

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия

« 02 » 06 2025 г.

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения
код - наименование специальности

ВОЗМОЖНОСТИ АРТ-ТЕРАПИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ
КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Руководитель

Ю.В. Живаева
подпись, дата доц. каф., канд. психол. наук
должность, ученая степень

Ю.В. Живаева
инициалы, фамилия

Выпускник

А.А. Девятловская
подпись, дата

А.А. Девятловская
инициалы, фамилия

Рецензент

Н.Ф. Вычегжанина
подпись, дата директор
МБОУ «СОШ №1»
должность, ученая степень

Н.Ф. Вычегжанина
инициалы, фамилия

Нормоконтролер

М.А. Мартынова
подпись, дата
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2025

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Возможности арт-терапии в профилактике компьютерной зависимости у младших подростков» содержит 97 страниц текстового документа, 44 использованных источника, 2 таблицы, 7 приложений, 24 рисунка.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ, СТАДИЯ УВЛЕЧЁННОСТИ, СТАДИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ, ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ, АРТ-ТЕРАПИЯ.

Каждый десятый подросток в мире сталкивается с психологическими трудностями из-за чрезмерного увлечения социальными сетями и компьютерными играми. Эта проблема особенно важна для детей младшего подросткового возраста, так как в этот период у них ещё не сформировались устойчивые оценочные суждения и нравственные идеалы. Игры на компьютере открывают перед ними возможность погрузиться в другой мир, воплотить мечты в жизнь, почувствовать себя важными, а также пройти через новые эмоциональные переживания. Ранняя диагностика риска развития компьютерной зависимости улучшит профилактическую работу, нацеленную на обеспечение психологической помощи младшим подросткам.

Цель работы – изучение возможности профилактики компьютерной зависимости у младших подростков посредством арт-терапии.

Проводя анализ полученных результатов, мы выявили, что у 27,5 % респондентов выявлен риск развития компьютерной зависимости, 47,5 % находятся на стадии увлечённости, а у остальных 25 % риск развития компьютерной зависимости отсутствует.

По итогам первичной диагностики нами разработана система занятий «Компьютер – друг или враг?». Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что представленная нами система занятий может быть эффективна при профилактике компьютерной зависимости у младших подростков.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретический аспект изучения возможности профилактики компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте посредством арт-терапии.....	8
1.1 Компьютерная зависимость как психолого-педагогическая проблема.....	8
1.2 Особенности проявления компьютерной зависимости у младших подростков.....	13
1.3 Возможности использования арт-терапии в профилактике компьютерной зависимости у младших подростков.....	21
2 Эмпирическое исследование возможности профилактики компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте посредством арт-терапии.....	28
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	28
2.2 Описание системы занятий с использованием средств арт-терапии, направленных на профилактику компьютерной зависимости у младших подростков.....	37
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	43
Заключение.....	57
Список использованных источников.....	60
Приложение А Результаты первичной диагностики компьютерной зависимости у младших подростков.....	66
Приложение Б Содержание системы занятий с использованием средств арт-терапии, направленных на профилактику компьютерной зависимости у младших подростков.....	70
Приложение В Результаты повторной диагностики экспериментальной группы.....	90
Приложение Г Результаты повторной диагностики контрольной группы..	92
Приложение Д Рекомендации для родителей по профилактике компьютерной зависимости младших подростков.....	94
Приложение Е Рекомендации для педагогов по профилактике компьютерной зависимости младших подростков.....	95
Приложение Ж Доказательство значимости исследования путём применения Т-критерия Вилкоксона.....	96

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире, где информационные технологии играют важную роль, компьютер стал неотъемлемой частью повседневной жизни. Его влияние охватывает различные сферы, включая образование, общение и досуг. Особенно ярко это проявляется среди подростков, для которых компьютерные технологии стали основным инструментом для получения информации, общения с друзьями.

