьютерных игр.
2. Проанализировать существующие исследования по проблеме роли различных факторов в формировании зависимости от компьютерных игр.
3. Провести эмпирическое исследование по изучению социально – психологических особенностей подростков с игровой компьютерной зависимостью.

Гипотеза исследования: для подростков с игровой компьютерной зависимостью характерны высокий уровень одиночества и низкий уровень сформированности основных коммуникативных умений.

Методики исследования:

1. Тест коммуникативных умений Михельсона.
2. Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости И.М.Баллонова.
3. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

При обработке данных применялись математико-статистические процедуры, обязательные для проведения любого исследования. Для выявления достоверности различий по показателям между группами использовался непараметрический статистический U – критерий Манна – Уитни. Интерпретация и описание проводились с помощью методов знаково-символического представления (графики, таблицы).

Выборка исследования: в исследовании принимали участие 60 подростков Семеновской средней школы в возрасте 11 – 16 лет.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты, полученные в ходе исследования, будут полезны как психологам и другим специалистам при выявлении групп риска, так и при работе с лицами, находящимися в зависимости от компьютерных игр. На основании результатов будут разработаны методические рекомендации для родителей, классных руководителей, а также профилактическая программа для педагогов-психологов по работе с подростками, имеющими зависимость от компьютерных игр.

Глава I. Теоретико-методологические аспекты социально-психологических особенностей подростков с игровой компьютерной зависимостью

1.1. Исторический аспект постановки проблемы игровой и интернет-зависимостей подростков

В современном обществе виды девиантного поведения, такие как, игромания, наркомания, алкоголизм, табакокурение и другие считаются асоциальными и находятся под постоянным контролем общества. Но существуют определенные виды поведения, которые не несут в себе прямой, явной угрозы обществу, и все же имеют негативные последствия для человека и социума в целом. К таким можно отнести игровую компьютерную зависимость - человек, который проводит большинство времени за компьютером, не мешает и не угрожает окружающим. Но при этом человек постепенно теряет важные социальные контакты, перестает полноценно выполнять социальные функции, деградирует как личность.

Игровая компьютерная зависимость является разновидностью зависимости, которая изучается на протяжении многих лет. Ученые считают, что как таковой ее не существует, она – высшее проявление нормального увлечения человека. Но, как известно, любая зависимость - это болезнь, которая несет вред физическому и психологическому здоровью людей, а особенно подростков, которые не в силах защитить себя от постороннего влияния.

Причины возникновения интернет-зависимости у подростков – это период гормональной перестройки организма, когда для подростков становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, построить общение с противоположным полом, также существует проблема – невозможности самовыражения, сложности адаптации в новом коллективе, повышенная обидчивость. Подростки, которые с трудом высказывают свои мысли, чувства, свою точку зрения, потому что боятся осуждения реального общества, но в виртуальном мире он может высказать все, что у него

накипело, не боясь, что его осудят, не поймут. Все это подросток пытается получить в виртуальном мире с нереальными друзьями [15].

Взрослые недостаточно контролируют поведение подростка (не имеют возможности или не считают нужным), часто поздно узнают о наличии опасных форм проявления увлечений, в частности, компьютерной зависимости.

Основоположниками психологического изучения зависимости от интернета считаются американские исследователи К. Янг и И. Голдберг.

И. Голдберг в 1996 году ввел термин «интернет – зависимость» для описания неосознанно долгого пребывания в интернете. Интернет-зависимость – это психическое расстройство, которое сопровождается большим количеством поведенческих проблем, заключающихся в неспособности вовремя выйти из сети, а также постоянное влечение зайти обратно в сеть [45].

К. Янг охарактеризовала пять основных типов интернет – зависимости:

1. Компьютерная зависимость: пристрастие к различной работе с компьютером (игры, программирование и т.д.);
2. Компульсивная навигация в сети: поиск информации в удаленных базах данных;
3. Перегруженность информацией: огромная привязанность к опосредованным интернет - азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам;
4. Киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей на виртуальных.
5. Киберсексуальная зависимость: зависимость от «киберсекса», то есть от посещения порнографических сайтов в интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых» [48].

Игромания – патологическая зависимость от компьютерных игр – изучается гораздо меньше, чем интернет-зависимость, чаще в совокупности рассматривается компьютерная зависимость в целом.

Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером [51]. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. В наше время термин "компьютерная зависимость" все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах [51].

Новый термин – «кибернетическая лудомания» официально введен в мировую медицинскую практику [46]. Этот термин присущ людям с тяжелой зависимостью от компьютерных игр и интернета, что влияет на образ жизни, психологическое состояние людей, а нередко и на моральное и физическое здоровье. Кибернетическая лудомания – это новая болезнь, она поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Это заболевание подобно инфекции не имеет вирусов, но также быстро распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много информации по телевизору в интернет - новостях о том, что по миру много агрессивного поведения приводит к трагическим последствиям, также создаются сообщества в социальных сетях, подталкивающие подростков с проблемами к суициду [9].

В настоящее же время активно рассматриваются проблемы психологии зависимости, связанные с попытками выделения поведенческих форм зависимостей. Анализ ведется на материале зависимости от компьютера. Фактически ставится вопрос о многообразии способов так называемого ухода из реальной жизни путем изменения состояния сознания.

1.2. Понятие, виды и факторы развития зависимого поведения

Аддикция (англ. addiction — зависимость, пагубная привычка, привыкание), в широком смысле — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности [32].

Аддиктивное поведение — одна из форм отклоняющегося поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Попытка сбежать от неприятной реальности порождает зависимость. Зависимое поведение носит защитно-оборонительный характер и формируется в условиях ограниченной свободы или ее отсутствия [23].

Известно, что люди все же испытывают зависимость от жизненно важных объектов, таких как еда, вода, воздух, но это не несет в себе негативного влияния на жизнь, в отличие от зависимостей, порождающих аддиктивное поведение. Существуют различные взгляды на аддиктивное поведение. Одни авторы [22] понимают аддикцию как заболевание, зависимость - как сопутствующие формы поведения, другие придерживаются противоположного мнения, третьи не различают данные термины или делают это непоследовательно.

Уход человека в виртуальный мир несет в себе массу проблем, начинаются проблемы во взаимоотношениях с близкими, родными людьми, а заканчивается это все проблемами с законом. Большой проблемой аддиктивного поведения считается то, что в большинстве случаев люди с зависимостью заканчивают свою жизнь самоубийством, многие сходят с ума и попадают в клиники принудительного лечения, кто — то попадает в места лишения свободы. Так или иначе, аддикция является серьезной проблемой, требующей незамедлительной коррекции, а порой и длительного медикаментозного лечения. Огромную важность имеет своевременная профилактика зависимого поведения, помощь близкого и поддержка.

Зависимое поведение личности делится на две формы зависимости: химическую и нехимическую. К химической зависимости относятся: наркомания, токсикомания, табакокурение, алкоголизм и много другое.

Нехимическая же зависимость делится на такие виды как азартные игры, аддикции отношений, компьютерные игры, интернет-зависимость и так далее [10].

Наиболее изученной разновидностью химической аддикции является алкогольная зависимость – ставшая главной социальной проблемой в современном мире. Она разрушает организм, как изнутри, так и снаружи, страдает все: кожа, внутренние органы, психика, нервная система. После некоторого времени употребления алкоголя и попроществии первых двух стадий, где главной проблемой являются провалы в памяти и состояние легкого похмелья, наступает третья стадия. Здесь человек уже не может бороться с сильным, безудержным стремлением похмелиться, с внутренним дискомфортом, резкими негативными ощущениями в мировосприятии, так как уже произошли в организме необратимые изменения на физическом уровне.

Наркотическая аддикция присуща тем людям, которые испытывают тягу к психотропным и токсичным веществам. То есть токсикомания также относится к данному виду. Наступает подобная зависимость практически сразу после первого употребления указанных веществ. Наркомания страшнее алкоголизма. Так как здесь объединяются два вида зависимости: психологическая и физическая. Наркоманам с каждым разом требуется все большее количество наркотического вещества, что медленно убивает организм. В нем происходят необратимые процессы, и затем чаще всего итогом становится смерть [11].

Токсикомания – это злоупотребление различными химическими, биологическими и лечебными препаратами, не входящими в перечень наркотических. К таким веществам относятся клей, лак, топливо, ацетон и другие химические, биологические и лекарственные средства. Вдыхание токсических веществ вызывает расстройство соматических и психических функций организма. Токсикомания вызывает перемену личности и способствует развитию стойкой физической и психической зависимости человека. Последствия токсикомании очень губительны. Вред токсикомании

заключается в постоянном употреблении токсических препаратов, которые своим воздействием вызывают состояние эйфории.

Нехимические аддикции.

Аддикция отношений характеризуется привычкой человека к определенному типу отношений. Аддикты отношений создают, например, группу "по интересам". Члены этой группы постоянно и с удовольствием ходят друг к другу в гости, где проводят много времени. Жизнь между встречами сопровождается постоянными мыслями о предстоящей встрече [28].

Компьютерная зависимость.

Компьютеры широко используются в современном мире, в жизни нынешнего поколения. Сейчас компьютерами, компьютерными программами, файлами, компьютерными играми могут не только взрослые люди, но и маленькие дети внедряются в повседневную жизнь. Мир, создаваемый компьютером, называется виртуальной реальностью (VR). Учитывая то, что наша нервная система не в состоянии отличить подлинную реальную ситуацию от воображаемой, для невротиков виртуальный мир компьютера - это замена настоящей реальности как "осмысленной части мира" на новую реальность, которая лучше настоящей. Она позволяет развиваться субъективно приятным эмоциональным состояниям, искусственно меняя «настроение духа» [18].

Аддиктивный потенциал, имеющийся в компьютерной зависимости, проявляется как увлеченность работой в Интернете – собственно поиском информации, зависимость от видеоигр, общение в социальных сетях, а также общение в виртуальном мире игры по сетке [27]. Аддиктивное поведение у зависимых от компьютера становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности в состояние изменённого сознания.

1.3. Особенности зависимости от компьютерных игр, структура и стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр

С развитием компьютерных технологий возникает огромное количество новых проблем. Одной из таких проблем является – компьютерная зависимость, которая наблюдается как у взрослых, так и у детей. Проявлением игровой компьютерной зависимости является дикое желание играть, пропадает интерес ко всему, что окружает. Таких людей называют аддиктами, для них реальный мир перестает быть интересен, в нем присутствуют опасности, аддикты плохо адаптируются в социуме. Вследствие этого человек пытается скрыться в другом мире, такой мир они называют виртуальным, в нем все дозволено, человек сам себе диктует и устанавливает правила существования. Процесс лечения игровой зависимости проходит, долго представляя собой замену виртуальных приоритетов на жизненные.

На первый взгляд, кажется, что игровая компьютерная зависимость не настолько страшна в сравнении с наркотической и алкогольной зависимостями, при которых от токсичных веществ страдает организм и жизнедеятельность человека. Но это лишь на первый взгляд, психологическая зависимость от компьютера является не менее сильной и опасной, чем любая другая. Ко всему этому в современном мире компьютерные игры становятся более «продвинутыми» и все совершеннее имитируют реальность, поэтому все больше людей разного возраста становятся заложниками компьютерного мира. Важно не забывать о том, что игровая компьютерная зависимость очень опасна, она несет в себе такие последствия, которые в свою очередь могут привести к летальному исходу. Об этом пишут многие источники СМИ, и с каждым годом все больше и больше людей страдает от такой зависимости. Кто-то настолько вживается в роль своего героя, что в реальном мире ведет себя точно также, не задумываясь о последствиях, причем в основном к этой категории людей относятся подростки, психика которых не настолько сформирована как у взрослого человека. Ведь на практике известно большое

количество случаев, в которых ребенок при проблемах с родителями, сверстниками, учителями, личной жизнью, уходит в виртуальный мир с головой, не замечая, что происходит вокруг.

Зависимость от компьютерных игр делится на четыре типа игры:

1. Ролевые игры. Ролевыми игроками считаются люди, которые полностью погружаются в роль, смотрят на происходящее глазами своего героя, но опасным является то, что ребенок смотрит на героя вне игры;
2. Стратегические игры менее опасны, но все же некоторые участники таких игр уходят в виртуальность с головой;
3. Неролевые игры, к этим играм относятся аркады, головоломки, флеш-игрушки и так далее;
4. Азартные игры считаются опасными, так как довольно часто они "вытягивают" из игрока немалые деньги.

У компьютера довольно широкий спектр задач, он служит нам телевизором, проигрывает видеофильмы, мультфильмы, видеоролики, проигрывает музыку, с помощью него мы делаем презентации, работаем с текстовыми документами, графическими объектами, анимацией. При помощи компьютера мы общаемся в социальных сетях, звоним в дальние города и страны с помощью видеочатов, это позволяет экономить наше время и деньги. Выполняет функции телефона, отображает и предоставляет возможность изучения глобальных сетей и участия в электронных играх, а также многое другое.

Таким образом, для человека открывается новый мир бесчисленного количества возможностей и интересов, который "отключает" его от реального мира, "переключая" на себя. Психологическая невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией, провести лишний час времени за игрой или перепиской в социальных сетях, забывая о важных делах и обязанностях, и есть компьютерная зависимость.

Несмотря на то, что стремления, возникающие при компьютерной зависимости, изначально несут положительные аспекты, данный тип

зависимости, как и любая другая аддикция, ведет к деградации личности, разложению социального статуса, потере собственного "Я", ухудшению психологического здоровья, возбуждению внутренних раздражителей, возникновению агрессии, замкнутости, равнодушия по отношению к окружающим.

В игре привлекает:

- наличие такого мира, вход, в который доступен только игроку, где нет правил, обязанностей дел, мир, в котором можно делать все, что захочется и тебе за это ничего не будет;
- присутствие полной самостоятельности при выборе того или иного действия;
- полное абстрагирование и реалистичность процессов от окружающего мира;
- возможность совершать ошибки и исправления их, без критики со стороны близких;
- в игре каждый принимает решения сам, ни с кем не советуясь, не думая о том, что скажут окружающие со стороны, тем самым не задумываясь о последствиях этих решений.

Существует тенденция, относящаяся к исследованиям в области игровой зависимости, суть которой заключается в том, чтобы рассматривать психологические аспекты игровой зависимости по аналогии с психологическими аспектами наркотической, алкогольной и других "традиционных" зависимостей [20].

В данном случае рассмотрим по аналогии игровую компьютерную зависимость с одной из «традиционных» зависимостей – наркотической.

Очевидным является тот в факт, что увеличение наркотической зависимости возрастает с течением времени, то есть, без специального терапевтического воздействия на человека, его психологическая зависимость от наркотических веществ постоянно усиливается. Такой факт, как самопроизвольное снижение величины наркозависимости или ее полное исчезновение можно рассматривать как редкое исключение из общих правил, обусловленное, скорее, индивидуальными особенностями человека, нежели

механизмами самой зависимости, но не забываем о том что, навсегда сам человек от зависимости не избавится. Графически динамику развития наркозависимости можно изобразить следующим образом, отложив по оси абсцисс время, а по оси ординат - величину зависимости, выраженную в любых условных единицах. График будет в целом возрастающим, хотя, возможно, на некоторых участках он может немного стабилизироваться или убывать.

С начала увлечения идет этап своего рода адаптации, человек "входит во вкус", затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости. В результате роста величина зависимости достигает некоторой точки максимума, положение которой зависит от индивидуальных особенностей личности и средовых факторов. Далее сила зависимости на какое-то время остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени [18].

Вернемся к игровой компьютерной зависимости. В некоторых случаях степень зависимости может убывать, это может быть связано с различными факторами. Это расценивается как нечто связанное с процессом созревания, становления как личности, повышением образовательного уровня и жизненного опыта. Вместе с взрослением происходит некий внутренний перелом, переоценка ценностей. Компьютер помогает игрокам противопоставить виртуальный мир, где "все дозволено", реальному, в котором живут другие люди, где есть нормы, законы и мораль, в котором приходится жить и работать самим. Однако интересным является тот факт, что даже после осознания практической бесполезности игровой деятельности, человек не может полностью отказаться от нее, что говорит в пользу довольно высокой устойчивости психологической зависимости от компьютерных игр, хотя ее "глубина" и сила влияния на человека после прохождения "кризиса" уже не так существенны [18].

