ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Проблемам взаимодействия человека с компьютером посвящено множество работ отечественных и зарубежных авторов (Е. П. Белинская, А. Е. Войскунский, С. И. Ворошилин, M. D. Griffiths, S. E. Caplan, K. Young и т.д.), в результате чего были выделены различные дефиниции, классификации, признаки, стадии и факторы формирования компьютерной зависимости. Так **кибераддикцию** как форму зависимого поведения рассматривают Е. А. Репринцева, Е. В. Змановская, А. Ю. Егоров, Е. В. Янко, М. С. Иванов и др.; социально-психологические факторы формирования компьютерной зависимости изучались В. М. Москаленко, С. В. Березиным, Н. А. Сирота, В. И. Полтавец, В. М. Ялтонским и т.д.; симптомы и стадии компьютерной зависимости изучены А. Е. Войкунским, Н. И. Алтуховой, К. Ю. Галкиной, А. В. Котляровой и др.; клинические аспекты, классификации и типологии зависимых представлены В. Д. Менделевичем и В. А. Лоскутовой; поведение пользователей в «сети» изучают А. Е. Жичкина и Е. П. Белинская; взаимодействие детей и подростков с компьютером отражено в трудах М. Коул, О. Н. Арестова, А. Е. Войскунский, Л. Н. Бабанин, Ю. Д. Бабаева и т.д.

Теоретико-методологической основой профилактики игровой зависимости явились фундаментальные положения психологической теории деятельности, представленные в трудах А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, Б. Г. Ананьева, Б. М. Теплова, Б. Ф. Ломова и д.р.; культурно-историческая концепция развития Л. С. Выготского; теоретические концепции общего развития личности (Л. С. Выготский, Д. И. Фельдштейн, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович; и др.); положения теорий развития и профилактики стратегий девиантного и аддиктивного поведения (Дж. Б. Уолтер, Р. Джессор, Дж. Ф. Андерсон, К. Янг, Г. Паттерсон, А. Е. Войскунский, Ц. П. Короленко, Н. А. Сирота, В. Д. Менделевич, Ю. Д. Бабаева, А. Бандура, О. М. Овчинников и д.р.); исследования аспектов развития и профилактики компьютерной адцикции (К. Янг, М. Гриффитс, М. Х. Орзак, И. Голдберг, М. Шоттон, А. Е. Войскунский, Л. Н. Юрьева,O. P. Айзберг, А. Ю. Егоров, O. B. Литвиненко и др.); исследования в области профилактики отклоняющегося поведения у подростков (Дж. Самерофф, Н. А. Сирота, Т. В. Волкова, А. Г. Макеева, С.А. Завражин, Л. Д. Старикова и д.р.).

В качестве диагностического инструментария возможно использовать:

- тест Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коныгиной И. А.);

- тест на интернет-аддикцию для подростков (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров);

- тест «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова;

- тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной.

**Теоретические аспекты проблемы игровой зависимости у детей**

Феномен компьютерной зависимости является сложной полинаучной проблемой. На сегодняшний день в научном мире нет однозначного толкования понятий аддикция, аддиктивное поведение и зависимость. Аддикция (в разговорном английском addiction определяется, как пагубная привычка, страсть от лат. addictus – слепо преданный, полностью, пристрастившийся к чему-либо, обреченный, порабощенный, целиком подчинившийся кому-либо) – в русском словаре выступает синонимом слова пристрастие (страсть к чему-либо, сильная наклонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтенье чего – либо) [13]. Большинство исследователей аддиктивное поведение относят к деструктивному поведению, выражающемся стремлением к уходу от реальности по средствам изменения своего психического состояния, во время которого человек останавливается в своём личностном развитии; это любое сверхценное увлечение, при котором объект увлечения или деятельность становится определяющим для человека и вытесняющим другие виды деятельности; это сосредоточенность на узконаправленной сфере деятельности при игнорировании остальных и стремлении к эскапизму (избегание неприятного, скучного в жизни, уход от обыденной реальности в инобытие, инореальность, иномирие; бегство от действительности).

Современная аддиктология выделяет химические и нехимические виды аддикций. Группа химических зависимостей включает алкоголизм, наркоманию, токсикоманию и употребление других ПАВ, изменяющих психическое состояние. Нехимические (поведенческие, эмоциональные) зависимости определяются объектом, которым выступает поведенческий паттерн, вид деятельности, при которой возникает азартное поведение, являющееся деструктивным или витальным. Эта группа включает: гэмблинг, трудоголизм, сексуальную аддикцию, компьютерную зависимость и т.п.. Гемблинг (англ. gambling **—**азартная игра), или лудомания (от лат. ludus — игра и греч. mania — страсть, одержимость), игромания — это психиатрический термин, означающий паталогическую страсть к азартным играм; это постоянное участие в азартных играх, ставящее под угрозу профессиональную и личную жизнь человека.

Одной из наиболее распространенных форм зависимого поведения в наш информационный век является компьютерная зависимость, проявляющаяся в психологической зависимости от виртуальной среды, созданной посредством компьютерных, цифровых, интернет технологий и включающая большое количество проблем зависимого поведения и контроля над влечениями. Основными типами компьютерной зависимости считаются: сетеголизм и кибераддикция. Сетеголизм характеризуюется бесконечным пребыванием в сети, для общения в чатах, виртуальных знакомств, скачивания музыки и т.д. Термин кибераддикция в современной литературе употребляется в широком, как синоним более общего понятия компьютерной зависимости и в узком смысле, как зависимость от компьютерных игр. Кибераддикцию как феномен зависимого поведения исследовали К. Янг, М. Коул, А. Е. Войскунский, О. Н. Арестова, A. B. Худяков, М. С. Киселева, и др. Под кибераддикцией следует понимать вид девиантного поведения, связанный с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями при помощи этих программ (Набойченко Е. С.) [6].