Каждый десятый подросток в мире сталкивается с психологическими трудностями из-за чрезмерного увлечения социальными сетями и компьютерными играми. Об этом стало известно из доклада Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), опубликованного в 2024 году.

Из результатов следует, что число подростков, злоупотребляющих социальными сетями, выросло от 7 % до 11 %. Причем чаще о проблеме сообщают девочки – из них 13 % подолгу сидят в сети против 9 % мальчиков. Также 12 % школьников проводят слишком много времени в компьютерных играх. Эта проблема чаще выражена у парней: 16 % против 7 % у девушек. В то же время треть подростков играет каждый день, а каждый пятый (22 %) тратит на увлечение больше 4 часов в день.

Эта проблема особенно важна для детей младшего подросткового возраста, так как в этот период у них ещё не сформировались устойчивые оценочные суждения и нравственные идеалы. Игры на компьютере открывают перед ними возможность погрузиться в другой мир, воплотить мечты в жизнь, почувствовать себя важными, а также пройти через новые эмоциональные переживания. Ранняя диагностика риска развития компьютерной зависимости улучшит профилактическую работу, нацеленную на обеспечение психологической помощи младшим подросткам.

Цель исследования: изучение возможности профилактики компьютерной зависимости у младших подростков посредством арт-терапии.

Объект исследования: компьютерная зависимость как одна из форм аддиктивного поведения.

Предмет исследования: возможности профилактики компьютерной зависимости у младших подростков посредством арт-терапии.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование арт-терапии (изотерапии, библиотерапии, игротерапии, сказкотерапии и пластилиновой терапии) приводит к снижению уровня компьютерной зависимости у младших подростков, способствуя развитию эмоционально-волевой саморегуляции и улучшению социальных взаимодействий, и мотивирует к занятиям различными видами деятельности.

Задачи исследования:

- проанализировать труды отечественных и зарубежных психологов по проблеме компьютерной зависимости младших подростков;
- охарактеризовать возможности арт-терапии в профилактической работе с младшими подростками, имеющими риск развития компьютерной зависимости или находящимися на стадии увлечённости;
- провести эмпирическое исследование, направленное на выявление компьютерной зависимости у младших подростков;
- разработать и реализовать систему занятий по профилактике компьютерной зависимости с использованием арт-терапии с младшими подростками, определить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование (методики: «Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми» (автор – А.В. Гришина), «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» (авторы – Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Ботьбот)).
3. Методы количественной и качественной обработки данных (метод первичной обработки данных, метод вторичной обработки данных, применение статистического анализа с использованием Т-критерия Вилкоксона).

Методологическую основу исследования составляют труды отечественных педагогов и психологов по проблеме компьютерной зависимости (Венгер А.Л., Куртышева М.А., Щедрина Е.В.), а также труды отечественных и зарубежных ученых по проблеме компьютерной зависимости у подростков (Букачева С.Г., Гагай В.В., Евстигнеева Ю.М., Собкин В.С. и др.) и работы по профилактике компьютерной зависимости (Лебедева А.А., Сизова Е.С.).

Экспериментальная база исследования представлена Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Лесосибирска». Исследование проводилось в октябре 2024 года – июне 2025 года.

Выборка представлена учениками 7-х классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Лесосибирска». Возраст испытуемых 12-14 лет. Количество учеников, принявших участие в исследовании – 40 человек.

Этапы исследования.

1 этап (октябрь – декабрь 2024 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы компьютерной зависимости у младших подростков, определение категориального аппарата, определение методов и выборки эмпирического исследования, проведение первичной диагностики компьютерной зависимости у младших подростков.

2 этап (декабрь 2024 г. – апрель 2025 г.) – разработка и реализация системы занятий по профилактике с младшими подростками, имеющими риск развития компьютерной зависимости или находящимися на стадии увлечённости.