На основании динамики игровой зависимости можно выделить четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику. Применительно к этому аспекту напомним, что все теоретические выкладки основаны на изучении влияния ролевых компьютерных игр, однако возможность их распространения на другие игры и виды компьютерной деятельности не исключена [20].

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он начинает "чувствовать вкус", ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Природа человека такова, что он стремится повторить действия, доставляющие удовольствие, удовлетворяющие потребности. Вследствие этого человек начинает играть, уже не случайным образом очутившись за компьютером, стремление к игровой деятельности принимает некоторую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека [4].

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости является появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. На самом деле новая потребность лишь обобщенно обозначается нами как потребность в компьютерной игре. Структура потребности гораздо более сложная, ее истинная природа зависит от индивидуально- психологических особенностей самой личности. Говоря другими словами, стремление играть в компьютерные игры – это, скорее, мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, т. е. удовлетворение потребности фрустрируется,

возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств [4].

3. Стадия зависимости. По данным Шпанхеля, всего 10-14% игроков являются "заядлыми", т. е. предположительно находятся на стадии психологической зависимости от компьютерных игр [37]. Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями – в ценностно-смысловой сфере личности. По данным А.Г. Шмелева происходит интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания. Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с социумом (хотя и в основном с такими же игровыми фанатами). Такие люди очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека, чем индивидуализированная форма. Различие в том, что люди не отрываются от социума, не уходят "в себя"; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, "уйти" в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений [37].

Для людей с индивидуализированной формой зависимости такие перспективы гораздо более реальны. Это крайняя форма зависимости, когда нарушаются не только нормальные человеческие особенности мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром. Нарушается основная функция психики – она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Эти люди часто подолгу играют в одиночку, потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями [37]. Для них компьютерная игра – это своего рода наркотик. Если в течение какого-то времени они не "принимают

дозу", то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию. Это клинический случай, психопатология или образ жизни, ведущий к патологии [47].

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Отношения человека с компьютером на этой стадии можно сравнить с не плотно, но крепко пришитой пуговицей, т. е. человек "держит дистанцию" с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий – она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности [4]. Компьютерные игры имеют не большую историю, однако, случаев полного угасания зависимости единицы. Человек может остановиться в формировании зависимости на одной из предыдущих стадий, тогда зависимость угасает быстрее. Но если человек проходит все три стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, то на этой стадии он будет находиться длительное время. Определяющим здесь является тот факт, до какого уровня произойдет спад величины зависимости после прохождения максимума. Чем спад сильнее, тем меньше по времени будет угасать зависимость. Однако есть основания предположить, что полностью зависимость не пройдет никогда, но невозможно подтвердить это экспериментально. Следует отметить также и такой факт, как возможное кратковременное возрастание игровой зависимости, вследствие появления новых интересных игр. После того, как игра "постигается" человеком, сила зависимости возвращается на исходный уровень [37].

Что же касается изучения игровой зависимости методом построения аналогий с наркотической зависимостью, то можно считать этот метод вполне разумным и весьма эффективным, поскольку аналогии действительно имеют место быть. Однако при этом подходе необходимо учитывать специфику

игровой зависимости, связанную с неизбежностью ее произвольного угасания [21].

1.4. Механизм формирования психологической зависимости от ролевых компьютерных игр

Механизм формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли. Эти механизмы работают независимо от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности, включаясь сразу после знакомства человека с ролевыми компьютерными играми и начала более или менее регулярной игры в них, т.е. независимо от того, чем руководствуется человек и что им движет, когда он первое время начинает играть в компьютерные игры, включаются механизмы формирования зависимости, и в дальнейшем та потребность, на которой основан превалирующий механизм, принимает первостепенное значение в мотивации игровой деятельности [13].

Аддиктивное, то есть зависимое поведение формируется путем ухода от реальной жизни к виртуальной как с применением, так и без применения различных химических средств. Сам же процесс основан на том, что человек уходит от реальных ролей, заменяя их виртуальными, теми, которые ему более удобны или даже близки по духу. Игры в компьютер и интернет заменяют ребенку реальную жизнь, заменяя ему то, чего не хватает в реальной жизни. Например, если человек слаб физически и не может дать отпор в жизни, в виртуальном мире же на оборот он герой и его никто не обижает, отсюда и появляется игровая зависимость. У людей, которым не хватает общения в реальной жизни, возникнет зависимость от социальных сетей, где можно примерять различные роли и маски (тут может возникнуть проблема самоидентификации личности, что чревато последствиями), дружить с людьми, которые, на первый взгляд, всегда поймут. Однако со временем может наступить разочарование, ведь часто эти друзья мнимые и особой

поддержки в трудную минуту от них не дождешься, либо такие знакомства заканчиваются плачевно.

Существуют следующие механизмы формирования игровой зависимости.

1. Уход от реальности. Основой этого механизма является потребность человека в "отстранении" от повседневных хлопот и проблем, своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии. Мы не случайно употребляем термин "уход от реальности", а не "уход от социума", о котором упоминают некоторые авторы работ по сходной тематике [4, 21]. Дело в том, что мы имеем в виду не просто среду, общество, социум, а объективную реальность в целом. Уйти от социума можно посредством самых разнообразных способов, включая неролевые компьютерные игры. Однако уйти от реальности можно, лишь "погрузившись" в другую реальность - виртуальную.

Психологические аспекты механизма основаны на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью. Ролевая компьютерная игра - это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем, нет работы, на которую нужно ходить каждый день, нет хлопот по зарабатыванию денег на жизнь и так далее [35]. В этом смысле может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода терапевтическим методом. Однако использование ролевых игр в таком качестве под вопросом, хотя и представляется вполне возможным. В реальности человек начинает злоупотреблять таким способом ухода от реального мира, играя длительное время, не учитывая времени. На основании это возникает опасность образования сильной психологической зависимости, а не временного отхождения от реальности. Процесс влияния ролевых игр благотворен только тогда когда, человек уходит от реальности на

некоторое время (снять депрессию, выплеснуть эмоции в игре), а не на долгое время. А в патологически клинических случаях происходит наоборот: человек на время "выходит" из виртуальности в реальный мир, чтобы не забыть, как он выглядит, и удовлетворить двадцать физиологических потребностей. Остальная часть пирамиды потребностей сдвинута в виртуальную реальность и удовлетворяется там. Реальный мир в отличие от виртуального начинает казаться чужим, отдаленным с кучей проблем. В то время как в виртуальном никаких проблем нет, а человек подвластен только себе и игре. Один компьютерный аддикт, который увлекается в основном играми типа 3DAction ("трехмерное действие", вид "из глаз") сказал: "Когда я встаю из-за компьютера и выхожу на улицу, мне не хватает оружия, которое есть у меня в игре. Без него я чувствую себя незащищенным, поэтому стараюсь быстрее прийти домой и снова сесть играть" [33]. Из этого делаем вывод: постоянный уход от реальности приводит к усилению этого стремления, к появлению постоянной потребности бегства от реальности. Здесь мы находим аналогии с наркотиками и наркотической зависимостью: с каждой принятой дозой сила зависимости увеличивается; с каждым часом игры зависимость от нее усиливается и вскоре для человека становится невозможным обходиться без компьютерной игры [19].

2.Принятие роли. В основе лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. А также стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет человеку удовлетворять потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни. Ролевые игры, особенно в детском возрасте, являются частью познавательной деятельности человека. Все дети играют в игры, сознательно принимая на себя роль взрослых, удовлетворяя бессознательную потребность в познании окружающего мира [2]. С возрастом ролевые игры замещаются интеллектуальными и человек очень редко имеет возможность принять на себя роль другого человека, хотя подсознательная потребность в этом сохраняется: шофер хочет взглянуть на мир глазами летчика, мужчина -

побыть в роли женщины, отвергнутый обществом неудачник мечтает хотя бы минуту побыть лидером.

Потребность в познании мира – это видоизмененный исследовательский инстинкт, унаследованный людьми от животных. Предположительно, эта потребность находится в области бессознательного, т.к. в большинстве случаев частично или полностью не осознается человеком. Однако неосознанность потребности не говорит о ее отсутствии или слабости как мотивирующего фактора; скорее наоборот, бессознательные потребности оказывают большее влияние на наше поведение, чем осознаваемые [21].

Исследовательский инстинкт у животных и познавательная потребность у человека являются достаточно мощными мотивирующими факторами и нередко полностью определяют поведение. Животное, ведомое исследовательским инстинктом, забывает об опасности и может погибнуть ради этой жажды познания, т.е. исследовательский инстинкт животного может подавлять даже очень мощный инстинкт самосохранения. Это доказывают и сторонники когнитивной психологии; для них познавательная потребность – основная движущая сила развития личности и источник активности. Ролевая игра – это весьма эффективный способ познавательной деятельности. В процессе ролевой игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего человек получает удовольствие [15].

Сам механизм образования зависимости основан на вытекающей из этого потребности в принятии роли. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни. Этого компьютерного героя уважают, с его мнением считаются, он сильный, может убить сотню врагов сразу, он – супермен, и для человека очень приятно входить в роль этого персонажа, чувствовать себя им, т.к. в реальной жизни такие ощущения испытать большинство людей не имеют возможности. Далее,

чем больше человек играет, тем все 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 [22].

Таким образом, существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, а, следовательно, есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной. Таким образом, на формирование зависимого поведения влияют разные факторы, такие как социальные, психологические, демографические и т.п., но влияние личностных особенностей изучено недостаточно, что и определило тему нашего эмпирического исследования.

Выводы по главе I

В современном обществе виды девиантного поведения, такие как, игромания, наркомания, алкоголизм, табакокурение и другие считаются асоциальными и находятся под постоянным контролем общества. Но существуют определенные виды поведения, которые не несут в себе прямой, явной угрозы обществу, и все же имеют негативные последствия для человека и социума в целом. К таким можно отнести игровую компьютерную зависимость - человек, который проводит большинство времени за компьютером, не мешает и не угрожает окружающим. Но при этом человек постепенно теряет важные социальные контакты, перестает полноценно выполнять социальные функции, деградирует как личность.

Игровая компьютерная зависимость является разновидностью зависимости, которая изучается на протяжении многих лет. Ученые считают, что как таковой ее не существует, она – высшее проявление нормального увлечения человека. Но, как известно любая зависимость - это болезнь, которая несет вред физическому и психологическому здоровью людей, а особенно подростков, которые не в силах защитить себя от постороннего влияния.

Зависимое поведение выражается в уходе от реальности посредством изменения психического состояния. Суть зависимого поведения заключается в стремлении изменить свое психическое состояние посредством приема некоторых веществ или фиксацией внимания на определенных предметах или видах деятельности. Влияние компьютерных игр на человека имеет множество аспектов. Одна из проблем связана с тем, что любители игр проводят за компьютером много времени, а это прямой источник проблем со здоровьем. Это проблемы с позвоночником, зрением, руками, психикой и сном, а также информационные перегрузки. Также возникают проблемы в общении, падает показатель трудоспособности, семья отходит на второй план. Человек становится более раздражительным, возбужденным, рассеянным, агрессивным, может замкнуться в себе, что впоследствии может привести к

депрессии.

Компьютерная игра - жанр компьютерных ролевых игр, основанный на элементах игрового процесса традиционных настольных игр. В психологии компьютерные ролевые игры - это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, т.е. сама игра обязывает играющего выступить в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя.

На основании динамики игровой зависимости можно выделить четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику.

1. Стадия легкой увлеченности.
2. Стадия увлеченности.
3. Стадия зависимости.
4. Стадия привязанности.

Существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости.

Глава II. Эмпирическое исследование социально - психологических особенностей лиц зависимых от компьютерных игр

2.1 Процедура и методы исследования

Исследование посвящено изучению социально – психологических особенностей зависимой личности на примере зависимости компьютерными играми.

Цель эмпирической части исследования: рассмотреть различия социально – психологических особенностей лиц, зависимых и независимых от компьютерных игр.

Для достижения цели были сформулированы **задачи эмпирического исследования:**

1. Выявить детей с высокой склонностью к компьютерной игровой зависимостью.
2. Исследовать социально – психологические особенности подростка с зависимым поведением.
3. Проанализировать и обобщить результаты эмпирического исследования данной работы.

Объект исследования: подростки с зависимостью от компьютерных игр.

Предмет исследования: социально – психологические особенности подростков, зависимых от компьютерных игр.

Гипотеза исследования: для подростков с игровой компьютерной зависимостью характерны высокий уровень одиночества и низкий уровень сформированности основных коммуникативных умений.

Исходя из поставленной цели, был проведен отбор методик. При отборе были поставлены следующие требования:

- 1) Методики должны быть направлены на решение поставленных задач исследования;
- 2) Методики должны быть достоверными, с возможностью получения объективных числовых показателей;

- 3) Методики должны быть надежными, валидными, стандартизированными.

Исходя из вышеизложенных требований, были подобраны методики:

1. Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости И.М. Баллонова (текст анкеты см. Приложение 1).
2. Тест коммуникативных умений Михельсона (текст теста см. Приложение 1)
3. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (текст методики см. Приложение 1).

Этапы эмпирического исследования:

1. Изучить компьютерную зависимость у респондентов на всей выборке с помощью «Анкеты идентификации компьютерной игровой зависимости» (И.М. Баллонов).

2. На основании ответов на вопросы анкеты сформировать 2 группы: 1 группа (21 человек) независимые от компьютерных игр, 2 группа (39 человек) зависимые от компьютерных игр. Для более наглядного представления результаты анкеты представлены в виде диаграмм сразу по 2 группам.

3. Определить уровень коммуникативной компетентности на всей выборке с помощью методики выявления «коммуникативных склонностей» тест Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха)

4. Определить уровень одиночества на всей выборке с помощью методики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

5. Обработать полученные результаты с помощью методов математической статистики.

6. Проанализировать полученные результаты и дать интерпретацию.

7. Сформулировать выводы.

Описание выборки:

Исследование проводилось на базе Семеновской средней школы, 36 мальчиков и 24 девочки, учащиеся 6-9 классов, в возрасте 11-16 лет.

Инструментарий:

Для данного исследования была проведена **«Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости»**, разработанная И.М. Баллоновым, состоящая из 14 вопросов (текст анкеты см. Приложение 1).

Тест коммуникативных умений Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха)

Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)
- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)
- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)

- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)
- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22)).

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплимент от сверстника) - вопросы 1, 2, 11, 12.
2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника - вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким.

Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее.

Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается, как крайне нежелательное.

В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, "кто я такой в этой жизни". Одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания.

Обработка результатов включала в себя количественный и качественный анализ полученных данных на двух уровнях: аналитическом и структурном. Для обработки результатов применялись процедуры описательной статистики и методы построения корреляционных матриц. Для определения достоверности различий, нами был применен непараметрический критерий Манна-Уитни.

Статистическая обработка производилась с использованием ЭВМ и программ обработки данных психологического тестирования «Statistica 6».

2.2. Анализ и интерпретация полученных данных

На первом этапе исследования, исходя из поставленных целей, был проведен опрос по «Анкете идентификации компьютерной игровой зависимости». Текст анкеты представлен в приложении 1.

По результатам анкетирования были сформированы две группы. В 1 группу вошли лица, не имеющие зависимости от компьютерных игр (21 человек). Во вторую группу вошли лица, имеющие зависимость от компьютерных игр (39 человек). Результаты представлены уже в разделении на 2 группы для общей наглядности.

Анализ анкеты представлен в виде диаграмм:

1.Вопрос «Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?»