Сегодня кибераддикция является самой распространенной формой техногенной аддиктивной личностной реализации, что не удивительно при нынешнем уровне развития и изобилии продуктов гейм индустрии. В обществе формируется новая категория людей фанатов компьютерных игр – геймеров, которые характеризуются узким кругом интересов и социальных контактов, замкнутостью ценностно-мотивационной сферы на игровой деятельности. Игра для геймеров выступает ценностью первого порядка, а игровые ценности являются не менее значимыми чем реальные; игры для геймеров становятся патологической склонностью [3]. Проблема компьютерной зависимости находит свое отражение в МКБ-10 под рубрикой F63, составляющих расстройства привычек и влечений. Однако лишь 2013 году после длительных дискуссий интернет-игровые расстройства или IGD (Internet Game Disorder) были признаны в качестве психических расстройств личности, подлежащих лечению, и включены в пятое издание диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам DSM.5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) [16].

Традиционно кибераддикция подразделяется на *зависимость от ролевых и не ролевых компьютерных игр*. Это разделение имеет принципиальное значение, поскольку природа и механизмы образования психологической зависимости данных типов имеют существенные отличия.

Особенностью *ролевых игр* является максимальная мотивация игровой деятельности и глубина «вхождения» в игру, детерминированная *потребностью принятия роли и бегства от реальности*. В зависимости от характера влияния и глубины зависимости выделяют *три группы игр*: руководительские, игры с видом из глаз и с видом извне на своего компьютерного героя. При прохождении игры психика игрока и игровая матрица образуют систему, иммерсивную реальность (полное погружение пользователя в созданный компьютером мир, создавая у пользователя впечатление, что он "шагнул внутрь" синтетического мира), с определенной степенью устойчивости, располагающей к активному взаимодействию, изменяющему состояние сознания человека. Так А. В. Урсу считает специфическим для кибераддикции «погружение в измененное состояние сознания, которое создает условия для возникновения сильных эмоциональных реакций на события игры и тем самым оказывает стимулирующее действие на играющего».

Для *не ролевых игр* характерно отсутствие, принятия играющим роли, что меняет специфику и механизмы формирования зависимости, и снижает влияние игры на личность. Здесь мотивацией выступает *азарт,* желание пройти игру и набор очков в опыте (экспириенс). Группа не ролевых игр включает: аркадные игры, головоломки, игры на быстроту реакции и азартные игры.

Исходя из выделенной классификации кибераддикция может быть представлена *социализированной и индивидуализированной формами*. Социализированную форму отличает наличие и поддержание социальных контактов. Такая форма зависимости менее пагубна, поскольку игроки не уходят в себя, отрываясь от социального окружения, предпочитая совместные сетевые игры, что препятствует уходу в виртуальную реальность и возникновению психосоматических нарушений.

**Стадии формирования кибераддикции**

1. Стадия легкой увлеченности. Игра здесь носит ситуационный характер, еще только запуская механизмы формирования зависимости. Поиграв в компьютерную игру, игрок ощущает удовольствие и положительные эмоции от реалистичной графики, звука, приближенной имитации реальной жизни, фантастических сюжетов и возможности осуществить свои несбыточные в реальном мире мечты. В результате чего стремится повторить действия, удовлетворяющие потребности и доставляющие удовольствие, игра начинает приобретать целенаправленный характер, реализуя неосознаваемую потребность в принятии роли.

2. Стадия увлеченности. Характеризуется появление новой потребности – играть в компьютерные игры. Аддикт стремится к игре, пренебрегая общением с близкими, семейными делами и отдыхом. Мотивация к игре, детерминирована потребностями принятия роли и эскапизмом. Именно здесь мысли человека все чаще и чаще занимает игра и начинается зависимость.

3. Стадия зависимости. На этой стадии происходят основополагающие изменения самооценки и самосознания аддикта и смещение потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, что влечет серьезные изменения в ценностно- смысловой сфере личности.

4. Стадия привязанности. Самая продолжительная стадия, характеризующаяся сдвигом психологического содержания в сторону нормы и угасанием игровой активности от игры до игры, без избавления от зависимости. Скорость угасания зависимости зависит от того, на какой из предыдущих стадий остановился аддикт при ее формировании. Если он проходит все стадии развития кибераддикции, то она в зависимости от скорости угасания, может продлиться и всю жизнь. Разбиение процесса формирования игровой зависимости на стадии представляется важным шагом, поскольку предполагает типологизацию аддиктов, что является необходимым условием эффективной профилактики аддиктивного поведения.