3 этап (апрель – июнь 2025 г.) – проведение повторной диагностики компьютерной зависимости у младших подростков, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с младшими подростками, склонными к компьютерной зависимости, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования были представлены на VII Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Красноярск – Лесосибирск, 2024), VI Всероссийской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2025). По теме ВКР опубликована 1 научная статья.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в возможности применения разработанных материалов и рекомендаций в профилактической деятельности с младшими подростками, находящимися в зоне риска по формированию компьютерной зависимости или проявляющими устойчивую заинтересованность в цифровых развлечениях. В работе представлен обобщённый теоретико-практический материал, раскрывающий специфику компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте, а также охарактеризованы её основные формы и проявления. Разработанные подходы и выводы могут быть полезны в профессиональной деятельности педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей и иных специалистов, взаимодействующих с подростками в образовательной и воспитательной среде.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, который включает в себя 44 источника, 7 приложений. В работе содержится 2 таблицы и 24 рисунка. Общий объем работы – 97 страниц.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ

1.1 Компьютерная зависимость как психолого-педагогическая проблема

В современном мире термин компьютерная зависимость прочно занял позиции, несмотря на то, что появился относительно недавно, около 1990-2000 гг. Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот определяют его, как «такое «нехимическое» расстройство личности, при котором обычные привычки и интересы перестают занимать основную часть свободного времени, отходя на второй план» [43, с. 23].

А.Л. Венгер раскрывает компьютерную зависимость, как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми [5].

Компьютерная зависимость, по мнению М.В. Ефимовой, является одной из форм аддиктивного поведения, проявляющаяся в патологической склонности к любым занятиям, связанным с использованием компьютерного оборудования; вследствие которой человек резко сокращает свою социальную активность и другие виды интересной для него деятельности [10].

Н.И. Работягина, проанализировав работы Э. Фромма, отмечает, что компьютерная зависимость – патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером [30].

С точки зрения В.Д. Менделевича компьютерная зависимость относится к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами [25].

М.А. Куртышева в своих исследованиях отмечает, что «компьютерная зависимость характеризуется намерением уйти от повседневной жизни» [20, с. 46].

По мнению В.А. Макса, компьютерная зависимость – термин, встречающийся в исследовательской литературе, который фиксирует феномен патологического влечения к играм на компьютере, посредством которой происходит замещение, имитация реальных жизненных потребностей и результатов [26].

Доктор психологических наук Е.Е. Малкова определяет компьютерную зависимость как форму психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютером, подчиненность своего выбора внешней ложной цели - достижению прогресса в виртуальной реальности [21]. «Компьютер нужно рассматривать как инструмент, а любой инструмент может быть направлен на развитие человека и его продуктивной деятельности или на его разрушение. Что касается детской компьютерной зависимости, то здесь речь идет только о разрушении», - считает доцент кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения Московского государственного психолого-педагогического университета В. Барцалкина [6, с.126].

С психологической точки зрения данную проблему впервые осветили американские исследователи К. Янг и И. Голдберг. Характеристику типов компьютерной зависимости, они изложили в своих работах:

– «зависимость от интернета – это род зависимости при котором человек испытывает моральное удовлетворение от поиска информации в интернете (зачастую бесполезной), также человек заводит бесцельные знакомства в интернете, не приводящие к развитию социальных контактов (с данной позиции люди ищут по различным параметрам себе собеседников, общаются, но при этом не приносят пользы для развития своей личности);

– зависимость от игры – это навязчивое увлечение компьютерными играми по сети или стационарно» [44, с. 27].

Выделяют два основных психологических механизма, которые способствуют развитию компьютерной зависимости: желание избежать реальности и стремление принять чужую роль. Оба эти механизма действуют одновременно, однако один из них может быть более доминирующим и влиять в большей степени на формирование зависимости.

По мнению А.В. Бурдановой, Е.П. Зародовой, А.О. Кудиновой, причинами, способствующими развитию компьютерной зависимости, являются: неумение контролировать себя, недостаток навыков организации своего времени, стремление заменить межличностное взаимодействие виртуальным, низкая самооценка и неуверенность, желание избегать проблем реального мира через виртуальный, зависимость от мнения окружающих и стремление к подражанию или доминированию [19].