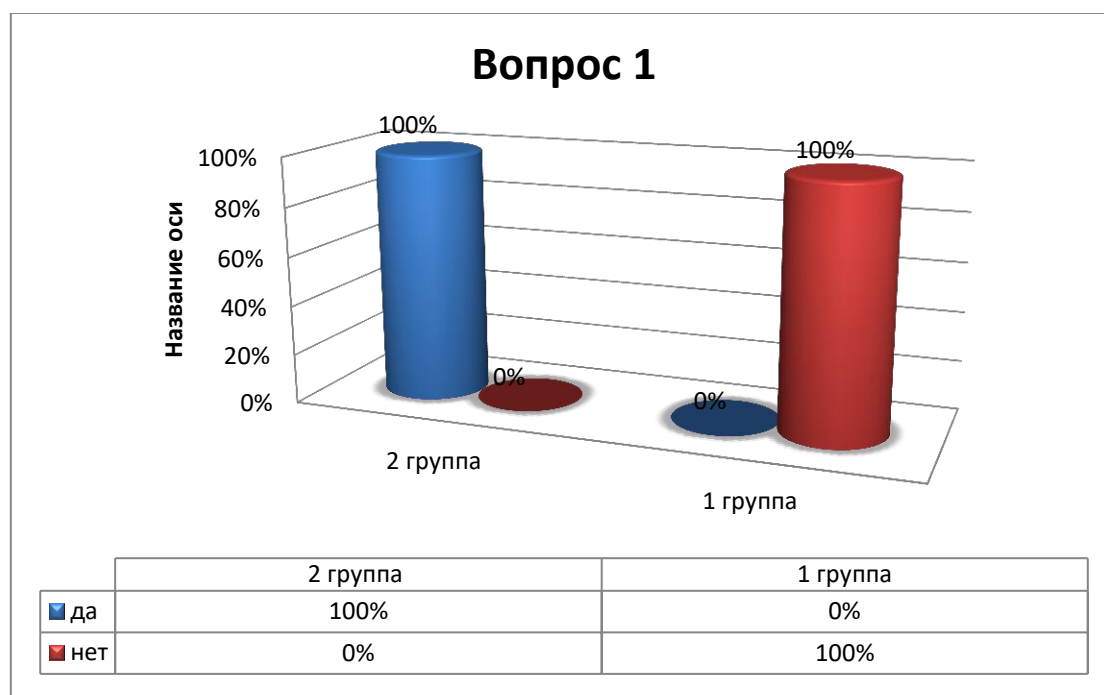


Рис. 1. Распределение ответов на 1 вопрос анкеты

На рисунке 1 видно, что 100% (1 группа) на вопрос 1 (Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?) ответили «нет». 100% (2 группа) на вопрос 1 (Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?) ответили «да».

2.Вопрос «Вы постоянно ощущаете недостаток времени, проведенного за компьютерными играми, постоянно хочется играть подольше?»

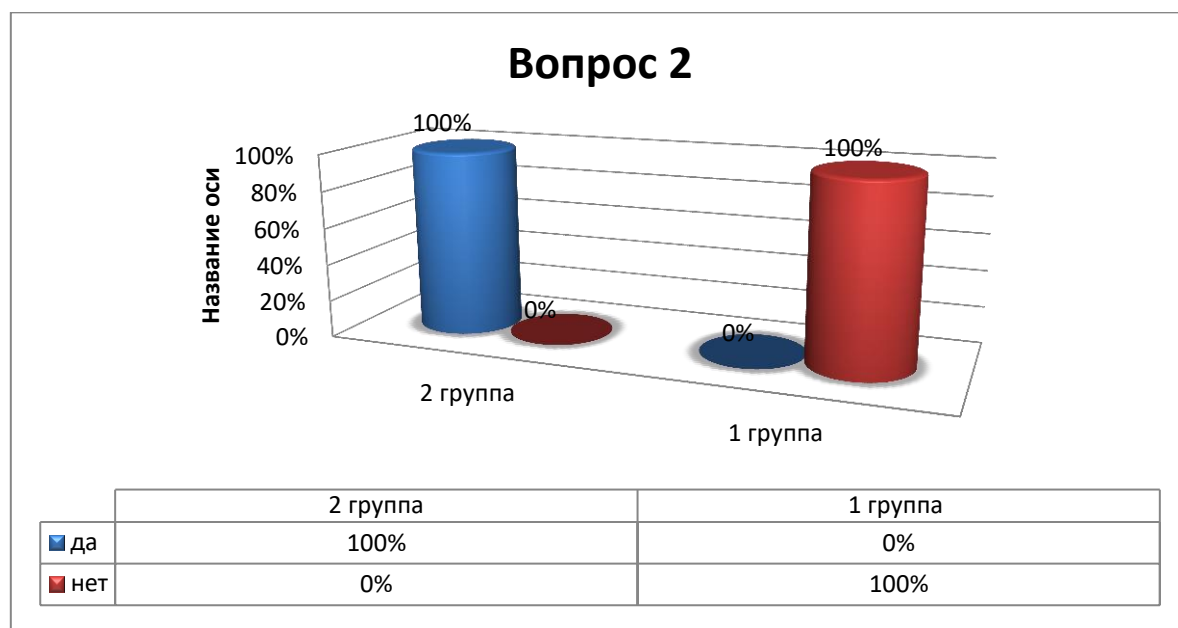


Рис. 2. Распределение ответов на 2 вопрос анкеты

На рисунке 2 видно, что 100% детей (1группа) на вопрос 2 (Вы постоянно ощущаете недостаток времени, проведенного за компьютерными играми, постоянно хочется играть подольше?) ответили «нет». 100% детей (2 группа) на вопрос 2 (Вы постоянно ощущаете недостаток времени, проведенного за компьютерными играми, постоянно хочется играть подольше?) ответили «да».

3.Вопрос «Вам приходилось просить учителей, руководителей или родителей заменить хотя бы часть занятий компьютерными играми?»

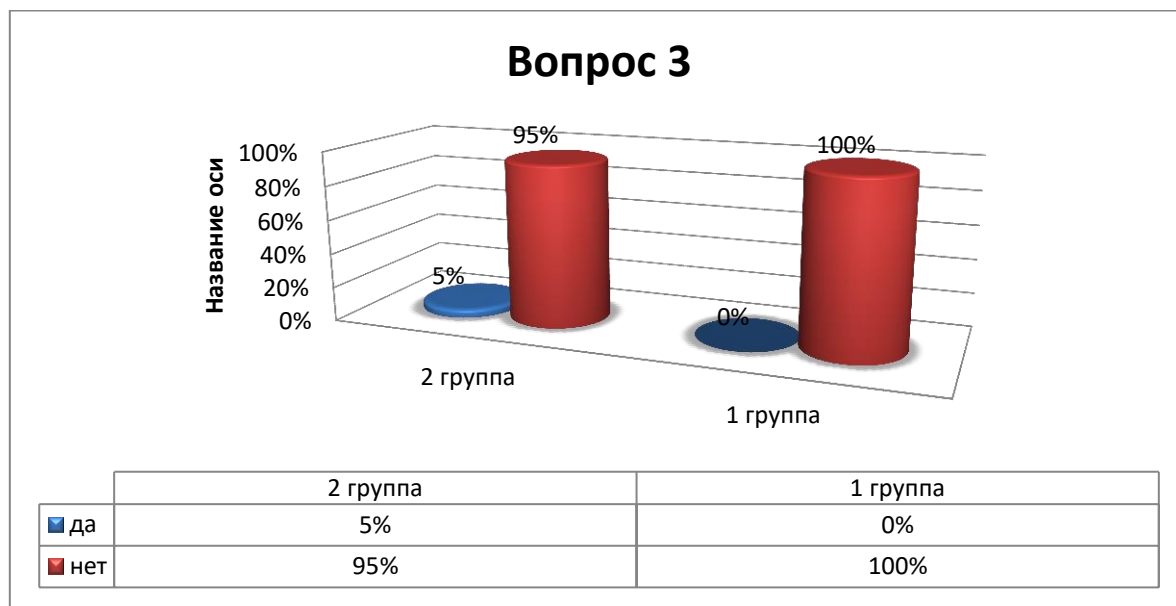


Рис. 3. Распределение ответов на 3 вопрос анкеты

На рисунке 3 видно, что 100% детей (1 группа) на вопрос 3 «Вам приходилось просить учителей, руководителей или родителей заменить хотя бы часть занятий компьютерными играми?» ответили «нет». 95% детей (2 группа) на вопрос 3 «Вам приходилось просить учителей, руководителей или родителей заменить хотя бы часть занятий компьютерными играми?» ответили «нет», а 5% ответили «да».

4.Вопрос « Вы чувствуете, что Вам не всегда удастся сразу же прекратить игру?»

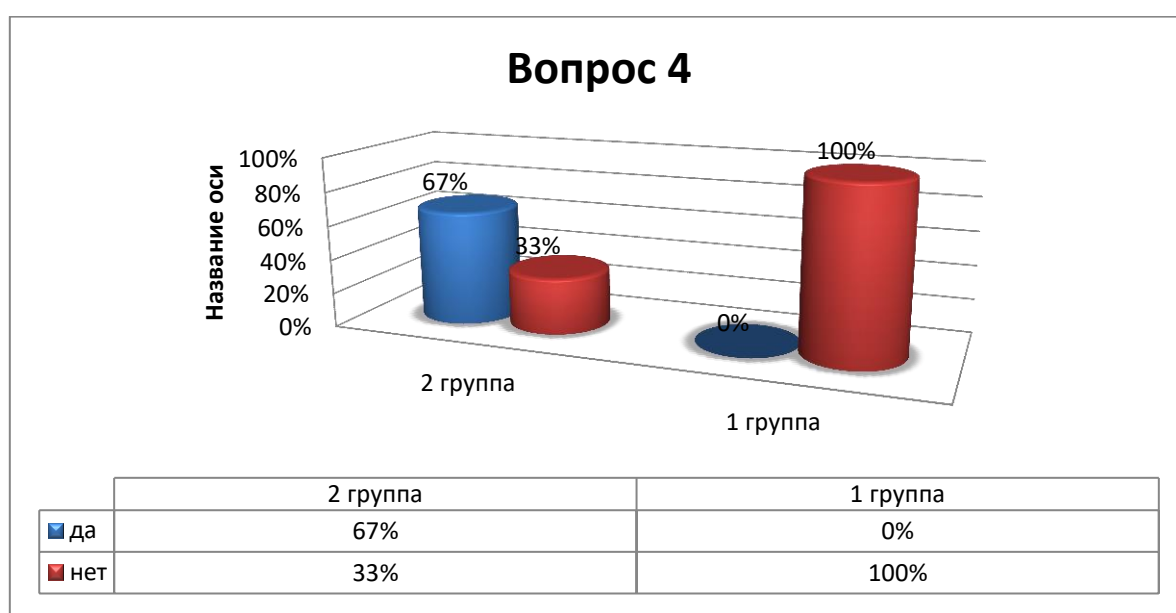


Рис. 4. Распределение ответов на 4 вопрос анкеты

На рисунке 4 видно, что 100% детей (1 группа) на вопрос (Вы чувствуете, что Вам не всегда удается сразу же прекратить игру?) ответили «нет». 67% детей (2 группа) на вопрос 4 (Вы чувствуете, что Вам не всегда удается сразу же прекратить игру?) ответили «да», 33% ответили «нет».

5. Вопрос «Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере?»

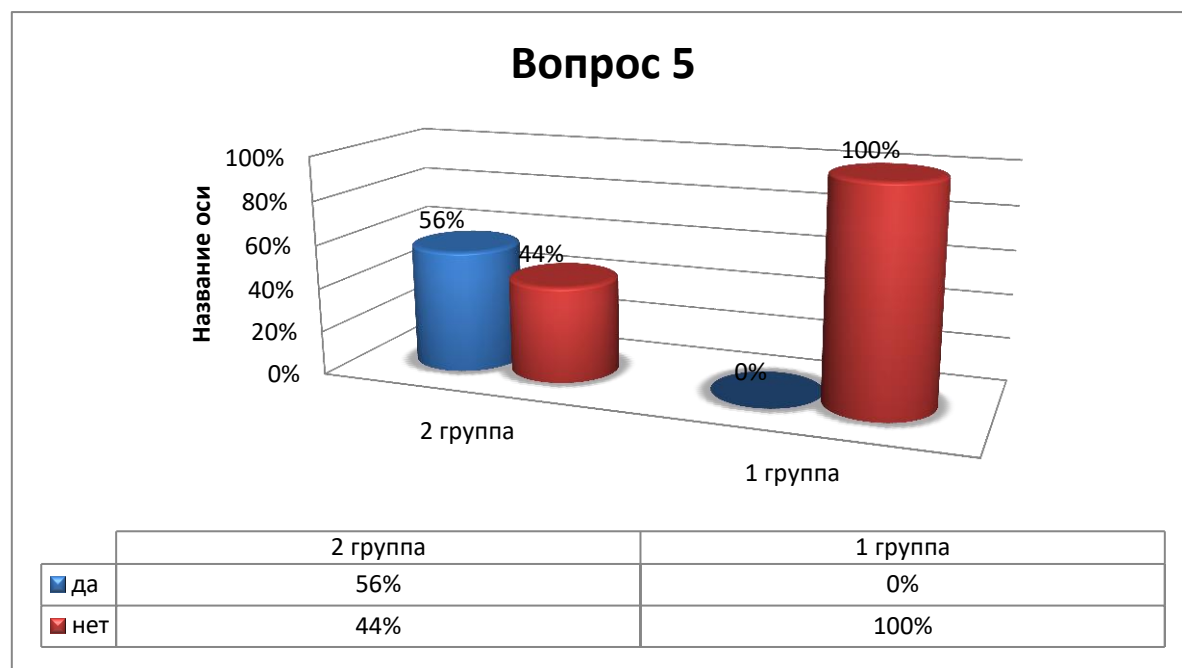


Рис. 5. Распределение ответов на 5 вопрос анкеты

На рисунке 5 видно, что 100% детей (1 группа) на вопрос 5 (Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере?) ответили «нет». 56% детей (2 группа) на вопрос 5 (Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере?) ответили «да», 44% ответили «нет».

6.Вопрос «Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали?»

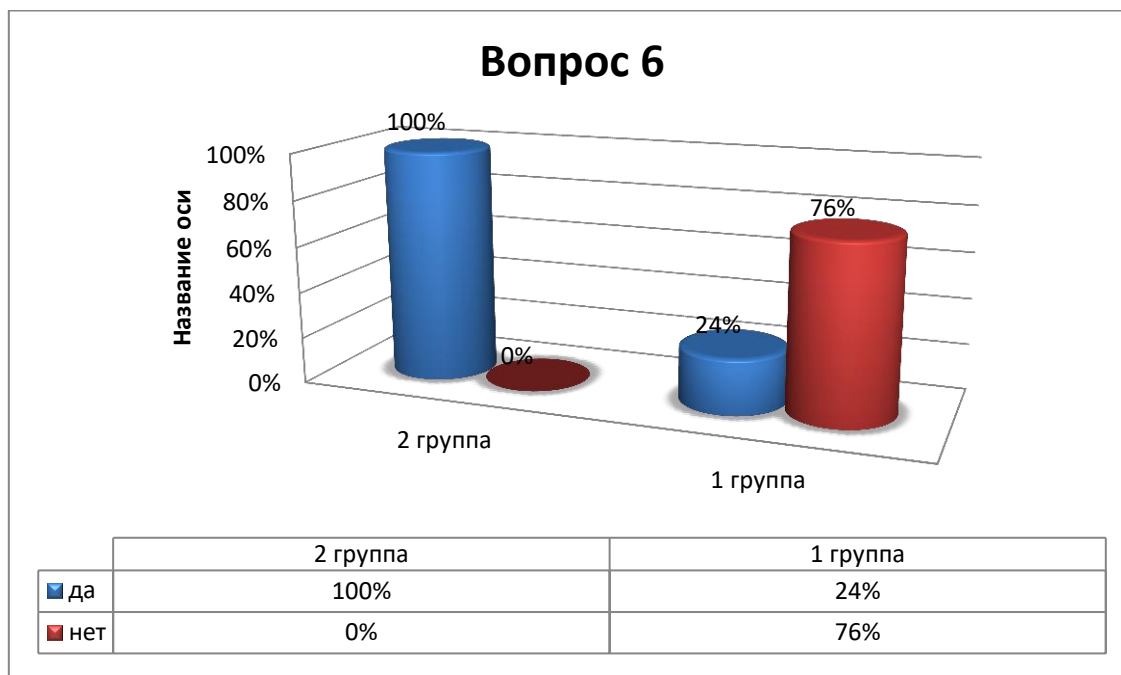


Рис. 6. Распределение ответов на 6 вопрос анкеты

На рисунке 6 видно, что 76% детей (1 группа) на вопрос 6 (Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали?) ответили «нет», 24% ответили «да». 100% детей (2 группа) на вопрос 6 (Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали?) ответили «да».

7. Вопрос «Были случаи, когда Вы шли на риск создать неприятности в учебе или личной жизни из-за компьютерной игры?»