Исследователи выделяю **критерии кибераддикции**:

сверхценность, эйфория, рост толерантности, симптомы отмены, рецидив, конфликт с окружающими и самим собой;

болезненное, негативное стрессовое состояние или дистресс; ущерб физическому и психологическому здоровью; ущерб межличностному, экономическому или социальному статусу;

нарушения адаптации; ослабление мотивов, препятствующих или конкурирующих с объектом зависимости; учащение межличностных и семейных конфликтов; преобладание рационализации (защитный механизм, при котором противоречивое поведение или чувства оправдываются и объясняются *кажущимся* рациональным или логичным образом в отсутствие истинного объяснения и делаются сознательно терпимыми или даже достойными восхищения и превосходящими правдоподобными средствами), проекции (механизм психологической защиты, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне - человек приписывает кому-то или чему-то собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера и прочее, полагая при этом, что он воспринял что-то приходящее извне, а не изнутри самого себя), генерализации (возникновение соответствующего поведения, обобщение) и отрицания (механизмам психологической защиты - отказ признавать существование чего-то нежелательного, уход от реальности.) (А. В. Худяков).

Доктор М. Орзак (А. Чистая) *выделяют психические и физические симптомы зависимости*. К *психическим* относятся: эйфория и хорошее самочувствие, невозможность остановиться и увеличение количества времени, проводимого за компьютером, пренебрежение семьей и друзьями, проблемы с работой или учебой, ложь, ощущения пустоты, депрессия и раздражение вне компьютера. *Физические симптомы* проявляются в головных и спинных болях, сухости глаз, синдроме карпального канала, расстройствах сна, нерегулярном питании и пренебрежении личной гигиеной.

Основными критериями, определяющими компьютерную игровую зависимость можно считать нежелание аддикта отвлечься от компьютерной игры и раздражение при вынужденном отвлечении, забывание о домашних делах, рабочих обязанностях, учебе и договоренностях, неспособность спланировать окончание игры, трата больших денег на игру и программное обеспечение, пренебрежение здоровьем, гигиеной, сном и пищей, злоупотребление кофе и психостимуляторами, эмоциональный подъем во время работы с компьютером и регулярное обсуждение игровой тематики [10]. Многие исследователи сравнивают зависимость от компьютерных игр с алкогольной зависимостью и лудоманией. Тростников В. Н., например, сравнивает компьютерные игры с «детским наркотиком» [18].

**Факторы, определяющие аддиктивное поведение и механизмы формирования компьютерной игровой зависимости у подростков**

Выделение факторов возникновения аддиктивного поведения является важным аспектом в профилактико-коррекционной работе и способствует своевременной профилактике зависимого поведения.

К *биологическим факторам* относятся: степень изначальной толерантности, органические поражения мозга, отягощение наследственности, хронические болезни и природа употребляемого вещества. Однако следует учитывать, что в рамках биологического подхода внимание исследователей направлено преимущественно на химический вид зависимостей.

В *группу социальных факторов*, влияющих на формирование зависимости, входят процессы, протекающие в обществе, доступность, степень грозящей ответственности, мода, влияние группы, социальная дезориентация и микросоциальные условия.

Говоря о социальных причинах возникновения аддиктивного поведения, необходимо обратить внимание на ***роль семьи*** в жизни аддикта. Так В. Д. Москаленко описаны деструктивные роли, которые играю родители в дисфункциональных семьях: требовательный родитель, критикующий родитель, сверхопекающий, отстраненный, ответственный родитель. Дети в дисфункциональных семьях также принимают на себя определенные роли: герой семьи, проблемный ребенок, потерянный ребенок и талисман семьи. Общими особенностями детей, исполняющих все эти роли являются: душевная боль, страх, стыд и вина, что напрямую влияет на предрасположенность ребёнка к зависимому поведению. *Гипер или гипоопека* являются еще одним микросоциальным фактором, способствующим формированию неуверенности в себе, социальной дезориентации, страху неудач и в результате формированию зависимости. Особенно, необходимо отметить стиль воспитания родителей, имеющих созависимость, поскольку эта одна из основных причин возникновения различных форм зависимости у детей. Группа социальных факторов весьма обширна и разнообразна, но главенствующую роль в формировании зависимости все же следует отвести *семье.*

В группу *психологических факторов в*ходят личностные особенности, тип акцентуации, привлекательность возникающих ощущений, выработка гедонических установок, стремление к самоутверждению, любопытство, наличие психологических травм в различных периодах жизни. Младенческие травмы играют ведущую роль в формировании зависимости - повторение травмирующей ситуации в младенчестве приводит к нарушению развития и переходу в состояние апатии и отстраненности, что в будущем способствует формированию зависимости. Ранние травмирующие ситуации приводят к низкой аффективной толерантности, не способности позаботиться о себе и нужде в ком-то или чем-то. В результате чего *не живой объект* может заменить человеческие отношения.

*Личностные факторы*, оказывают огромное влияние на формирование и развитие зависимости - нежелание брать на себя ответственность и принимать решения, несамостоятельность, ранимость критикой, неумение отказать, страх одиночества и желание его избежать; неудовлетворённость своим ролевым поведением с недостаточно сформированным супер-эго; уязвимость и дефекты в сфере аффективной регуляции; низкую дифференцированность «Я», неустойчивую или заниженную самооценку, колебания переживаний между беспомощностью и всемогуществом своего «Я»; сложности в сфере межличностных отношений [9].

В рамках *этологии* различные девиации рассматриваются как нарушение нормального инстинкта или группы инстинктов. Извращение инстинктов подразумевает возникновение социально бесполезного, негативного или пагубного для личности поведения. Так, кибераддикцию расценивают как нарушение инстинктов: образования социальных групп, охотничьего и собирательского, пищевого, исследовательского и полового инстинкта, инстинкта патрулирования, соперничества и т.п.