Компьютерная зависимость характеризуется неконтролируемым и чрезмерным использованием компьютеров и Интернета, что ведет к существенным негативным последствиям для здоровья и повседневной жизни человека. В своих работах С. Бодкер разделяет симптомы компьютерной зависимости на психические и физические. К психическим признакам относит потерю контроля над временем (зависимый теряет счет времени и проводит за компьютером большую часть своего дня); несоблюдение обещаний, что, в свою очередь, негативно влияет на межличностные отношения и приводит к их ухудшению, а затем к полному или частичному разрушению; утрата интереса к общению и внешнему облику, это означает, что подростки теряют интерес к общению с другими людьми, они могут игнорировать свою внешность и отдают большую часть времени и внимания компьютерным устройствам и играм; подростки могут оправдывать свои привычки и поведение. Кроме того, при данном виде зависимости возникают противоречивые эмоции (то радости, то вины) при работе за компьютером, раздражение при уменьшении времени, проведенного за компьютером. Физические признаки включают в себя: ухудшение зрения и проблемы со здоровьем опорно-двигательной системы и пищеварением, связанные с нарушением режима питания [3].

С точки зрения М.В. Ефимовой, компьютерная зависимость может быть разделена на три различных типа:

- 1) игровая компьютерная зависимость – интерес, увлечение компьютерными играми;
- 2) коммуникативная компьютерная зависимость – увлечение общением в онлайн-среде;
- 3) познавательная компьютерная зависимость – получение новых знаний, обычно в области программирования [10].

Е.В. Щедрина выделяет следующие виды компьютерной зависимости, которые представлены на рисунке 1 [41]:

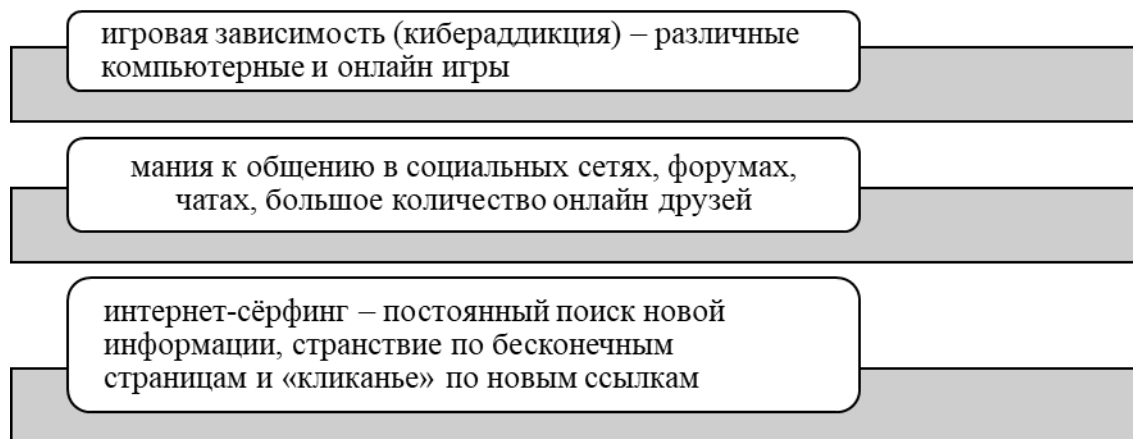


Рисунок 1 – Виды компьютерной зависимости (автор – Е.В. Щедрина)

Классификация компьютерных игр по степени вовлечённости пользователя в игровой процесс следующая [35]:

1. Ролевые компьютерные игры:

– Игры от первого лица. В этих играх виртуальная среда представлена с позиции игрового персонажа, что обеспечивает глубокое психологическое погружение пользователя в вымышленную реальность. Современные проекты данного жанра стремятся к максимальному приближению условий виртуальной жизни к реальной: игрок может настраивать внешний вид героя, управлять его характеристиками, оформлять виртуальное пространство, строить отношения, заводить «домашних животных», уход за которыми становится частью игрового

процесса. Подобные элементы способствуют полной иммерсии без необходимости физических усилий.