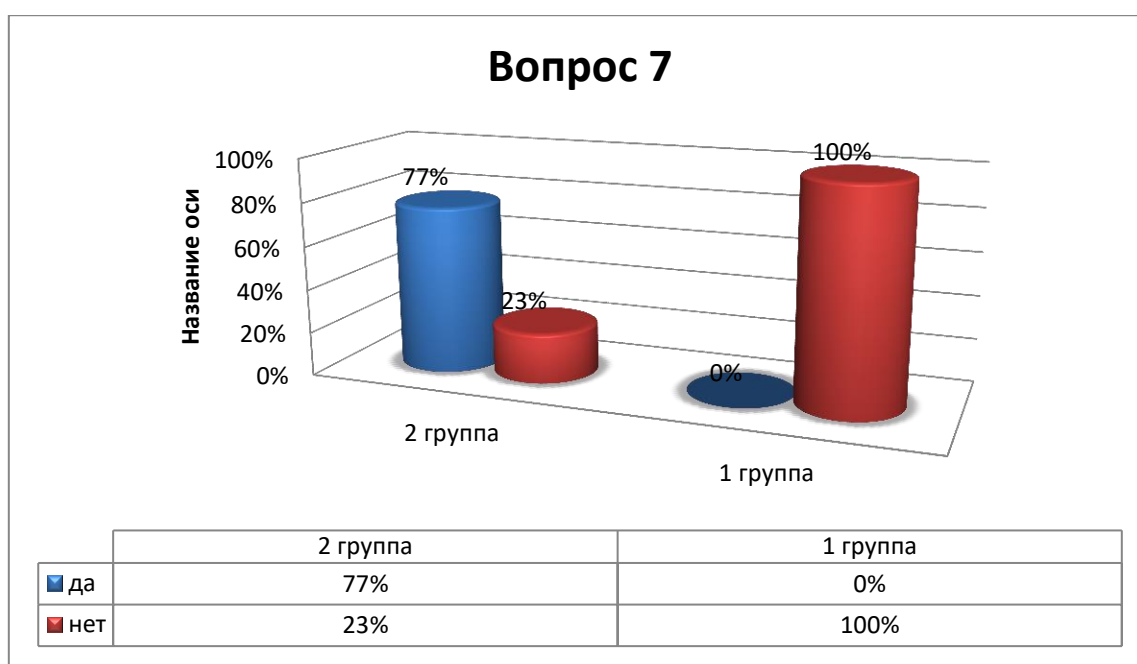


Рис. 7. Распределение ответов на 7 вопрос анкеты

На рисунке 7 видно, что 100% детей (1 группа) на вопрос 7 (Были случаи, когда Вы шли на риск создать неприятности в учебе или личной жизни из-за компьютерной игры?) ответили «нет». 77% детей (2 группа) на вопрос 7 (Были случаи, когда Вы шли на риск создать неприятности в учебе или личной жизни из-за компьютерной игры?) ответили «да», 23% ответили «нет».

8.Вопрос «Вам приходилось обманывать родителей, педагогов, врачей или других людей, чтобы скрыть свое увлечение компьютерными играми?»

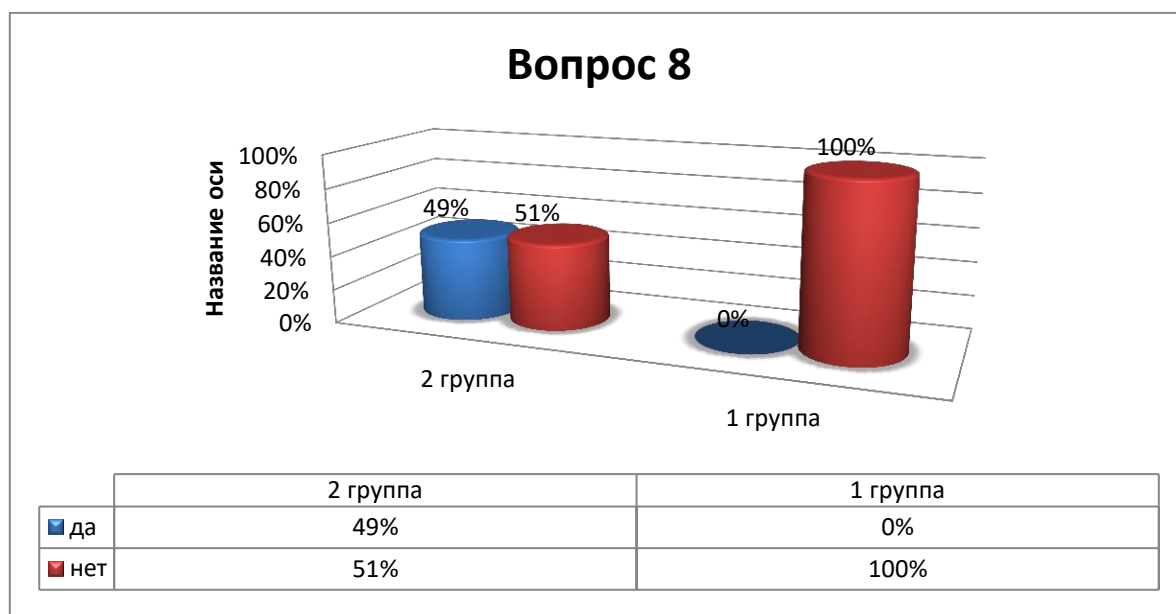


Рис. 8. Распределение ответов на 8 вопрос анкеты

На рисунке 8 видно, что 100% детей (1 группа) на вопрос 8 (Вам приходилось обманывать родителей, педагогов, врачей или других людей, чтобы скрыть свое увлечение компьютерными играми?) ответили «нет». 49% детей (2 группа) на вопрос 8 (Вам приходилось обманывать родителей, педагогов, врачей или других людей, чтобы скрыть свое увлечение компьютерными играми?) ответили «да», 51% ответили «нет».

9.Вопрос « Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой, когда подходили родители, учителя, друзья?»

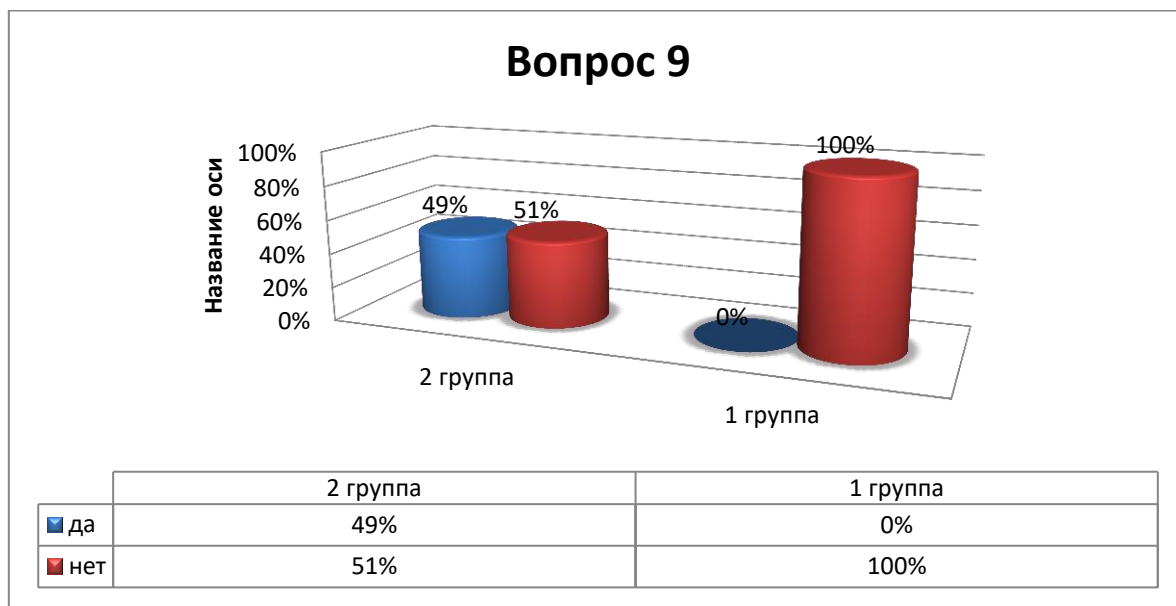


Рис. 9. Распределение ответов на 9 вопрос анкеты

На рисунке видно, что 100% детей (1 группа) на вопрос 9 (Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой, когда подходили родители, учителя, друзья?) ответили «нет». 49% детей (2 группа) на вопрос 9 (Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой, когда подходили родители, учителя, друзья?) ответили «да», 51% ответили «нет».

10.Вопрос «Считаю, что лучшие игры это 3D-экшин (Doom, Quake, Cont.Str., St.TrekVoyager и т.п.)»

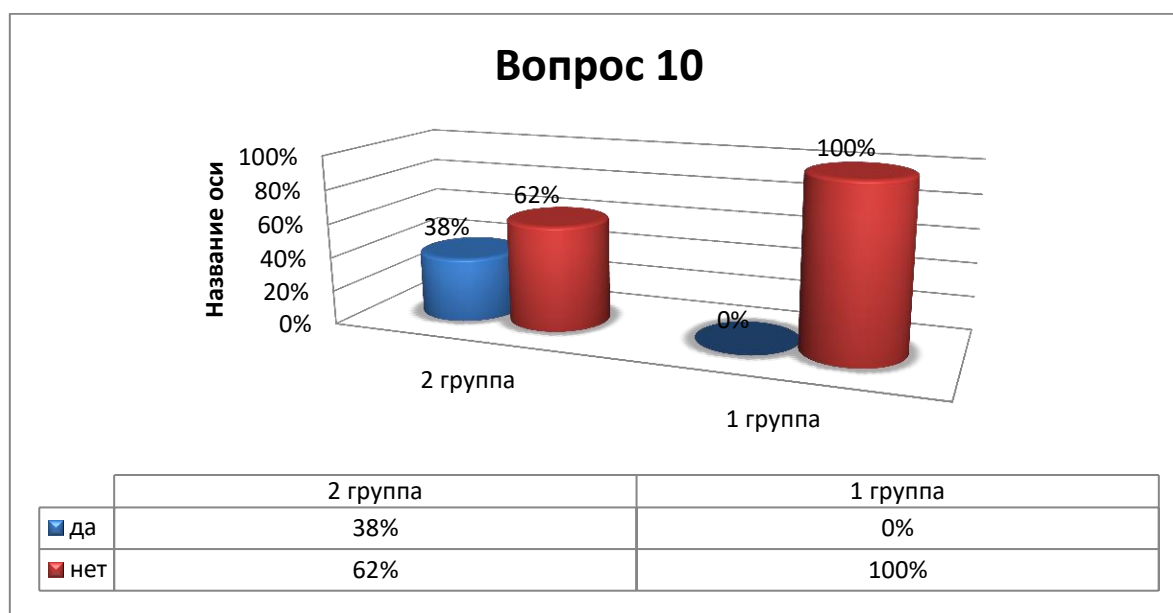


Рис. 10. Распределение ответов на 10 вопрос анкеты

На рисунке 10 видно, что 100% детей (1 группа) на вопрос 10 (Считаю, что лучшие игры это 3D-экшин (Doom, Quake, Cont.Str., St.TrekVoyager и т.п.)) ответили «нет». 62% детей (2 группа) на вопрос 10 (Считаю, что лучшие игры это 3D-экшин (Doom, Quake, Cont.Str., St.TrekVoyager и т.п.)) ответили «да», 38% ответили «нет».

11.Вопрос «Считаю, что именно те, кто не играет в 3D-экшин и прочие такого рода игры - Ламеры»

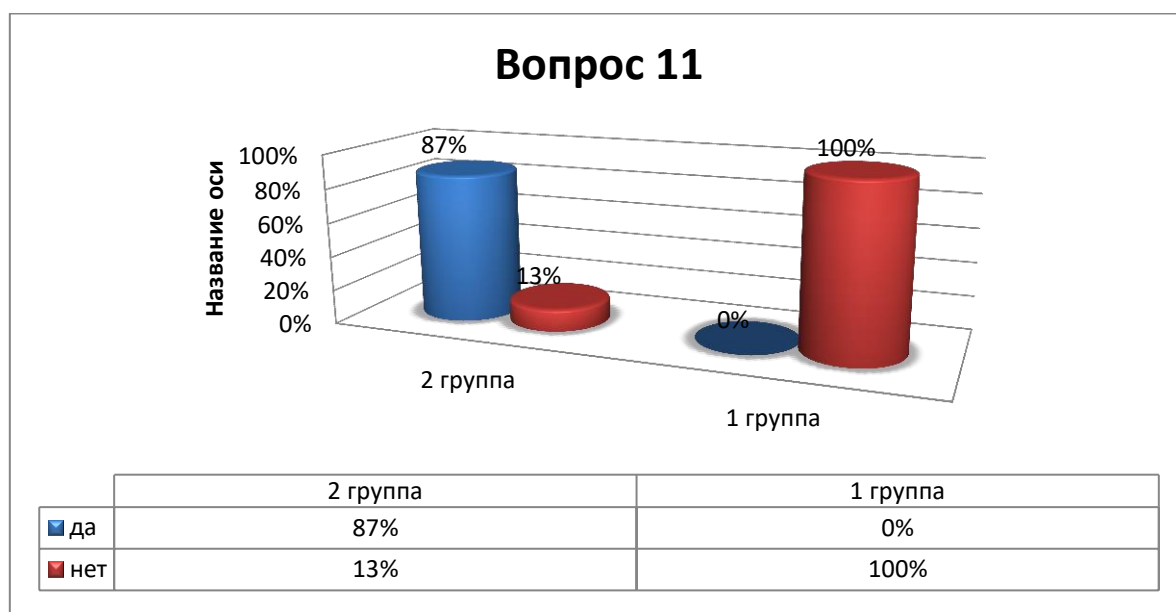


Рис. 11. Распределение ответов на 11 вопрос анкеты

На рисунке 11 видно, что 100% детей (1 группа) на вопрос 11 (Считаю, что именно те, кто не играет в 3D-экшин и прочие такого рода игры – Ламеры) ответили «нет». 87% детей (2 группа) на вопрос 11 (Считаю, что именно те, кто не играет в 3D-экшин и прочие такого рода игры – Ламеры) ответили «да», 13% ответили «нет».

12.Вопрос «У Вас дома более 3-х дисков с играми 3D-экшин, которые вы часто используете?»

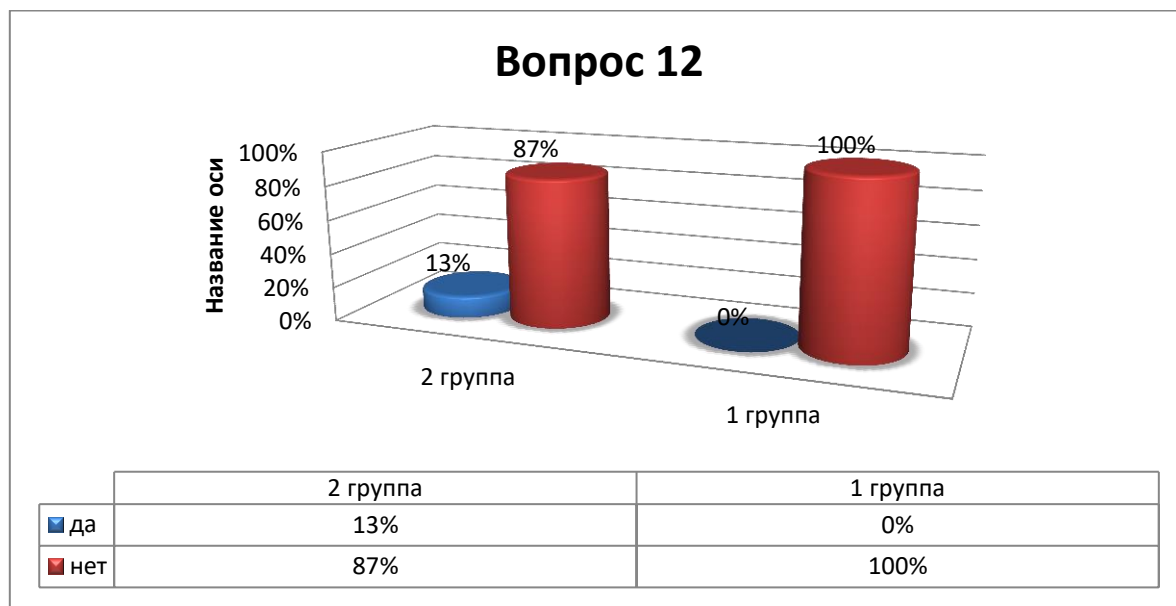


Рис. 12. Распределение ответов на 12 вопрос анкеты

На рисунке 12 видно, что 100% детей (1 группа) на вопрос 12 (У Вас дома более 3-х дисков с играми 3D-экшин, которые вы часто используете?) ответили «нет». 13% детей (2 группа) на вопрос 12 (У Вас дома более 3-х дисков с играми 3D-экшин, которые вы часто используете?) ответили «да», 87% ответили «нет».