Подростковый возраст, охватывая период от 11 – 12 до 15 – 16 лет является одним из самых сложных и ответственных этапов в жизни ребенка и его родителей; это период «бури и натиска»: противоречивость поведения, резкие качественно-количественные изменения, затрагивающие все стороны жизнедеятельности ребенка и значительные психологические трудности, характеризующиеся повышенной эмоциональностью, склонностью к крайностям и быстрой сменой настроений.

*На физиологическом уровне* специфическая ситуация развития преподносит подростку бурное, неравномерное и интенсивное созревание органов и систем организма. Первоначально увеличивается голова, кисти рук и ступни, затем конечности и в последнюю очередь туловище, что остро переживается подростком и приводит к подростковой угловатости и непропорциональности. Быстрый рост тела опережает развитие мускулатуры и кровеносных сосудов, что вызывает перепады сосудистого и мышечного тонуса, частую смену физического состояния, повышенную эмоциональную возбудимость и реактивность. Сердечно – сосудистая система, не справляется с нагрузкой, наблюдаются сердцебиение, головные боли, головокружения и повышение артериального давления. Гипофиз и щитовидная железа, активизируя гормоны роста и половые гормоны приводят к интенсивным физиологическим изменениям. *Однако основной трудностью являются не сами физиологические изменения, а постоянная необходимость подростка приспосабливаться к ним.* У вчерашнего ребенка появляются вторичные половые признаки, в результате чего возникает новый образ своего физического «Я». Здесь зарождается одно из центральных новообразований подросткового возраста – *чувство взрослости -*  новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими, находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми и перестраивает свою деятельность». Подросток, желая стать полноценным участником взрослой жизни, субъективно начинает считать себя взрослым, ощущая свои возросшие возможности, чувствует себя личностью, желает участвовать в общественной жизни и принимать ответственные решения, претендуя на самостоятельность и расширение своих прав. Эти процессы сопровождаются обостренным чувством собственного достоинства и ограждением своих интересов от любых посягательств и контроля со стороны взрослых. Всякое ограничение самостоятельности и инициативы, вызывая противодействие, порождает конфликтность и барьеры в общении.

Чувством взрослости не исчерпываются новообразования подросткового возраста. Еще одной основной особенностью этого периода является *реакция группирования со сверстниками и возникновение интереса к противоположному полу*. *Общение со сверстниками выступает ведущим видом деятельности подростка*. Основной проблемой на этом этапе является вхождение в группу на правах равенства и сотрудничества, а постоянное взаимодействие с товарищами и стремление занять среди них достойное место выступает доминирующим мотивом деятельности и поведения. А. В. Матюхина говоря о болезненном интересе подростка к своей внешности и другому полу, порожденных физическим и половым созреванием, указывает на интимно-личностные, эмоционально насыщенные множеством переживаний отношения. Безответная симпатия и неудачный опыт первых отношений способны вызвать сильные переживания и повлечь тяжелые последствия в будущем. В интимно-личностном общении со сверстниками происходит практическое освоение моральных норм, ценностей и паттернов поведения, существующих в группе, проигрывание различных сторон человеческих отношений, реализуется стремление к глубокому взаимопониманию и формируется самосознание как основное новообразование психики. *Я-концепция* как новый уровень самосознания является *центральным новообразованием подросткового возраста,* обусловленным появлением ориентировки на самооценку и потребности в познании себя как личности, своих возможностей и способностей, уникальности и различий с другими людьми. Так Л. С. Выготский, важнейшей особенностью личности подростка видит бурное развитие рефлексии и самосознания. Лишь к концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание, происходит постепенный переход от заимствованной оценки к самооценке и возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации и самовоспитанию.

Отмечая особенности подросткового возраста А. Фрейд указывает на характеризующую его противоречивость, проявляющуюся в эгоистичности и в тоже время преданности, в слепом подчинении лидеру и безрассудном бунте против любой власти, стремлении к одиночеству и социальной активности, страсти к любовным отношениям и их скоротечности, в грубости к окружающим и чрезмерной ранимости, резкой перемене настроения и эмоционального фона и т.п. [5]. На эмоциональную жизнь современного подростка оказывают влияние стремительные изменения социальной и физической среды, смена ценностных ориентаций, повышение темпа жизни и протекающие в обществе социальные процессы и потрясения, что приводит к неуверенности в себе, осознанию социально – материальной несостоятельности и депривации потребностей. С повышением темпа жизни все меньше времени уделяется проблемам молодежи, взрослые не высказывают четких позиций и оценок. Согласно М. В. Гамезо для формирования адекватной самооценки подростка крайне важна адекватная оценка со стороны ближайшего окружения [15]. Недостаток поддержки со стороны значимых взрослых формирует чувство незащищенности, страха, духовной опустошенности, конформности и инфантилизма. При этом следует сказать о характерной для подростка реакции эмансипации, обусловленной борьбой за самоутверждение и самостоятельность.