– Игры с внешним видом на персонажа. Этот тип игр чаще всего обозначается игроками как «квесты». Управление осуществляется от третьего лица, что снижает степень отождествления с героем, поскольку создаётся эффект дистанцированного наблюдения и контроля, аналогичного манипуляции марионеткой.

– Стратегические игры. В данных играх отсутствует чётко заданная роль участника. Они ориентированы на развитие навыков планирования, управления и принятия решений. Чаще всего пользователи реализуют в них стремление к контролю, доминированию и власти, что оказывает влияние на формирование компенсаторных стратегий поведения.

2. Неролевые компьютерные игры:

К данной категории относятся игры, направленные преимущественно на развитие скорости реакции, координации, логического мышления и сообразительности. Они, как правило, не имитируют реальную жизнь и ориентированы на выполнение простых, но быстро меняющихся задач.

Сюда также входят цифровые версии классических азартных игр — шахматы, карточные игры, рулетка, игровые автоматы и т.д. Несмотря на виртуальную форму, они сохраняют аналогичные механизмы формирования зависимости, как и их реальные прототипы.

А.В. Котляров выделил три основные формы деятельности за компьютером, которые могут вызывать зависимость, представленные на рисунке 2 [18].

Гейм-аддикция	Интернет-аддикция	Хакинг
зависимость от игр за компьютером	зависимость от сетевых действий	зависимость от криминальных действий при помощи компьютера

Рисунок 2 – Формы деятельности за компьютером, влияющие на возникновение зависимости (автор – А.В. Котляров)

Таким образом, вслед за А.Л. Венгером, мы определяем компьютерную зависимость как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Зависимость от компьютера может иметь различные причины: неумение контролировать себя, нехватка общения и внимания, желание избежать проблем и неприятностей реальной жизни путём погружения в мир виртуальной реальности, недостаточная уверенность в собственных способностях и низкое чувство самооценности, подражание и др. Признаками компьютерной зависимости у младших подростков являются: утрата способности эффективно управлять временем, проведённым за компьютером, отказ от социальных контактов и увлечений в пользу игр на компьютере или онлайн-сервисов, возникающее раздражение и беспокойство при отсутствии доступа к компьютеру, понижение успехов в учёбе и работе, ухудшение физического и психического благополучия. Зависимость от использования компьютера может проявляться как в увлечённости играми, так и в постоянном общении через социальные сети и чаты, интернет-сёрфинг.

1.2 Особенности проявления компьютерной зависимости у младших подростков

Подростковый возраст – это время, когда происходят быстрые изменения в физическом, когнитивном и социальном развитии, вызывая дисбаланс в психической структуре личности подростка. В этот период человек особенно чувствителен к различным социальным явлениям, которые могут оказать влияние на становящееся самосознание подростка.

Младший подростковый возраст, по классификации Д.Б. Эльконина, длится с 12 до 15 лет [42]. Младшие подростки активно принимают идеи и образцы поведения, которые передаются через культуру.

Компьютер играет роль посредника, помогая ребёнку познавать и взаимодействовать с окружающим миром [2]:

Н.Я. Токарь, проанализировав работы Ш. Текла, М. Шоттона, К. Янга, описал характерные признаки компьютерной зависимости у подростков [37]:

- внутреннее сопротивление и недовольство по поводу родительских просьб ограничить время, проведённое за компьютером;
- появляющаяся раздражительность подростка, если он отвлекается от компьютера;
- отсутствие умения эффективного распределения времени и финансов в компьютерных играх;
- пренебрежение домашними обязанностями и учебным процессом;
- игнорирование своего здоровья, нарушение режима питания и сна;
- неумеренное употребление кофе и других веществ для стимуляции бодрствования;
- прием пищи во время работы на компьютере;
- всплеск эмоций, ощущение чувства эйфории при игре на компьютере;
- обсуждение компьютерных тем с окружающими;
- ожидание и планирование времени, проведённого за компьютером.