13.Вопрос «Вы не раз использовали компьютерные игры для ухода от проблем реальной жизни?»

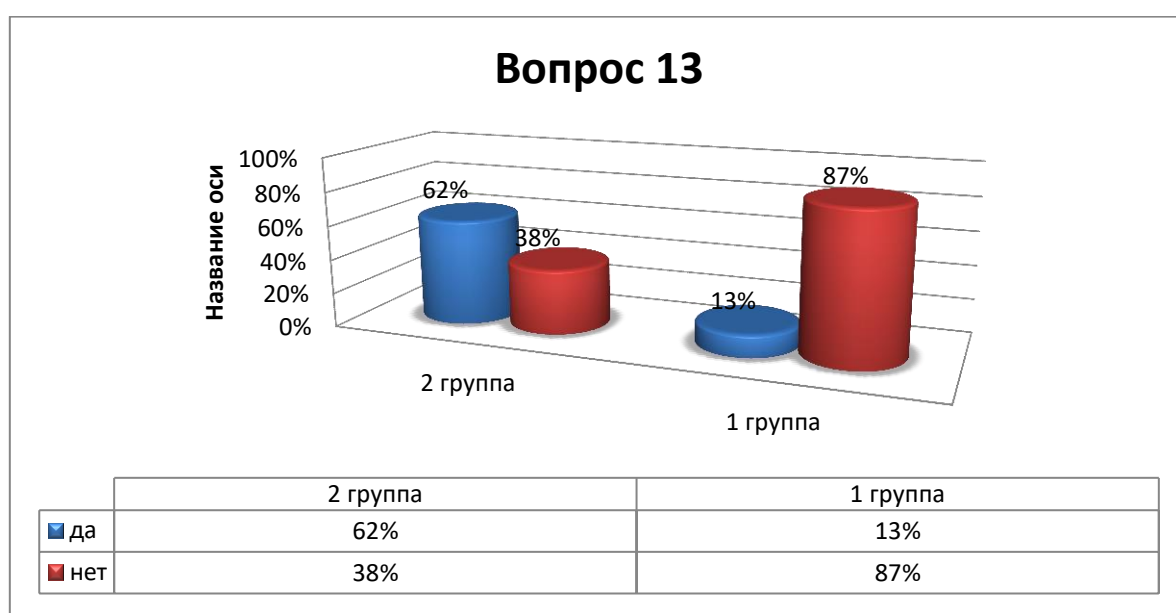


Рис. 13. Распределение ответов на 13 вопрос анкеты

На рисунке 13 видно, что 87% (1 группа) на вопрос 13 (Вы не раз использовали компьютерные игры для ухода от проблем реальной жизни?) ответили «нет», 13% ответили «да». 62% (2 группа) на вопрос 13 (Вы не раз использовали компьютерные игры для ухода от проблем реальной жизни?) ответили «да» и 38% ответили «нет».

14.Вопрос «Вам приходилось садиться за компьютерную игру, чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, беспомощности, раздраженности) или просто, чтобы успокоиться?»

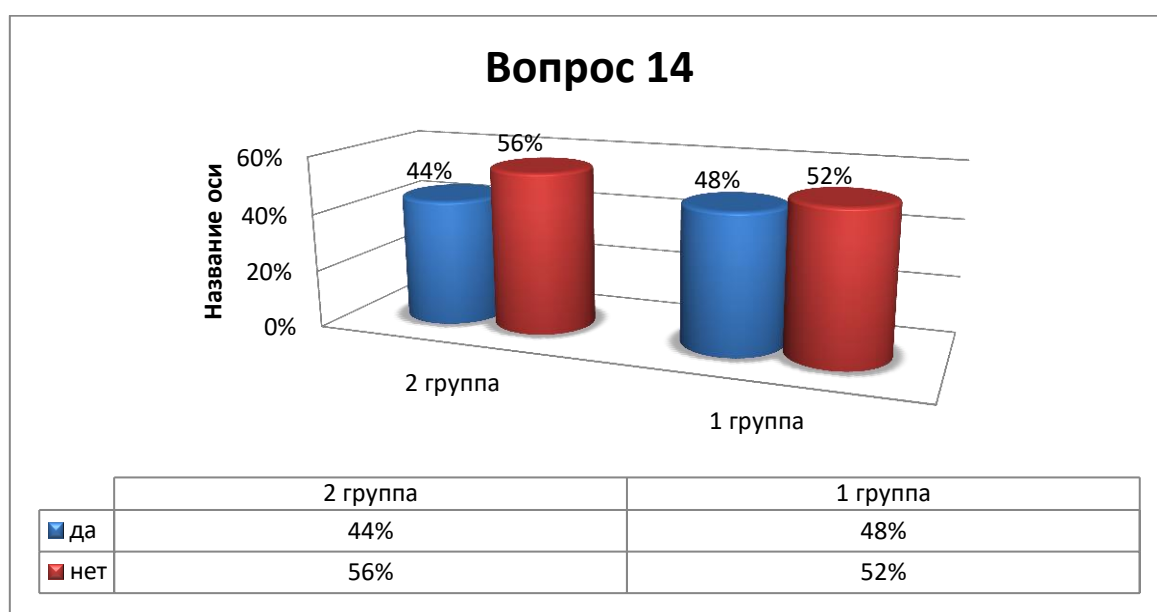


Рис. 14. Распределение ответов на 14 вопрос анкеты

На рисунке 14 видно, что 48% (1 группа) на вопрос 14 (Вам приходилось садиться за компьютерную игру, чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, беспомощности, раздраженности) или просто, чтобы успокоиться?) ответили «нет», 52% ответили «да». 44% (2 группа) на вопрос 14 (Вам приходилось садиться за компьютерную игру, чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, беспомощности, раздраженности) или просто, чтобы успокоиться?) ответили «да» и 56% ответили «нет».

Таким образом, стоит констатировать, что современные подростки в большей степени зависимы от компьютера, а в частности от компьютерных игр.

Далее было проведено исследование типа общения подростков по методике «Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха)». Текст анкеты представлен в приложении 1. Сырые результаты занесены в таблицу приложение 2.

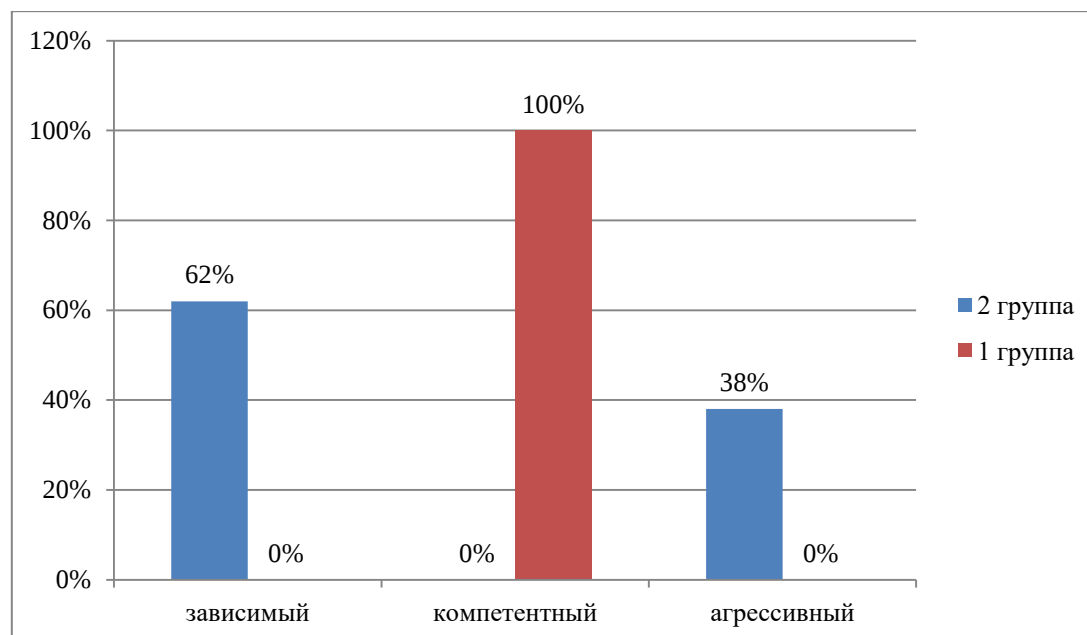


Рис. 15. Данные исследования в 1 и 2 группах по методике «Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха)»

На рисунке 15 видно, что во второй группе двадцать четыре человека показали преобладание у них зависимого типа общения, что составило 62% всех подростков данной группы. Пятнадцать человек в группе отметили преобладание агрессивного типа общения – 38% подростков. Ни один из подростков в данной группе не имеет компетентный тип общения. В первой группе зависимый, агрессивный типы общения не были отмечены ни одним подростком. Во всей группе, состоящей из двадцати одного человека, выбран компетентный тип общения – 100%.

Вопросы данной диагностики делятся на десять блоков умений, проанализировав каждый блок отдельно, мы получили следующие результаты, представленные в качестве диаграмм. Сырые результаты занесены в таблицу приложение 3.

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника.

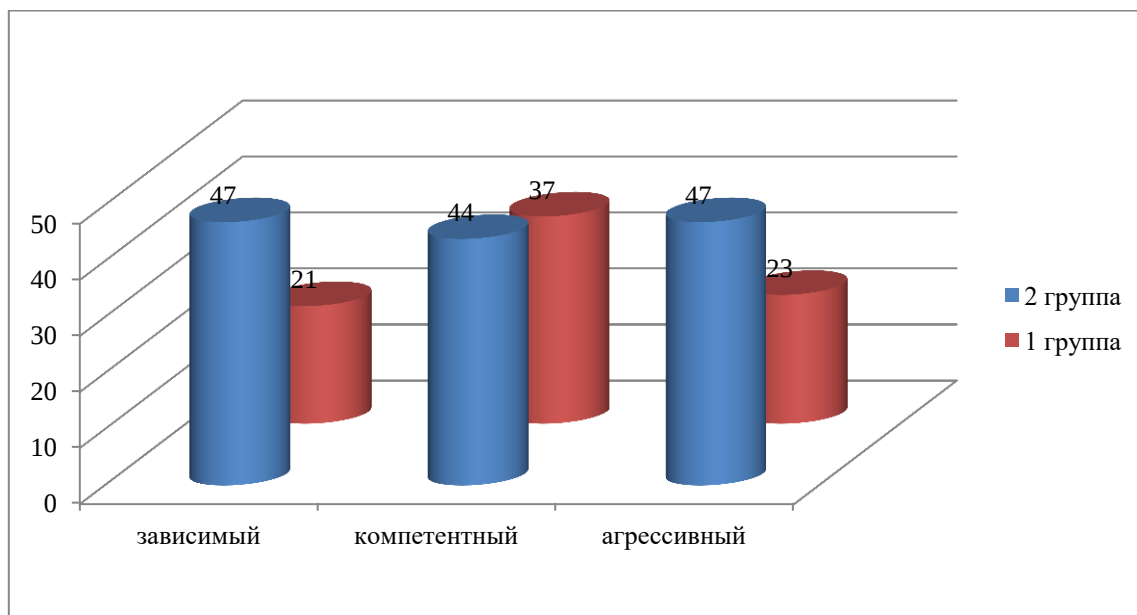


Рис. 16. Распределение ответов подростков по блоку 1 вопросы 1, 2, 11, 12

На рисунке 16 видно, что во второй группе при ответе на вопросы 1, 2, 11, 12 (умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника), преобладает зависимый и агрессивный тип общения по 47 баллов, компетентный тип общения 44 балла. В первой группе, при ответе на вопросы 1, 2, 11, 12 (умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника) преобладает компетентный тип общения – 37 баллов, на втором месте 23 балла агрессивный тип общения, на третьем месте 21 балл зависимый тип общения.

2. Реагирование на справедливую критику.

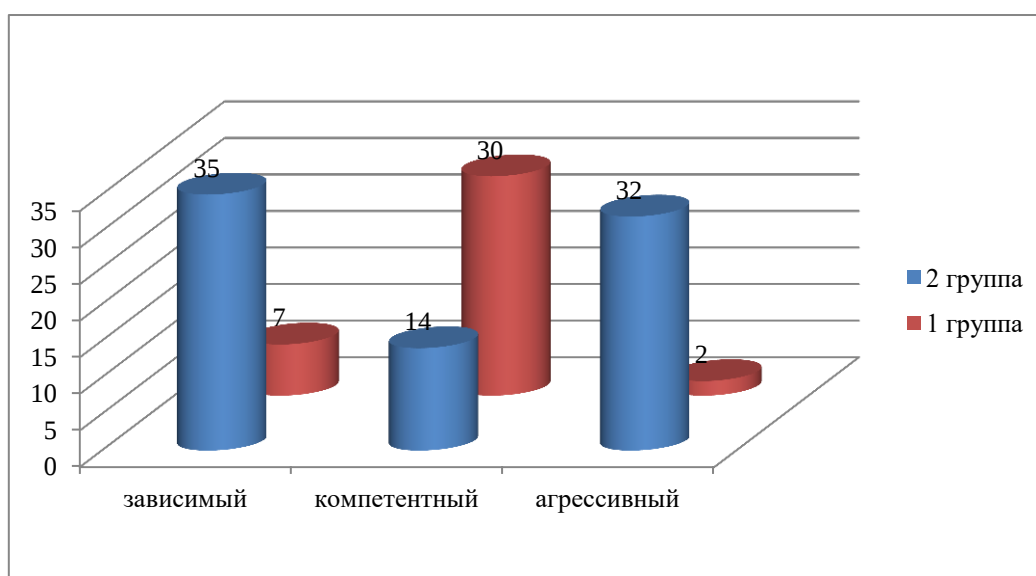


Рис. 17. Распределение ответов подростков по блоку 2 вопросы 4, 13

На рисунке 17 видно, что во второй группе при ответе на вопросы 4, 13 (реагирование на справедливую критику), преобладает зависимый тип общения – 35 баллов, агрессивный тип общения - 32 балла, компетентный тип общения -14 баллов. В первой группе, при ответе на вопросы 4, 13 (реагирование на справедливую критику), преобладает компетентный тип общения – 30 баллов, на втором месте 7 баллов зависимый тип общения, и 2 балла агрессивный тип общения.

3. Реагирование на несправедливую критику.

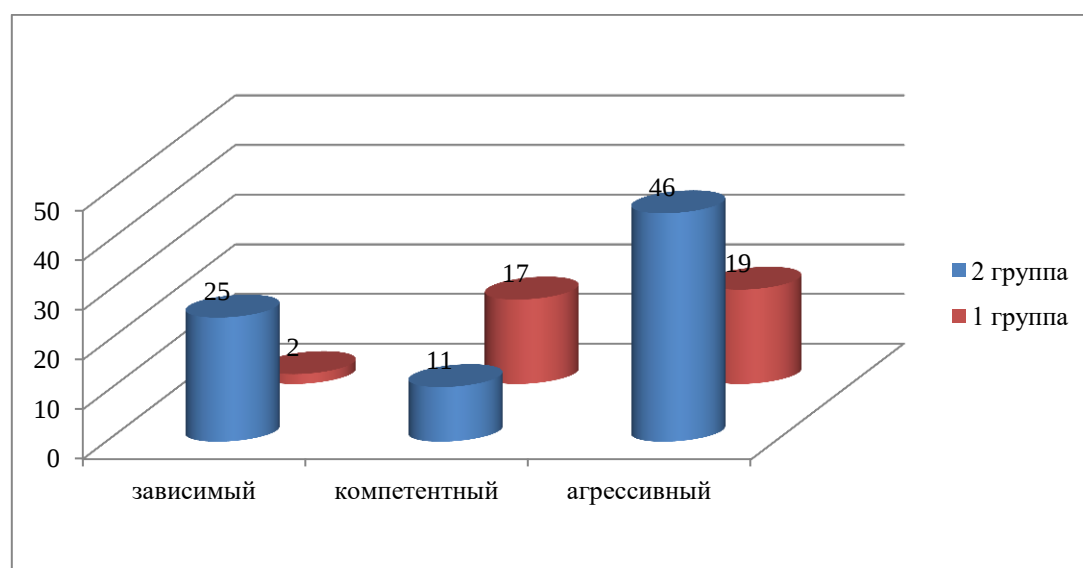


Рис. 18. Распределение ответов подростков по блоку 3 вопросы 3,9.