Специфическая ситуация развития подросткового возраста, является сложным этапом в жизни ребенка, характеризуясь неравномерным физиологическим развитием, половым созреванием, противоречивостью характера и поведения, изменением социальной ситуации развития, сменой ведущей деятельности, появлением чувства взрослости, открытием и утверждением своего «Я», выступает сензитивным периодом для формирования аддиктивных паттернов поведения. Факторы предрасположенности к компьютерной игровой зависимости изучали К. Янг, М. Грифитс М. Коул, A. B. Худяков, А. Е. Войскунский, Д. В. Клепиков, О. Н. Арестова, Ю. Д. Бабаева, М. С. Иванов и др.

Можно назвать огромное количество причин, вызывающих формирование компьютерной зависимости у современных подростков: отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье; отсутствие серьезных увлечений, интересов и привязанностей, не связанных с компьютером; неумение налаживать социальные контакты; отсутствие друзей; сложности в обучении; жажда приключений, которую легко можно утолить в компьютерных играх и т.п. По мнению Манухиной С. Ю. одним из важнейших факторов, является *семья и внутрисемейные отношения* [1]. Отмечая связь между издержками воспитания и возникновением зависимости А. О. Прохоров, У. С. Дмитриева и др. указывают на деструктивные семьи, авторитарный стиль воспитания, доминантность матери, дефицит эмоций, атмосферу бездуховности в семье, педагогическую запущенность, созависимость и т.п. Так, например, помимо деструктивных семей и созависимости, одной из причин, кибераддикции может стать желание родителей видеть детей дома за компьютерной игрой, под мнимым присмотром, а не на улице. Однако необходимо понимать, что, став виртуальной игра приобрела статус «бесконтрольной» и в совокупности с неустойчивой, нестабильной и легко поддающейся влиянию психикой подростка бесконтрольная игра выступает мощным фактором формирования аддиктивных паттернов поведения. Современные дети, родившиеся в эпоху киберсоциализаии зачастую обладают меньшей информационной зависимостью от социального окружения и большей информационной грамотностью нежели их родители и иное педагогическое сообщество, а посему, сегодня становится все сложнее и сложнее контролировать качественно – количественные рамки пребывания ребенка в киберсреде. Таким образом, *зависимое поведение формируется в первую очередь под влиянием ближайшего окружения подростка.*

В подростковом возрасте, который сам по себе представляет наиболее личностно-противоречивый период, аддиктивное поведение часто является регрессивной формой психологической защиты или удовлетворения депривированных потребностей. В качестве факторов возникновения зависимости выступают характерные для этого периода индивидуально – возрастные особенности подростков: реакции группирования и эмансипации, нервно – психическая неустойчивость, акцентуации характера (гипертимный, конформный, неустойчивый, эпилептоидный, истероидный), эффект непреодолимости, увлечения с формирующимся сексуальным влечением, трудности в социализации и десоциализация, наличие психологических комплексов и т.д. (А. Е. Личко). Согласно Л. Девису формированию кибераддикции подвержены мальчики с гиперактивностью и дефицитом внимания, и девочки с депрессией и социальными фобиями [2]. Подобные факторы толкают подростка в виртуальный мир и приводят к возникновению кибераддикции. Погружаясь в виртуальный мир кибераддикт все больше времени проводит за игрой, отдаляясь от реальности, семьи и друзей, пренебрегая правилами гигиены и здорового образа жизни, получая суррогат, иммерсивную реальность, способствующий максимальному эскапизму и иллюзорному удовлетворению потребностей. Увеличение времени, проводимого в игре, способствует аккумулированию проблем в объективном, уже не привлекательном для подростка мире и вновь толкает его в иммерсивную реальность, что ведет к большей депривации и зависимости.

Посредством игры юные игроки могут не только удовлетворить потребность в релаксации, но и приобщиться к референтной группе, что не маловажно для подростка. Желание быть в тренде толкает подростка в мир киберпространства, где он отдает игре все больше и больше времени. Под эгидой повсеместной компьютеризации в обществе и тем более в молодежной среде формируется новая категория людей фанатов компьютерных игр – геймеров, характеризующихся узким кругом интересов и социальных контактов, замкнутостью ценностно-мотивационной сферы на игровой деятельности. И действительно трудно уловить ту грань, когда «человек играющий» становится «человеком зависимым». Погружение в игровое пространство и принятие роли помогает подростку отвлечься от школьных проблем и домашних дел, способствуя уходу от реальности в захватывающий виртуальный мир. Компьютерная игра выступает иллюзорным средством, позволяющим удовлетворить депривированные потребности и компенсировать проблемы, что приводит к реализации личности в виртуальном мире и влечет серьезные проблемы в формировании самосознания, самооценки и высших структур личности (А. В. Худяков, А. Е. Войскунский). Не найдя верные стратегии поведения в отношениях со взрослыми и сверстниками, подростки испытывающие трудности в социальной адаптации и при решении собственных проблем, находят свое спасение в игровом эскапизме. Согласно А. О. Прохорову игра привлекает подростка наличием собственного интимного мира, в который есть доступ только у него и который, не требуя проявления ответственности позволяет абстрагироваться от бытовых проблем, дает возможность исправить любые ошибки и принимать любые решения, без негативных последствий [4].