По мнению А.В. Степановой, причинами возникновения компьютерной аддикции могут стать: недостаточное общение и понимание с родителями и сверстниками, отсутствие коммуникации внутри семьи и среди сверстников; неудовлетворённость окружающим миром; трудности в выражении собственного «Я»; сложности в социальной адаптации; безразличие родителей к интересам подростка [34].

Подростки активно вовлекаются в использование компьютерной техники, поскольку их стремление к общению и изучению новой информации соответствует особенностям их возраста. Из-за долгого времяпрепровождения за компьютером вместо общения с семьёй и друзьями, психическое здоровье и физическое состояние младших подростков могут ухудшаться [32].

Согласно Н.И. Коптеловой, компьютерная зависимость влияет на социальные навыки подростка, включая открытость, дружелюбие, желание общения и способность к состраданию. Компьютерная зависимость приводит к ухудшению способности личности эффективно взаимодействовать с людьми и социальной дезадаптации. Чаще наблюдается несоответствие социальным нормам у младших подростков, которые проводят значительное время за компьютерными играми и в сети Интернет. В данном случае нарушение общения происходит из-за замены реального общения виртуальным, которое происходит через компьютер. Когда происходит углубление виртуальной и социальной дезадаптации, человек может начать показывать излишнюю агрессию и проявлять асоциальное поведение [15].

Подросток, зависимый от компьютера, как правило, уделяет недостаточно времени учебе и участию в мероприятиях. Изоляция и неряшливый внешний вид зависимых от компьютера создают барьеры в общении с окружающими, что ещё больше усиливает разногласия между ними и обществом [15].

В исследовании Ю.Н. Мураткиной утверждается, что «подростки с компьютерной зависимостью по сравнению с подростками без компьютерной зависимости имеют более высокие показатели склонности к девиантному поведению (к нарушению норм и правил, к аддиктивному, самоповреждающему и делинквентному поведению) и более низкие показатели волевого контроля эмоциональных реакций» [28, с. 16]. Автором установлено также, что «подростки с компьютерной зависимостью чаще используют копинги, выполняющие функцию регулирования негативных эмоциональных состояний, связанных с неудовлетворенными потребностями в общении, самоутверждении и т.д., тогда как подростки без компьютерной зависимости - копинги, главной функцией которых является разрешение проблемы» [28, с. 10].

У значительной части подростков, склонных к формированию компьютерной зависимости, наблюдается беспричинное снижение общего эмоционального фона. Дестабилизация настроения по завершении игрового

процесса объясняется природой самой зависимости: игра становится средством ухода от реальности и способом временного принятия альтернативной роли.

Подросток всё чаще стремится к существованию в виртуальной среде, где отсутствуют жёсткие рамки и ограничения, где он сам определяет правила и выступает в роли активного создателя событий. Подобная псевдоавтономия компенсирует ощущение бессилия в реальной жизни.

Среди психологических последствий воздействия компьютерной зависимости одним из наиболее выраженных признаков выступает повышенный уровень тревожности. У зависимого подростка формируется внутренний конфликт между безопасным, контролируемым виртуальным пространством и непредсказуемой, полной угроз действительностью. Это когнитивное напряжение усиливает чувство уязвимости и тревожности, что может приводить к социальной изоляции и усилению стремления к дальнейшему уходу в онлайн-пространство.

В условиях длительного пребывания в виртуальной среде подросток начинает переносить её правила и модели поведения в реальную жизнь. В результате искажается восприятие окружающей действительности: возрастает ощущение враждебности со стороны общества, формируется убеждённость в том, что внешний мир опасен и непредсказуем. Всё это способствует усилению дезадаптации и закреплению зависимого поведения как защитной стратегии [1].