На рисунке 18 видно, что во второй группе при ответе на вопросы 3, 9 (реагирование на несправедливую критику), преобладает агрессивный тип общения – 46 баллов, зависимый тип общения - 25 балла, компетентный тип общения 11 баллов. В первой группе, при ответе на вопросы 3, 9 (реагирование на несправедливую критику), преобладает агрессивный тип общения – 19 баллов, на втором месте 17 баллов компетентный тип общения, и 2 балла зависимый тип общения.

4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника.

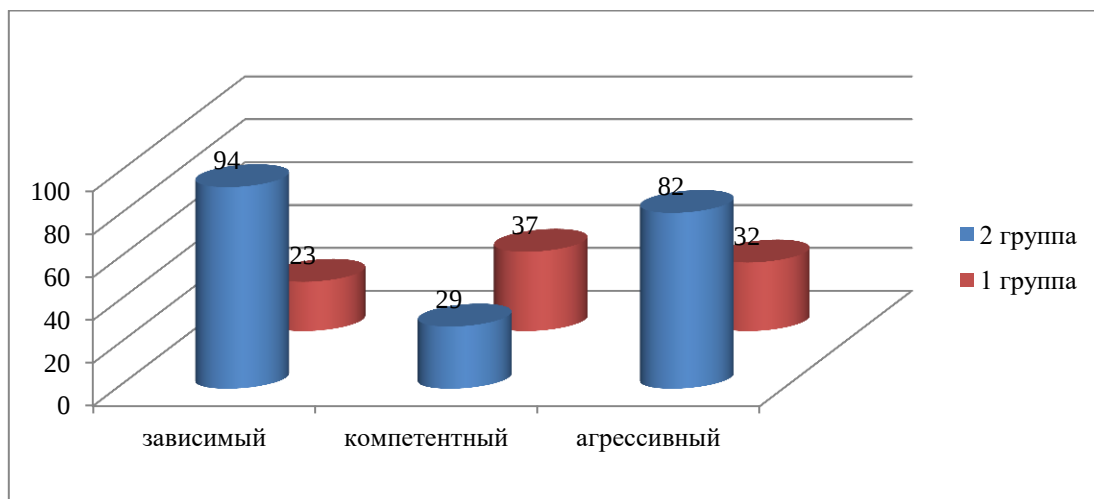


Рис. 19. Распределение ответов подростков по блоку 4 вопросы 5, 14, 15, 23, 24

На рисунке 19 видно, что во второй группе при ответе на вопросы 5, 14, 15, 23, 24 (реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника), преобладает зависимый тип общения – 94 балла, агрессивный тип общения - 82 балла, компетентный тип общения 29 баллов. В первой группе, при ответе на вопросы 5, 14, 15, 23, 24 (реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника), преобладает компетентный тип общения – 37 баллов, на втором месте 32 балла агрессивный тип общения, и 23 балла зависимый тип общения.

5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой.

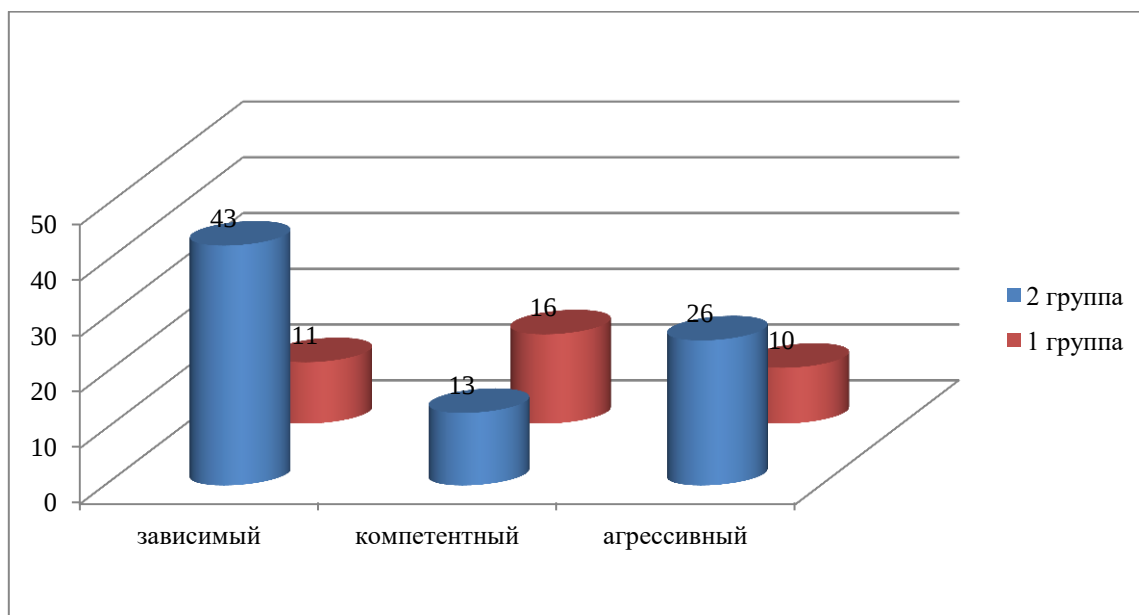


Рис. 20. Распределение ответов подростков по блоку 5 вопросы 6, 16

На рисунке 20 видно, что во второй группе при ответе на вопросы 6, 16 (умение обратиться к сверстнику с просьбой), преобладает зависимый тип

общения – 43 балла, агрессивный тип общения - 26 баллов, компетентный тип общения 13 баллов. В первой группе, при ответе на вопросы 6, 16 (умение обратиться к сверстнику с просьбой), преобладает компетентный тип общения – 16 баллов, на втором месте 11 баллов зависимый тип общения, и 10 баллов агрессивный тип общения.

6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет".

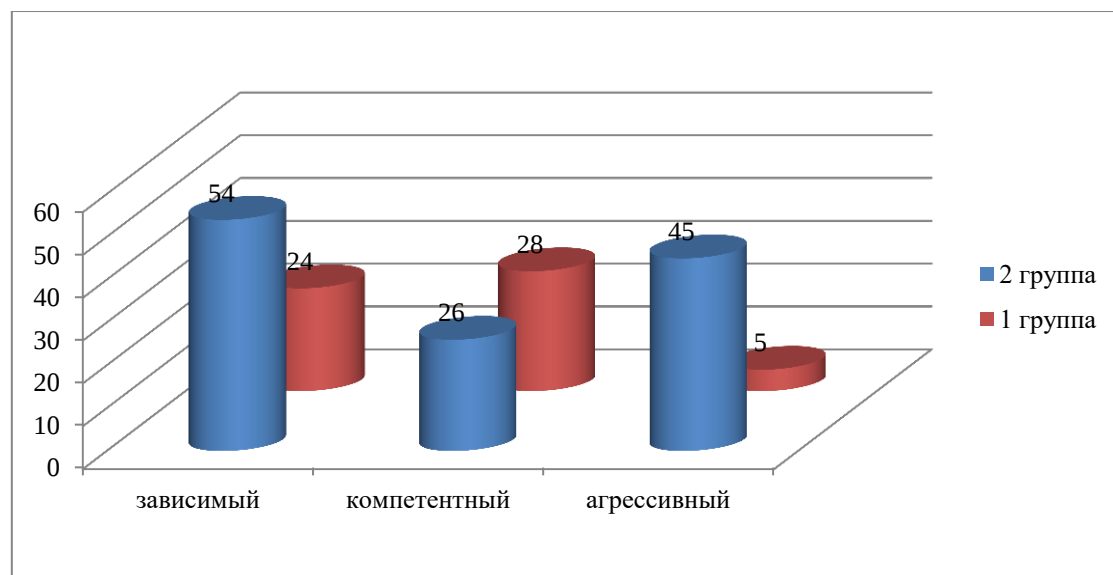


Рис. 21. Распределение ответов подростков по блоку 6 вопросы 10, 17, 25

На рисунке 21 видно, что во второй группе при ответе на вопросы 10, 17, 25 (умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет"), преобладает зависимый тип общения – 54 балла, агрессивный тип общения – 45 баллов, компетентный тип общения 26 баллов. В первой группе, при ответе на вопросы 10, 17, 25 (умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет"), преобладает компетентный тип общения – 28 баллов, на втором месте 24 балла зависимый тип общения, и 5 баллов агрессивный тип общения.

7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку.

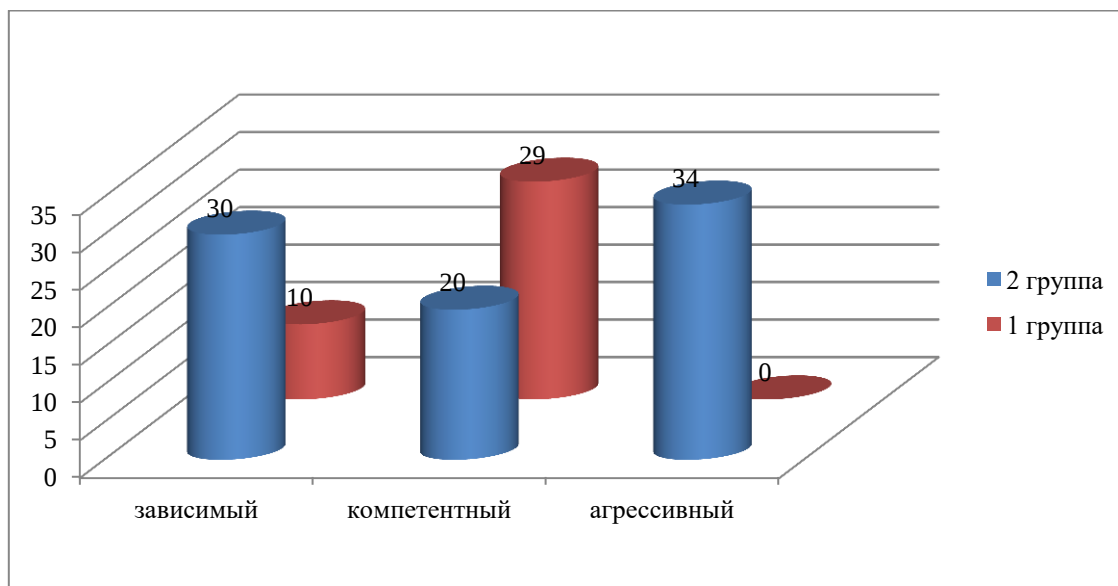


Рис. 22. Распределение ответов подростков по блоку 7 вопросы 7, 20

На рисунке видно, что во второй группе при ответе на вопросы 7, 20 (умение самому оказать сочувствие, поддержку), преобладает агрессивный тип общения – 34 балла, зависимый тип общения – 30 баллов, компетентный тип общения 20 баллов. В первой группе, при ответе на вопросы 7, 20 (умение самому оказать сочувствие, поддержку), преобладает компетентный тип общения – 29 баллов, на втором месте 10 баллов зависимый тип общения, и 0 баллов агрессивный тип общения.

8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников.

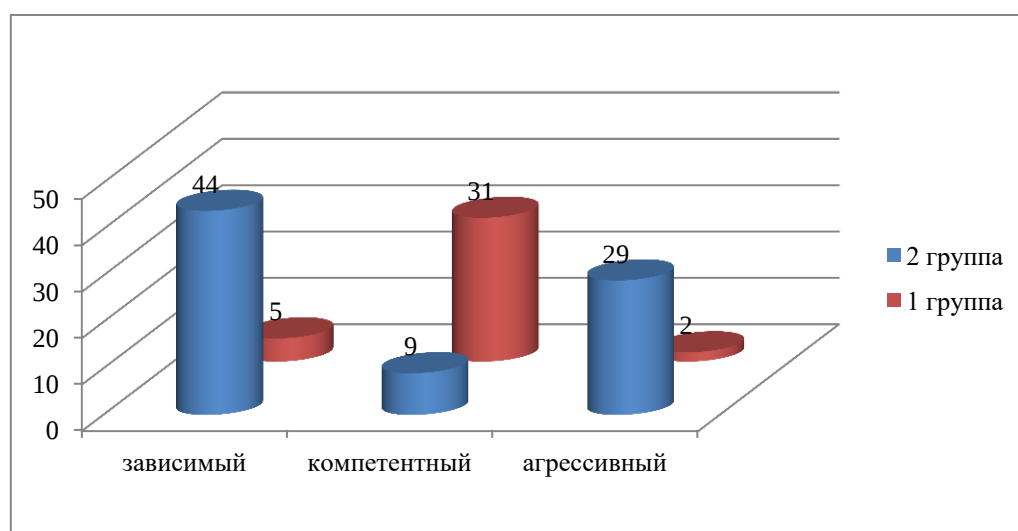


Рис. 23. Распределение ответов подростков по блоку 8 вопросы 8, 21

На рисунке 23 видно, что во второй группе при ответе на вопросы 8, 21 (умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников), преобладает зависимый тип общения – 44 балла, агрессивный тип общения - 29 баллов, компетентный тип общения 9 баллов. В первой группе, при ответе на вопросы 8, 21 (умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников), преобладает компетентный тип общения – 31 балл, на втором месте 5 баллов зависимый тип общения, и 2 балла агрессивный тип общения.

9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность.

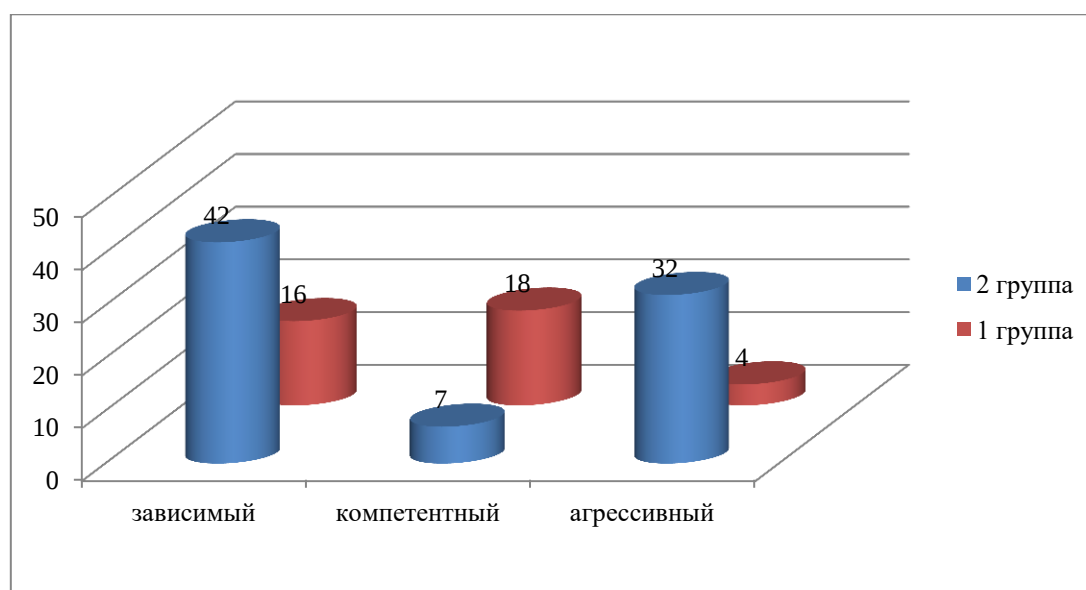


Рис. 24. Распределение ответов подростков по блоку 9 вопросы 18, 26

На рисунке 24 видно, что во второй группе при ответе на вопросы 18, 26 (умение вступить в контакт с другим человеком, контактность), преобладает зависимый тип общения – 42 балла, агрессивный тип общения - 32 балла, компетентный тип общения - 7 баллов. В первой группе, при ответе на вопросы 18, 26 (умение вступить в контакт с другим человеком, контактность), преобладает компетентный тип общения – 18 баллов, на втором месте 16 баллов зависимый тип общения, и 4 балла агрессивный тип общения.

10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт.