Киберсреда выступает средой формирования личностных качеств, позволяющей подросткам, не прошедшим ролевую идентификацию в социальной действительности найти свой образ в игре, что может привести к возникновению зависимости. Так среди личностных факторов отмечают уязвимости эмоциональной саморегуляции, ригидность, импульсивность, восприимчивость, слабоволие, непереносимость напряжения, лень, безответственность, социальную дезадаптацию, низкую аффективную толерантность, несамостоятельность, повышенную возбудимость нервной системы и азартность. Согласно проведенным исследованиям киберзависимыми чаще становятся подростки без серьезных увлечений, имеющие нестабильные и конфликтные школьные или семейные отношения. Виртуальный мир дает им отдушину и благоприятную почву для самоутверждения, самовыражения и улучшения психического состояния. Компенсируя не благоприятную для подростка реальность, компьютер создает иллюзию реальности безграничных возможностей, в которой можно создать себе любой образ, оставаясь анонимным, приписывать не существующие заслуги, экспериментировать и исправить любую ошибку путем неоднократных попыток, не неся за это никакой ответственности, что порождает ощущение свободы и безнаказанности. Психика подростка в игре образует свой виртуальный мир, который имея высокую степень устойчивости, выступает своеобразным трансформатором сознания ребенка. Измененное состояние сознания, реагируя на малейшие изменения в игровом пространстве, концентрирует эмоции на игровом персонаже и манипуляциях с ним. Победы игрового персонажа воспринимаются как личные достижения, что позволяет испытать возбуждение, ощущение успешности и дает почувствовать себя героем. Подобный восторг и возбуждение заменяют радости реальной жизни. Получая оперативный ответ на мгновенный запрос подросток все больше втягивается в игру, все чаще думает о ней, ограничиваясь узким кругом общения с такими же игроками, и как правило по игровой тематике.

Современный подросток организует свободное время в зависимости от потребностей, возможностей и интересов, которые с легкостью может удовлетворить в компьютерной игре, привлекающей новизной, яркостью, и огромными возможностями киберпространства. Относительно нестабильная подростковая психика, являясь восприимчивой к воздействиям игры, влечет формирование зависимости. Так в зависимости от выделенных критериев процент «заядлых игроков» согласно А. Г. Шмелеву составляет 10 – 14%, а по данным М. Орзак 40 – 80%. На сегодняшний день выделяются различные признаки и критерии кибераддикции. Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева, выделяя общие психологические признаки компьютерной зависимости, указывают на: увеличение количества времени, проводимого за компьютером; ютимию; нарастающие отрицательные эмоции вне компьютера; безответственность, невыполнение школьных и домашних обязанностей и т.д. А. В. Урсу критериями аддиктивного поведения называет: психическое влечение, утрату количественного контроля, развитие симптомов астении и депрессии при вынужденном отлучении от игры, ложь, семейные конфликты и проблемы с обучением. Согласно К. Янг степень зависимости определяется суммой потерь в существенных сторонах бытия: смерти и самоубийства; побеги подростков из дома; бракоразводные процессы; эмоциональные расстройства, депрессии и стрессы, вызванные потерей доступа к интернету и содержанием полученных сообщений и т.д. Следует отметить, что время пребывания в игре большинство авторов не считают эквивалентом зависимости, но непременно причисляют к группе риска.

Являясь социализирующей средой киберпространство формирует сознание и оказывает огромное влияние на личность подростка. Сегодня множество исследований посвящено изучению негативных последствий игровой зависимости и личностных особенностей кибераддиктов. Согласно О. В. Кожевниковой и З. Н. Шавалеевой кибераддикты, отличаясь повышенной потребностью в сенсорной стимуляции и стремлением перенести нормы взаимодействия игрового мира в реальный, характеризуются повышенной авторитарностью и агрессивностью. По мнению Э. Н. Гайнуллиной геймеров характеризуют «узколичностные» ценностные ориентации [8]. На основе проведенных исследований В. В. Гагай и Ю. Н. Мураткина приходят к выводу о использовании неэффективных копинг-стратегий подростками с компьютерной игровой зависимостью. По результатам исследования Вотякова Е. Ю. и Яковлева Н. В. зависимых подростков характеризует низкая жизнестойкость. Т. В. Барлас и А. П. Головина, говоря о влиянии видеоигр на индивидуально-психологические особенности и указывают на: стремление геймеров к обособлению и нарушению социальных контактов; компенсацию в игре качеств, которых не достает реальности; проявление излишней агрессии; возникновение проблем в семье, учебе и самовосприятии; стремление в виртуальном мире к независимости, упорству, самоуверенности, энергичности, настойчивости, и соперничества [14].

В связи с угрозой возникновения зависимости особую актуальность приобретает вопрос информационной безопасности детей и минимизации негативного влияния компьютерных игр на личность ребенка. Поскольку всякую зависимость легче предупредить, чем в последствии долго лечить, то очевидно, что решение проблемы лежит в своевременной комплексной профилактике аддиктивного поведения и создании условий для полноценной самоактуализации подростка.