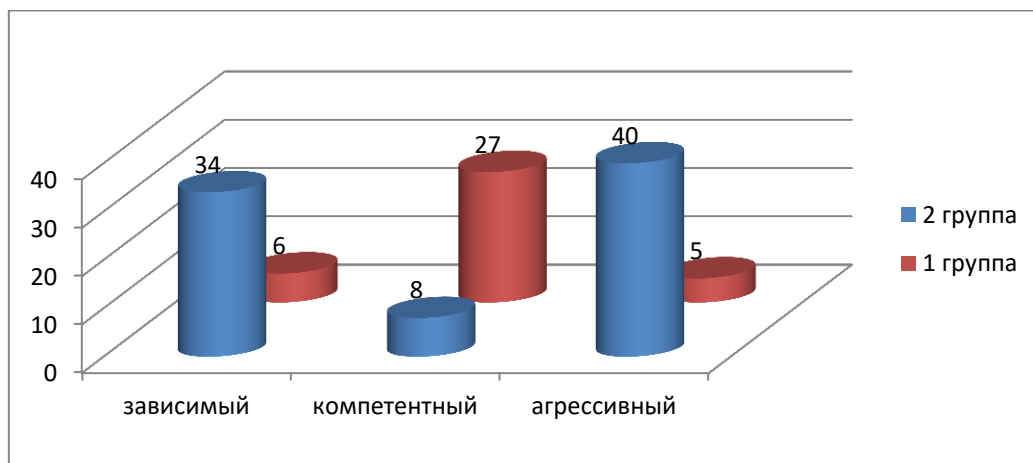


Рис. 25. Распределение ответов подростков по блоку 10 вопросы 19, 27

На рисунке 25 видно, что во второй группе при ответе на вопросы 19, 27 (реагирование на попытку вступить с тобой в контакт), преобладает агрессивный тип общения – 40 баллов, зависимый тип общения - 34 балла, компетентный тип общения - 8 баллов. В первой группе, при ответе на вопросы 19, 27 (реагирование на попытку вступить с тобой в контакт), преобладает компетентный тип общения – 27 баллов, на втором месте 6 баллов зависимый тип общения, и 5 баллов агрессивный тип общения.

Исходя из данных диаграмм видно, что 2 группа подростков (зависимые от компьютерных игр) во 2, 5, 6, 8, 9 блоках умений использует зависимый тип общения, кроме 3, 4, 7, 10 блоков там, в большей степени подростками используется агрессивный тип общения. И только в 1 блоке ребята прибегают одинаково как к агрессивному, так и зависимому типам общения. Компетентный тип общения используется в этой группе на низком уровне.

В 1 группе подростков (не зависимые от компьютерных игр) в 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 блоках умений использует компетентный тип общения. И только в 3 блоке ребята используют агрессивный тип общения. Зависимый и агрессивный типы общения используется в этой группе на низком уровне.

Также была проведена методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Текст анкеты представлен в приложении 1. Сырые результаты занесены в таблицу приложение 2.

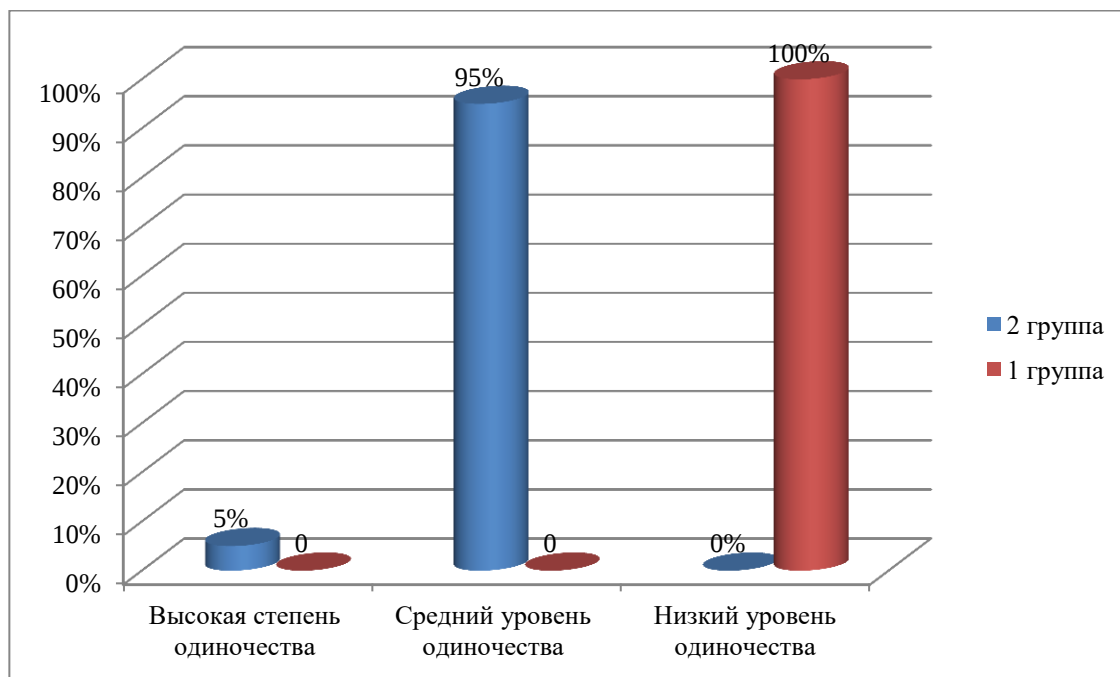


Рис. 25. Данные исследования в 1 и 2 группах по методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М.Фергюсона

Проведенное исследование выявило, результаты можно увидеть на рисунке 25, во второй группе высокая степень одиночества у 5% подростков. У 95% подростков имеют среднюю степень одиночества. Делаем вывод о том, что люди с игровой компьютерной зависимостью наиболее одиноки, им не хватает общения, поэтому они ищут его в виртуальном мире.

На рисунке 25 видно, что в первой группе, 100% подростков имеют низкий уровень одиночества, что говорит о том, что люди, независимые от компьютерных игр, не испытывают сложностей при общении с другими людьми.

На следующем этапе исследования для выявления достоверности различий между двумя выборками использовался непараметрический статистический U – критерий Манна-Уитни. Данные представлены в (Таблица1).

	Независимые	Зависимые	U	Z	p-level	Z	p-level	Valid N	Valid N	2*1sided
З	555,000	1275,000	324,0000	-1,32510	0,185138	-1,40107	0,161194	21	39	0,189347
K	851,500	978,500	198,5000	3,27014	0,001075	3,48467	0,000493	21	39	0,000804
A	504,500	1325,500	273,5000	-2,10777	0,035052	-2,28007	0,022604	21	39	0,034271
З	406,000	1424,000	175,0000	-3,63435	0,000279	-4,49371	0,000007	21	39	0,000177

K	1010,000	820,000	40,0000	5,72662	0,000000	6,21083	0,000000	21	39	0,000000
A	372,000	1458,000	141,0000	-4,16129	0,000032	-4,69506	0,000003	21	39	0,000013
З	329,500	1500,500	98,5000	-4,81997	0,000001	-5,17013	0,000000	21	39	0,000000
K	785,000	1045,000	265,0000	2,23950	0,025124	2,65541	0,007922	21	39	0,024764
A	751,000	1079,000	299,0000	1,71256	0,086794	1,87529	0,060754	21	39	0,088318
З	369,000	1461,000	138,0000	-4,20779	0,000026	-4,45233	0,000008	21	39	0,000010
K	961,500	868,500	88,5000	4,97495	0,000001	5,26942	0,000000	21	39	0,000000
A	580,500	1249,500	349,5000	-0,92990	0,352425	-1,02178	0,306883	21	39	0,355392
З	465,000	1365,000	234,0000	-2,71995	0,006530	-3,26938	0,001078	21	39	0,005981
K	876,000	954,000	174,0000	3,64985	0,000262	4,21624	0,000025	21	39	0,000165
A	592,500	1237,500	361,5000	-0,74392	0,456927	-0,87659	0,380708	21	39	0,460092
З	588,000	1242,000	357,0000	-0,81366	0,415840	-0,93065	0,352033	21	39	0,423438
K	929,000	901,000	121,0000	4,47126	0,000008	4,97506	0,000001	21	39	0,000002
A	333,000	1497,000	102,0000	-4,76572	0,000002	-5,74688	0,000000	21	39	0,000000
З	559,000	1271,000	328,0000	-1,26311	0,206550	-1,38967	0,164629	21	39	0,211236
K	978,000	852,000	72,0000	5,23067	0,000000	5,62870	0,000000	21	39	0,000000
A	357,000	1473,000	126,0000	-4,39376	0,000011	-4,92712	0,000001	21	39	0,000003
З	348,000	1482,000	117,0000	-4,53325	0,000006	-5,00036	0,000001	21	39	0,000001
K	1032,500	797,500	17,5000	6,07533	0,000000	6,80283	0,000000	21	39	0,000000
A	394,000	1436,000	163,0000	-3,82033	0,000133	-4,35047	0,000014	21	39	0,000074
З	559,000	1271,000	328,0000	-1,26311	0,206550	-1,38313	0,166626	21	39	0,211236
K	973,000	857,000	77,0000	5,15318	0,000000	6,06137	0,000000	21	39	0,000000
A	442,000	1388,000	211,0000	-3,07641	0,002095	-3,41524	0,000637	21	39	0,001741
З	453,000	1377,000	222,0000	-2,90593	0,003662	-3,19710	0,001388	21	39	0,003206
K	1028,000	802,000	22,0000	6,00559	0,000000	6,79360	0,000000	21	39	0,000000
A	414,000	1416,000	183,0000	-3,51036	0,000448	-3,78920	0,000151	21	39	0,000306

Примечание: Красным цветом выделены достоверные различия между выборками.

Результаты сравнения выборок по непараметрическому статистическому Укритерию Манна – Уитни показали значимые различия между группами во всех блоках умений, что указывает на то, что зависимые от компьютерных игр подростки в своем общении используют зависимый и агрессивный тип общения, а независимые от компьютерных игр подростки выбирают компетентный тип общения.

	Независимые	Зависимые	U	Z	p-level	Z	p-level	Valid N	Valid N	2*1sided
Уровень одиночества	231,0000	1599,000	0,00	-6,34655	0,000000	-6,36017	0,000000	21	39	0,000000

Примечание: Красным цветом выделены достоверные различия между выборками.

Результаты сравнения выборок по непараметрическому статистическому Укритерию Манна – Уитни показали значимые различия между группами по уровням одиночества подростков, что указывает на то, что зависимые от компьютерных игр подростки, страдают одиночеством намного чаще, чем независимые.

Выводы по главе II

Перед непосредственным проведением исследования были определены цель и задачи предстоящей работы. Далее выделены этапы исследования, подобраны методики в соответствии с целью и задачами эмпирического исследования.

Исходя из выше перечисленных требований, были подобраны методики:

1. Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости И.М. Баллонова (текст анкеты см. Приложение 1).
2. Тест коммуникативных умений Михельсона (текст теста см. Приложение 1).
3. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (текст методики см. Приложение 1).

С помощью анкеты идентификации компьютерной игровой зависимости И.М. Баллонова среди учащихся 6 - 9 классов (36 мальчиков и 24 девочки) было выявлено, что 39 человек являются зависимыми от компьютерных игр, 21 человек не являются зависимыми от компьютерных игр.

По этим результатам были сформированы 2 группы по уровню зависимости к компьютерным играм: 2 группа – подростки, зависимые от компьютерных игр, 1 группа – подростки, не зависимые от компьютерных игр.

По методике «Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха)» во второй группе двадцать четыре человека показали преобладание у них зависимого типа общения, что составило 62% всех подростков данной группы. Пятнадцать человек в группе отметили преобладание агрессивного типа общения – 38% подростков. Ни один из подростков в данной группе не имеет компетентный тип общения.

В первой группе зависимый, агрессивный типы общения не были отмечены ни одним подростком. Во всей группе, состоящей из двадцати одного человека, выбран компетентный тип общения – 100%.

По методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона во 2 группе высокая степень одиночества у 5% подростков. У 95% подростков средняя степень одиночества.

В первой группе 100% подростков имеют низкий уровень одиночества.

Для выявления достоверности различий между двумя выборками использовался непараметрический статистический U – критерий Манна-Уитни.

Результаты сравнения выборок по непараметрическому статистическому Укритерию показали значимые различия между группами во всех блоках умений, что указывает на то, что зависимые от компьютерных игр подростки в своем общении используют зависимый и агрессивный тип общения, а независимые от компьютерных игр подростки выбирают компетентный тип общения.

Результаты сравнения выборок по непараметрическому статистическому Укритерию Манна – Уитни показали значимые различия между группами по уровням одиночества подростков, что указывает на то, что зависимые от компьютерных игр подростки, страдают одиночеством намного чаще, чем независимые.

Таким образом, наша гипотеза о том, что для подростков с игровой компьютерной зависимостью характерны высокий уровень одиночества и низкий уровень сформированности основных коммуникативных умений подтвердилась.

Заключение

Данное исследование было направлено на изучение социально – психологических особенностей лиц зависимых от компьютерных игр.

Во введении раскрыта актуальность темы исследования, определены его цель, задачи, объект и предмет, сформулирована гипотеза.

В первой главе были проанализированы основные подходы к проблеме зависимого поведения, стадии и этапы его формирования. Аддитивное поведение выражается в уходе от реальности посредством изменения психического состояния. То есть человек «уходит» от реальности, которая его не устраивает.

Кроме того, были раскрыты такие понятия, как компьютерная игра, проанализирована классификация компьютерных игр и этапы формирования зависимости.

Зависимое поведение выражается в уходе от реальности посредством изменения психического состояния. Суть зависимого поведения заключается в стремлении изменить свое психическое состояние посредством приема некоторых веществ или фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности. Влияние компьютерных игр на человека имеет множество аспектов. Одна из проблем связана с тем, что любители игр проводят за компьютером много времени, а это прямой источник проблем со здоровьем. Это проблемы с позвоночником, зрением, руками, психикой и сном, а также информационные перегрузки. Также возникают проблемы в общении, падает показатель трудоспособности, семья отходит на второй план. Человек становится более раздражительным, возбужденным, рассеянным, агрессивным, может замкнуться в себе, что впоследствии может привести к депрессии.

Компьютерная игра - жанр компьютерных ролевых игр, основанный на элементах игрового процесса традиционных настольных игр. В психологии компьютерные ролевые игры - это игры, в которых играющий принимает на

себя роль компьютерного персонажа, т.е. сама игра обязывает играющего выступить в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя.

Для решения поставленных задач нами были отобраны методики, адекватные для исследования проанализированных конструктов, подобрана репрезентативная выборка; организовано и проведено эмпирическое исследования для проверки выдвинутой гипотезы; обработаны и проинтерпретированы результаты и выводы.

С помощью анкеты идентификации компьютерной игровой зависимости И. М. Баллонова среди учащихся 6 - 9 классов (36 мальчиков и 24 девочки) было выявлено, что 39 человек являются зависимыми от компьютерных игр, 21 человек не являются зависимыми от компьютерных игр.

По этим результатам были сформированы 2 группы по уровню зависимости к компьютерным играм: вторая группа – подростки, зависимые от компьютерных игр, первая группа – подростки, не зависимые от компьютерных игр.

По методике «Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха)» во второй группе двадцать четыре человека показали преобладание у них зависимого типа общения, что составило 62% всех подростков данной группы. Пятнадцать человек в группе отметили преобладание агрессивного типа общения – 38% подростков. Ни один из подростков в данной группе не имеет компетентный тип общения.

В первой группе зависимый, агрессивный типы общения не были отмечены ни одним подростком. Во всей группе, состоящей двадцати одного человека, выбран компетентный тип общения – 100%.

По методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона во 2 группе высокая степень одиночества у 5% подростков. У 95% подростков средняя степень одиночества.

В первой группе 100% подростков имеют низкий уровень одиночества.

Из полученной диагностики можно сделать вывод:

1. Зависимые от компьютерных игр подростки в своем общении

используют зависимый и агрессивный тип общения, а независимые от компьютерных игр подростки выбирают компетентный тип общения.

2. Зависимые от компьютерных игр подростки страдают одиночеством намного чаще, чем независимые.

Таким образом, наша гипотеза о том, что для подростков с игровой компьютерной зависимостью характерны высокий уровень одиночества и низкий уровень сформированности основных коммуникативных умений подтвердилась.

Список источников информации

I. Учебная и монографическая литература:

1. Акопов А.Ю. Свобода от зависимости [Текст] /А.Ю. Акопов.- СПб.: Речь, 2008. - 224 с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. – М. Академия. – 2009. – С.672-690.
3. Айвазова А.Е. Психологические аспекты зависимости [Текст] / А.Е. Айвазова. – СПб.: «Речь». – 2008. – 120 с.
4. Ахрямкина Т. А., Матасова И. Л. Особенности проявления и факторы формирования компьютерной зависимости различных возрастных групп: Методическое пособие для студентов психологического факультета и практикующихся психологов [Текст] /Т. А.Ахрямкина, И. Л. Матасова.- Самара, 2005. - 28 с.
5. Байярд Р. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей [Текст] / Р.Байярд, Д. Байярд. - М.: Академический проект, 2006. - 208 с.
6. Балонов И.М. Компьютер и подросток [Текст] / И.М. Балонов. – М.: «Эксмо». – 2002. – С. 32-58.
7. Бреева Е. Б. Дети в современном обществе [Текст] / Бреева Е. Б. - М.:Эдиториал УРСС, 1999. - 212 с.
8. Бурлаков И.В. HomoGamer: Психология компьютерных игр [Текст] / И.В. Бурлаков.- М.: Независимая фирма «Класс», 2000. - 144 с.
9. Венгер А. Л. Индивидуальные особенности психического развития и практические задачи психологии развития[Текст] / А. Л. Венгер– 2-е изд. – М.: АСТ, 2011. – 320 с.
- 10.Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А.В. Гоголева.- М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. - 240 с.
- 11.Грузд Л.В. Психологические факторы и механизмы формирования алкогольной и наркотической зависимости [Текст]: Актуальные

проблемы психологии на современном этапе общественного развития: Сборник научных трудов: под ред. М.Г.Рогова, В.Г. Иванова. – Казань: КГТУ, 2003. - 464с.

- 12.Гурко С.Л. Об иллюзорности свободы в Интернете [Текст] / С.Л. Гурко. Влияние Интернета на сознание и структуру знания; под ред. Розина В.М. - М.: ИФ РАН, 2004. - С. 182-189.
- 13.Даулинг С. Психология и лечение зависимого поведения [Текст] / Под ред. С.Даулинга / Пер. с англ. Р.Р.Муртазина. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 240с.
- 14.Евстигнеева Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте [Текст]: дис....канд. психол. наук Ю.М.Евстигнеева. - М.: МПГУ, 2003. - 168 с.
- 15.Егоров А.Ю. Нехимические зависимости [Текст] /А.Ю. Егоров.- СПб.: Речь, 2007. - 190 с.
- 16.Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений [Текст] / Е.В.Змановская.- М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.
- 17.Зайцев В.В. Как избавиться от пристрастия к азартным играм. [Текст] / В.В.Зайцев, А.Ф. Гайдулина. - СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2003. - 128 с.
- 18.Иванов М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.С. Иванов.- Барнаул: БГПУ, 2005. - 21 с.
- 19.Игра со всех сторон (книга о том, как играют дети и прочие люди). Современные исследования, междисциплинарный подход, практические рекомендации, взгляд в будущее [Текст] / Под ред. Жорняк Е.С. - М.: Фонд научных исследований «Прагматика культуры», 2003. - 432 с.
- 20.Исайкина М.А. Компьютерные игры как средство формирования иноязычной речевой деятельности младших школьников [Текст]:

- автореф. дис. ... канд. пед. наук /М.А. Исайкина. - Саратов: СГУ, 2004. - 24 с.
- 21.Короленко, Ц.П., Дмитриева Н.В. Стратегии коррекции созависимости[Текст] /Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск; Новосибирский государственный педагогический университет, 2002. – 48с.
- 22.Короленко Ц.П. Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения [Текст] / Ц.П.Короленко. – М., 1993. – 240 с.
- 23.Короленко Ц.П. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире [Текст] / Ц.П.Короленко, Т.А. Донских. – Новосибирск: Наука, 1990. – 224 с.
- 24.Компьютерные игры: как это делается [Текст] // Сост. М. Зальцман; Пер. с англ. - М.: ООО «Логрус.Ру», 2000. - 544 с.
- 25.Кон И.С. Ребенок и общество. [Текст] / И.С. Кон - М.: «Академия», 2003. – 336 с.
- 26.Лебедько В. Механизмы человеческих зависимостей и стратегии освобождения от них [Текст] / В. Лебедько, О. Баранник. – М.: МГУ, 2005. – 56 с.
- 27.Леонтьев Д.А. Внутренний мир личности / Психология личности в трудах отечественных психологов [Текст] / Д.А. Леонтьев. – СПб., 2000.– 480 с.
- 28.Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы [Текст] / И.Г. Малкина-Пых – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.
- 29.Малыгин В. Л. Формирование компьютерной зависимости [Текст] / В.Л. Малыгин. – М.: МГМСУ. – 2011. – 32 с.
- 30.Перешеина Н.В. Причины проявления девиантного поведения [Текст] / Психологические и социально- педагогические сопровождения детей и молодежи: материалы международной научной конференции.в 2-х Т. Т.2 - Ярославль; Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2005. - С.37 - 43.

- 31.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. [Текст] / Е.И. Рогов – Москва: изд-во Владос - Пресс, 2003. - 384 с.
- 32.Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь[Текст] /А.Л. Свенцицкий - Проспект, 2011. - 512 с.
- 33.Тихомиров О.К. Психологические последствия компьютеризации. Человек и компьютер[Текст] / Под.ред. О.К. Тихомирова. М.: Изд-во Московского университета, 1972. – 262 с.
- 34.Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика [Текст] / Л. Н. Юрьева, Т Ю. Больбот – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

II. Периодические издания:

- 35.Гурьева Л.П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты[Текст] / Л.П. Гурьева // Вопросы психологии, 1993. - № 3. - С.5-16.
- 36.Власова Н.В. Психологический аспект исследования интернет – зависимого поведения подростков [Текст] / Н.В. Власова. – М.: НОУ ВПО. – 2014. - №1. – С. 49-54.
- 37.Войскунский А.Е. Общение и «опыт потока» в групповых Интернет-играх /А.Е. Войскунский, О.В. Митина, А.А. Аветисова [Текст] //Психологический журнал. - Т. 17.- 2005.- №5.- С. 47-63.
- 38.Грибак Л.П. Грядущий век - век одиночества (к проблеме Интернета) / Л.П. Грибак [Текст] // Мир психологии. -2000.- №2.- С. 84-89.
- 39.Данилова С.В. Социально – психологический портрет интернет – зависимого подростка [Текст] / С.В. Данилова, Ю.С. Федори // Научная статья. – 2011. - №11-1. – С. 254-260.
- 40.Изотова Е.И. Психология общения в межличностных отношениях [Текст] / Е.И. Изотова // Мир психологии. – 2010. - №13. – 102- 111 с.

- 41.Козлова Н.С. Социальная сеть, как социально – психологическое явление [Текст] / Н.З. Козлова // Молодой ученый. – 2014. - №16. – С. 387-390.
- 42.Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом[Текст] /Е. Корнеева //Мир семьи. - 2004. - № 11 – С.17.
- 43.Мухаметшина К.О. Проблема интернет зависимости в подростковой среде [Текст] / К.О. Мухаметшина // VI Студенческий научный форум/ - 2014. - №5-6. – С. 67-93.
- 44.Пахомова Т.В. Некоторые психологические проблемы интернет – зависимости [Текст] / Т.В. Пахомова // Молодой ученый. – 2014. - №15. – С. 236- 238.
- 45.Репина М.А. Проблемы интернет – зависимости подростков [Текст] / М.А. Репина, А.Ф. Федоров // Молодой ученый. – 2014. - №20. – С. 79.
- 46.Сысоев, Ю.В. Некоторые аспекты формирования и развития кибернетическойлудомании с ее последствиями на психологическом и физиологическом уровне. [Текст] / Ю.В. Сысоев, И.Б. Лебедев, Т.П. Филатова Т.П. // ИСОМ. - 2016. - №4-1. - С.168-172.
- 47.Яманова Т. Новый вид наркомании[Текст] / Т. Яманова //Аргументы и факты. Семейный совет. – 2004. - № 17 С. 22-24.
- 48.Янг К. С. Диагноз – Интернет-зависимость [Текст] / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24-29.

III.Интернет-ресурсы:

- 49.Акулова Е.В. Индивидуальные – психологические особенности пользователей сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nadfl.ru/work/10391/lichnostnye-osobennosti-lyudej-kotorye>
- 50.Бурова В.А. Социально психологические аспекты интернет – зависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychology.5bb.ru/viewtopic.php?id=132>

51. Малкова Е.Е., Калинин Н.И. Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_4_15/nomer/nomer03.php

«Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости, автор» (И.М. Баллонов)

Верны ли эти утверждения?

1. Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?
2. Вы постоянно ощущаете недостаток времени, проведенного за компьютерными играми, постоянно хочется играть подольше?
3. Вам приходилось просить учителей, руководителей или родителей заменить хотя бы часть занятий компьютерными играми.
4. Вы чувствуете, что Вам не всегда удастся сразу же прекратить игру.
5. Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере.
6. Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали.
7. Были случаи, когда Вы шли на риск создать неприятности в учебе или личной жизни из-за компьютерной игры.
8. Вам приходилось обманывать родителей, педагогов, врачей или других людей, чтобы скрыть свое увлечение компьютерными играми.
9. Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой, когда подходили родители, учителя, друзья.
10. Считаю, что лучшие игры это 3D-экшин (Doom, Quake, Cont.Str., St.TrekVoyager и т.п.)
11. Считаю, что именно те, кто не играет в 3D-экшин и прочие такого рода игры - Ламеры.
12. У Вас дома более 3-х дисков с играми 3D-экшин, которые вы часто используете.
13. Вы не раз использовали компьютерные игры для ухода от проблем реальной жизни.
14. Вам приходилось садиться за компьютерную игру чтобы исправить себе

настроение (например, чувство вины, беспомощности, раздраженности) или просто чтобы успокоиться.

Сколько утверждений здесь справедливы для Вас?

Интерпретация результатов:

Если Вы ответили утвердительно более чем на 5 вопросов - Геймер - аддитивность для Вас свершившийся факт.

Утвердительный ответ на 3 и более вопроса - указывает, что эта проблема для Вас актуальна.

Если Вами даны 3 и более утвердительных ответа на группу вопросы 9-14: положение уже довольно серьёзное.

Тест коммуникативных умений

Автор: Л. Михельсон.

Перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха

Цель

Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Инструкция

"Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать".

Тестовый материал

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:

- а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
- б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
- в) Говорите: "Спасибо".
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.

д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"

б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".

в) Ничего не говорите.

г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".

д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Вы - болван!"

б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".

в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.

г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".

д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:

а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"

б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".

в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".

г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то".

д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
- б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
- в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
- г) Ничего не говорите этому человеку.
- д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Никого ни о чем не просите.
- б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".
- в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.
- г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
- д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".

7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

- а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"
- б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
- в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"
- г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
- д) Смеясь, говорите: "Вы просто как большой ребенок!"

8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:

- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- б) Говорите: "Это не Ваше дело!"

- в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".
 - г) Говорите: "Пустяки".
 - д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".
9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Вы с ума сошли!"
 - б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".
 - в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".
 - г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".
 - д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.
10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
 - б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
 - в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
 - г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".
 - д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.
11. Кто-то говорит Вам, что, по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".
 - б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
 - в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".
 - г) Говорите: "Спасибо".
 - д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.
12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".

- б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
 - в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего.
 - г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
 - д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".
13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:
- а) Немедленно прекращаете беседу.
 - б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
 - в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.
 - г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.
 - д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.
14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".
 - б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"
 - в) Ничего не говорите этому типу.
 - г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"
 - д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".
15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"
 - б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".
 - в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.

- г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".
 - д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.
16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
 - б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
 - в) Отбираете эту вещь.
 - г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.
 - д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.
17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом".
 - б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".
 - в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"
 - г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
 - д) Говорите: "Вы с ума сошли!"
18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:
- а) Не говорите ничего.
 - б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.
 - в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.
 - г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

- д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.
19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?"
Обычно Вы:
- а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".
 - б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"
 - в) Продолжаете молча работать.
 - г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
 - д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.
20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:
- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
 - б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"
 - в) Спрашиваете: "Что случилось?"
 - г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
 - д) Никак не реагируете на это событие.
21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:
- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
 - б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
 - в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
 - г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".
 - д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".
22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого.
Обычно в таких случаях Вы:
- а) Не говорите ничего.
 - б) Говорите: "Это их ошибка!"
 - в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".
 - г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".
 - д) Говорите: "Это их горькая доля".

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:
- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
 - б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
 - в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
 - г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
 - д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.
24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
 - б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
 - в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
 - г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
 - д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"
25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:
- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите."
 - б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
 - в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
 - г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
 - д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".
26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:
- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.

- б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
 - в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
 - г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
 - д) Ничего не говорите этому человеку.
27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
 - б) Не говорите ничего
 - в) Говорите: "Оставьте меня в покое".
 - г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
 - д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть, построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и

неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций: - ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12) - ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24) - ситуации, в которых к подростку (старшеклассник) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25) - ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27) - ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22)).

Обработка и анализ результатов: Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты, какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

11. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплимент от сверстника) - вопросы 1, 2, 11, 12.
12. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
13. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.
14. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника - вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
15. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
16. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.
17. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
18. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
19. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.

20.Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

КЛЮЧИ

	зависимые	компетентные	агрессивные
1.	АГ	БВ	Д
2.	АВ	Д	БГ
3.	ВД	Б	АГ
4.	БД	Г	АВ
5.	Г	АБ	ВД
6.	АГ	ВД	Б
7.	БГ	АВ	Д
8.	АГ	В	БД
9.	Д	БВ	АГ
10.	БД	Г	АВ
11.	БД	Г	АВ
12.	БГ	А	ВД
13.	АГ	В	БД
14.	АВ	Д	БГ
15.	ВД	Б	АГ
16.	БД	Г	АВ
17.	Г	АБ	ДВ
18.	АГ	В	БД
19.	АВ	Д	БГ
20.	ГД	БВ	А
21.	Б	ГД	АВ
22.	А	ВГ	БД
23.	АВ	Д	БГ
24.	Г	АБ	ВД
25.	В	АД	БГ
26.	ВД	АБ	Г

27.	БД	АГ	В
-----	----	----	---

Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Описание: Данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким.

Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее.

Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное. В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, "кто я такой в этой жизни". Одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания.

Инструкция.

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

Текст опросника (вопросы).

№	Утверждения	Часто/Иногда	Редко/Никогда
---	-------------	--------------	---------------

1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку
2. Мне не с кем поговорит

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

Обработка, ключ к тесту на чувство одиночества.

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.

Сумма ответов «часто» умножается на 3,

«иногда» — на 2,

«редко» — на 1

и «никогда» — на 0.

Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Интерпретация

высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов,

от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества,

от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

Приложение 2

			И.М. Балонов «Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости»		Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха)			Тест на одиночество. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона		
№	Пол	Возраст	Высокий уровень зависимости КИ (количество утвердительных ответов)	Низкий уровень зависимости КИ (количество утвердительных ответов)	Зависимый	Компетентный	Агрессивный	Высокая степень одиночества от 40 до 60 баллов	Средний уровень одиночества от 20 до 40 баллов	Низкий уровень одиночества от 0 до 20 балл
1	Ж	13		3	11	13	3			6
2	М	13		0	6	12	9			4
3	Ж	14		0	6	15	6			12
4	Ж	13		0	8	13	6			13
5	Ж	14		3	3	20	4			7
6	М	15		3	11	13	3			15
7	М	15		3	4	16	7			18
8	М	15		0	7	14	6			19
9	М	14		0	9	12	6			3
10	М	14		0	9	11	7			10
11	М	13		1	6	15	6			2
12	Ж	13		2	7	15	5			9
13	М	14		2	6	16	5			11
14	М	15		1	4	18	5			4
15	М	13		0	9	11	7			12
16	Ж	13		3	3	15	9			14
17	М	13		2	8	15	4			12
18	Ж	14		0	5	14	8			9
19	Ж	13		0	5	14	8			2
20	Ж	14		0	4	16	7			12
21	М	15		0	1	20	6			4
22	М	15	8		18	1	8		21	
23	М	15	5		9	4	14		22	
24	М	14	8		15	4	8		25	
25	М	14	5		12	9	6		22	
26	М	13	5		18	1	8		24	
27	Ж	13	9		10	5	12		29	
28	М	14	5		16	1	10		23	
29	М	15	8		14	0	13		33	
30	М	13	10		18	1	8		25	
31	Ж	15	8		16	4	7		21	

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

Выпускная квалификационная работа выполнена мной самостоятельно. Все использованные в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

_____ / _____ /

Подпись (Ф.И.О.)

«___» _____ 201__ г.