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ**

(Попов, П.М. Профилактика игровой зависимости у подростков)

В соответствии с исследованиями в области профилактической деятельности программа опирается на основополагающие принципы: универсальность, проявляющуюся в направленности профилактики на всю природу зависимости и в целом на различные формы аддикций; единство профилактики и диагностики т.е. включение комплексного диагностического обследования и постоянного контроля динамики изменений, в процессе работы; принцип научности и системности; принцип последовательности; принцип взаимосвязи, единства сознания, деятельности и поведения; принцип личностного подхода; принцип «зоны ближайшего развития»; конструктивность как построение установки рационального поведения и формирования здоровой личности; опережающий характер воздействия, проявляющийся в создании стойких положительных установок на рациональное поведение; комплексность как влияние на различные уровни личности и социального пространства зависимого. [11]

*Практическая направленность*

Используемая компилятивная программа профилактики кибераддикции у подростков составлена с учетом специфических возрастных и психо – социальных особенностей современного подростка и направленна на преодоление склонности к компьютерной игровой зависимости. Поскольку основополагающими факторами возникновения компьютерной игровой зависимости у подростков согласно проведенным исследованиям (М. Орзак, Р. Кастер, Ц. П. Короленко, Т. А. Донских, В. В. Зайцева и др.) являются деструктивные формы семейного воспитания, семейная созависимость, низкий уровень социально – психологической адаптации, заниженная и неустойчивая самооценка, отсутствие социальных контактов и низкий уровень социально – психологической адаптации, конфликты со сверстниками, гипобулия и нежелание проявлять волевые усилия, реакция избегания на фрустрирующие ситуации и т.д. В рамках первичной профилактики программа направлена на выявление подростков, находящихся в группе риска и подростков, проявляющих аддиктивные паттерны поведения, информирование педагогов и родителей о различных аспектах формирования кибераддикции, обучению подростков медиаграмотности и навыкам безопасного общения с компьютером. В рамках вторичной профилактики программа направленна на коррекцию сложившихся аддиктивных установок подростков, путем создания условий для личностного развития и самореализации, обучения навыкам борьбы со стрессом, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, воспитанию ответственности и развитию социально – адаптивных и адекватных форм поведения, коммуникативной компетентности, выработки навыков уверенного продуктивного поведения.

*Адресат*

Целевой аудиторией программы профилактики являются подростки в возрасте от 11 – 12 до 15 – 16 лет, проявляющие признаки игровой компьютерной зависимости и относящиеся к группе риска, с доминирующим игровым мотивом и установкой к проведению времени за компьютером.

**Цель программы**: развитие информационной культуры и формирование в рамках профилактики благоприятных условий для развития социально – адаптивных личностных качеств и повышение уровня самооценки, способствующих коммуникативной компетентности подростков и предупреждению возникновения зависимости.

**Задачи:**

1. Мотивирование испытуемых на участие в программе профилактики, формирование групповой атмосферы и доверительных отношений для дальнейшего продуктивного контакта;

2. Выявление подростков, находящихся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр;

3. Формирование у подростков медиаграмотности, навыков безопасной работы с компьютером и создание условий для реализации в альтернативных видах деятельности, как фактора отказа от компьютерных игр;

4. Развитие у испытуемых социально приемлемых способов реагирования и коммуникативных навыков, способствующих оказанию взаимопомощи, поддержки и эффективного взаимодействия;

5. Коррекция деструктивных форм поведения и формирование у испытуемых навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;

6. Закрепление полученного результата и анализ апробации, применяемой компилятивной программы профилактики кибераддикции.

**Планируемые результаты**

*Личностный результат*: умение выстраивать межличностные отношения, эффективно действовать в ситуации конфликта, развитие ответственности и социально – адаптивных и адекватных форм поведения, коммуникативной компетентности, навыков уверенного продуктивного поведения, мотивации к деятельности альтернативной игре в компьютерные игры.

*Предметный результат*: формирование медиаграмотности, представлений о кибераддикции, механизмах ее формирования, характерологических особенностей аддиктов и последствий зависимости, навыков эффективного использования компьютерных технологий и виртуальной реальности.

*Метапредметный результат*: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, адекватное использование различных средств коммуникации, использование речи для регуляции своего действия и эмоционального состояния.

**Продолжительность программы**

Программа включает 15 занятий, 3 из которых направлены на психопросвещение, а 12 - на психокоррекцию деструктивных форм поведения, приводящих к зависимости.

**Программа профилактики включает четыре последовательных блока:**

1. Первичная психодиагностика;

2. Психологическая коррекция;

3. Профилактика и просвещение;

4. Заключительная психодиагностика.

Психодиагностический блок направлен на выявление компьютерной игровой зависимости в группе подростков и представлен набором психологических методик: тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коныгиной И. А.); тест на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коныгиной И. А.) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 год); тест «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова; тест – опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной. Подбор методического блока позволит объективно взглянуть на исследуемую проблему, выявить подростков, находящихся на стадии зависимости от компьютерных игр или сети интернет, находящихся в группе риска возникновения аддикции и не проявляющих признаков зависимости, вскрыть отношения испытуемых к компьютерным играм, время затраченное на игру и игровые предпочтения респондентов, наличие психосоматических расстройств в результате увлечения компьютерными играми, ощущения в игре и вне ее, а также отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми и т.д.

**Психокоррекционный блок включает** 12 коррекционно-развивающих занятий длительностью до 1,5 часов. Коррекционно-развивающая часть программы состоит из трёх блоков:

*1. Развитие коммуникативной компетентности личности (4 занятия);*

*2. Формирование навыков конструктивного поведения (4 занятия);*

*3. Развитие самооценки и навыков уверенного поведения (4 занятия).*

Каждое занятие строится в соответствии с принципами проведения коррекционно – развивающих занятий и включает: мотивационный этап (15 минут), основной этап (60 минут) и заключительный этап (рефлексия 15 минут). При реализации программы активно использовались тренинговые методы работы: работа в малых группах, групповая дискуссия, ролевая игра, психодрама, метод мозгового штурма, психогимнастические упражнения и методы релаксации, приемы рефлексии и обратной связи.

В применяемой программе профилактики в качестве основных механизмов психокоррекционного воздействия использовались: сообщение информации, подразумевает получение в ходе групповой психокоррекции необходимых сведений и информационный обмен между участниками группы; групповая сплоченность в результате участия в группе; эмоциональная поддержка; обратная связь; интерперсональное влияние, как получение новой информации о себе за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа "Я" и самоисследованию; обучение новым способам поведения и развитие социальных навыков; внушение надежды под влиянием улучшения состояния других участников и собственных достижений; универсальность переживаний и понимание участниками, что они не одиноки; альтруизм, заключающийся во взаимопомощи и способности быть полезным и развитии веры в собственные силы; развитие техники межличностного общения за счет обратной связи и анализа собственных переживаний; имитационное поведение, как обучение более конструктивным способам поведения посредствам подражания.

**Блок психопросвещения** представлен тремя занятиями, ориентированными на учителей, родителей и подростков и направленными на формирование медиаграмотномти и обучение подростков навыкам безопасного общения с компьютером, освещения основных проблем и характеристик компьютерной игровой зависимости, доведение до педагогов и родителей признаков формирующейся зависимости и правил поведения с зависимыми подростками.

Список используемой литературы

1. Асеева А. Д. Социально – психологические аспекты зависимого поведения в межличностных отношениях в юношеском возрасте / А. Д. Асеева – Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Курск – 2014. – 210 с.

2. Волкова Е. Н., Гришина А. В. Оценка распространенности игровой компьютерной зависимости у младших подростков / Е. Н. Волкова, А. В. Гришина // Вестник Мининского университета. – 2014. – № 3. – С. 24 – 30. 81

3. Гаурилюс А. И. Характеристика игровой зависимости у молодежи / А. И. Гаурилюс // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». – 2016. [Электронный ресурс]. – режим доступа: www.humjournal.rzgmu.ru / E-mail: humjournal@rzgmu.ru

4. Игдырова С. В., Чикляукова Е. В., Мукминов Р. Р. Социальная работа с подростками, склонными к кибераддикции / С. В. Игдырова и др. // Димитровградский инженерно – технологический институт «МИФИ», Россия, г. Димитровград. – 2014. – № 1 (3). – С. 149 – 157.

5. Коробкина Е. С. Поведенческая специфика социализации подростка / Е. С. Коробкина // Достижения вузовской науки – 2014. – № 8 – С. 144 – 150.

6. Набойченко Е. С., Окунева Л. И. Психологические аспекты кибераддикции подростков / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 5. – С. 82 – 87.

7. Набойченко Е. С., Окунева Л. И. Типология подростков, склонных к кибераддикции / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 1. – С. 94 – 98.

8. Окунева Л. И., Набойченко Е. С. Детерминанты кибераддикции у социально депривированного подростка / Л. И. Окунева, Е. С. Набойченко // Педиатрический вестник Южного Урала. – 2016. – № 1. – С. 33 – 36. 85

9. Плешаков В. А. Киберонтологическая концепция развития личности и жизнедеятельности человека XXI в. и проблемы образования / В. А. Плешаков // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. – 2014. – № 4 (35). С. 9 – 22.

10. Помелов В. А. Геймер: игроман или креативная личность? / В. А. Помелов // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2014. – № 3 (39). – С. 76 – 81.

11. Попов, П.М. Профилактика игровой зависимости у подростков[Электронный ресурс]. / П.М. Попов. Режим доступа:

12. Романцова И. И. Профилактика интернет – зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения / И. И. Романцова ГБУ ВО «Центр психолого – педагогической поддержки и развития детей». 2017. – 193 с.

13. Смирнов А. В. Базовые психологические компоненты аддиктивного поведения в структуре интегральной индивидуальности / А. В. Смирнов – Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Екатеринбург. – 2015. – 489 с.

14. Тазетдинова Ю. М. Теоретические предпосылки исследования особенностей агрессивного поведения у подростков – мальчиков с разным уровнем игровой компьютерной зависимости / Ю. М. Тазетдинова // Санкт – Петербургский образовательный вестник. – 2018. – № 9. – С. 43 – 48.

15. Титова В. В., Катков А. Л., Чугунов Д. Н. Интернет – зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В. В. Титова, А. Л. Катков, Д. Н. Чугунов // Педиатр. – 2014. – Т. 5 № 4. – С. 132 – 139.

16. Фатхутдинова А. А. Феномен геймерства в современном обществе / А. А. Фатхутдинова // Вестник ВЭГУ. – 2017. – № 2 (88). С. 139 – 143.

17. Хилько О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков / О. В. Хилько // Научно – методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 13. – С. 56 – 60.

18. Худяков А. В., Урсу А. В., Старченкова А. М. Компьютерная игровая зависимость, клиника, динамика и эпидемология / А. В. Худяков и др. // Meditsinskaya psikhologiya v Rossii. – 2015. – № 4(33). С. 1 – 10.

19. Шаров К. С. Онлайн – видеоигры как фактор социальных девиаций / К. С. Шаров // Диагностика социума. – 2015. – № 17. – С. 52 – 65.

20. Щербакова Н. Б. Стратегические основы деятельности родителей по организации работы школьников на компьютере в домашних условиях / Н. Б. Щербакова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2018. – № 3. – С. 78 – 88.