К числу предпосылок формирования компьютерной зависимости у подростков можно отнести такие индивидуальные особенности, как повышенная склонность к азартному поведению, лабильность нервной системы, а также недостаточная развитость волевых качеств. Киберзависимость часто выступает как защитный механизм, позволяющий подростку временно компенсировать внутриличностные и межличностные трудности. Отождествление с игровым персонажем позволяет избежать фрустрации, связанной с реальной самооценкой и социальными ожиданиями.

Рассмотрим причины компьютерной зависимости младших подростков, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Причины появления компьютерной зависимости у младших подростков

Автор	Причины
В.В. Гагай [8]	Недостаточное общение и понимание с родителями и сверстниками, а также важными в их жизни людьми
А.Г. Макалатия [24]	Причины пристрастия подростков к компьютеру связаны с содержанием игры и делятся на две группы: игровые, то есть те, которые позволяют удовлетворять определённые потребности в творчестве, в познавательной деятельности, интеллектуальные эмоции, потребность в достижении, «зрелищность», внеигровые
С.Г. Букачева [4]	Родительская гиперопека, затрудняющая развитие подростком собственных механизмов для удовлетворения своих потребностей, что приводит к тому, что он чувствует себя неудачником; домашнее насилие или игнорирование ребёнка родителями, влияющее на способность ребёнка адаптироваться к изменяющимся условиям, преодолевать трудности и решать проблемы самореализации и удовлетворения своих потребностей
В.С. Собкин Ю.М. Евстигнеева [33]	Скучно, нечем заняться, желание победить соперника, уход от реальности, с целью обучения, желание получить эмоциональную разрядку, достичь высоко результата в игре, почувствовать превосходство над соперником. По мнению исследователей, причинами игровой компьютерной зависимости являются такие возрастные особенности детей и младших подростков, как слабая волевая регуляция, низкая учебная мотивация учащихся

Процесс формирования компьютерной зависимости у подростков имеет поэтапный характер и включает несколько стадий:

1. Начальный интерес (фаза лёгкого увлечения). На данной стадии младший подросток испытывает яркое эмоциональное возбуждение от игрового сюжета и визуальных эффектов, таких как графика и музыка. Возникает

первичное отождествление с главным героем, игра воспринимается как привлекательная альтернатива повседневности. Реальность постепенно сравнивается с виртуальной средой, причём последняя начинает восприниматься как более желательная, поскольку позволяет реализовать фантазии о могуществе, признании и успехе. Несмотря на то, что психологическая потребность в игре ещё не оформилась, регулярное стремление к игровому процессу уже начинает формироваться.

2. Увлечённость. На этом этапе игра становится доминирующим интересом. Подросток начинает проявлять целенаправленное стремление к игре как к способу ухода от реальности. Появляется внутренняя мотивация, направленная на преодоление ограничений, препятствующих игровому процессу. Время, проводимое за компьютером, систематически увеличивается.

3. Формирование устойчивой зависимости. На данной стадии наблюдается значительное изменение личностных установок, искажение системы ценностей и самооценки. Реальная жизнь теряет значимость, вытесняется виртуальной. Выделяются две основные формы зависимости:

- социализированная, при которой подросток продолжает взаимодействие с другими участниками игрового процесса, что частично сохраняет социальную активность;
- индивидуализированная, характеризующаяся полной изоляцией и уходом в виртуальное пространство, что нередко сопровождается выраженными признаками социальной дезадаптации и напоминает клиническую форму зависимого поведения.

4. Фаза остаточной привязанности. Заключительный этап сопровождается снижением интенсивности вовлечённости в игру и частичной стабилизацией эмоционального состояния. Однако, несмотря на ослабление игрового интереса, полное преодоление зависимости, как правило, не происходит. Отдалённое влечение к виртуальной реальности может сохраняться на протяжении длительного времени, а при определённых условиях — активизироваться вновь. Следует отметить, что подростки, не перешедшие в

более глубокие стадии, могут сравнительно легко преодолеть игровое поведение. Однако при прохождении всех этапов зависимости последствия могут носить хронический и устойчивый характер.

Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот, выделяют 4 стадии сформированности компьютерной зависимости:

1) стадия, при которой отсутствует риск развития зависимости. Деятельность за компьютером носит инструментальный характер, связана с необходимостью решения конкретной задачи;

2) стадия увлечённости. Для неё характерен более высокий интерес к использованию компьютерных ресурсов. Увлечённость проявляется в появлении эмоционального отклика на работу за компьютером и некоторых проблем с саморегуляцией;

3) стадия риска развития компьютерной зависимости. На этом этапе у подростка возникает устойчивое стремление к компьютерной активности, приобретающее систематический характер. При отсутствии возможности взаимодействовать с компьютером появляются выраженные признаки фрустрации. Подросток начинает предпринимать активные действия, направленные на восстановление доступа к виртуальной среде, что свидетельствует о формировании поведенческой установки зависимости;

4) стадия сформированной компьютерной зависимости. Потребность в проведении времени за компьютером занимает центральное место в системе жизненных приоритетов подростка. На этом этапе наблюдаются значительные изменения личности: снижается мотивация к реальным видам деятельности, утрачивается интерес к обучению, межличностным контактам и хобби. Появляются выраженные признаки социальной и психологической дезадаптации [43].

К основным последствиям развития компьютерной аддикции у подростков можно отнести:

- резкое снижение интереса к иным видам деятельности, не связанным с виртуальной средой;

- искажение восприятия окружающей действительности, уход от реальности;
- пассивное, отчуждённое отношение к событиям реальной жизни;
- игнорирование причинно-следственных связей и сути происходящего;
- подмена подлинных жизненных ценностей искусственными;
- утрата прежних социальных связей и эмоциональных контактов;
- повышение скрытности, склонность к обману и манипуляциям;
- раздражительность, агрессия, тревожность при ограничении доступа к компьютеру или при попытках взрослых вмешаться в игровое поведение.

Такое состояние часто сопровождается симптоматикой, аналогичной «синдрому отмены», что свидетельствует о глубоком характере зависимости и необходимости психологической коррекции.

Таким образом, в младшем подростковом возрасте основными причинами компьютерной зависимости являются: недостаточное общение и понимание с родителями и сверстниками, родительская гиперопека, желание получить разрядку, уйти от проблем, потребность в соперничестве, избыток свободного времени, незанятость. Для младших подростков с компьютерной зависимостью характерны неадекватное выражение эмоций, раздражительность, робость.

Также младшие подростки часто общаются с окружающими на компьютерные темы, едят во время работы за компьютером, неумеренно употребляют кофе и другие вещества для стимуляции бодрствования, пренебрегают домашними обязанностями и игнорируют своё здоровье, постоянно ожидают и планируют время, когда будут находиться за компьютером. У младших подростков, страдающих компьютерной зависимостью, как правило, ухудшается успеваемость в школе, нарушается выполнение социальных функций, отсутствует умение эффективно распределять время и финансы в компьютерных играх.

1.3 Возможности использования арт-терапии в профилактике компьютерной зависимости у младших подростков

Арт-терапия может быть эффективным методом профилактики компьютерной зависимости, особенно у детей и подростков. Она позволяет обойти вербальное сопротивление и обратиться к бессознательным процессам, лежащим в основе зависимого поведения.

А.И. Копытин и Е.Е. Свистовская рассматривают арт-терапию как «совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска» [16, с. 12].

Согласно Е.А. Медведевой, арт-терапия выполняет ряд важнейших функций, каждая из которых оказывает позитивное воздействие на психоэмоциональное состояние личности:

- катарсическая функция реализуется через эмоциональное освобождение и снижение внутреннего напряжения, что позволяет участнику терапии избавиться от накопленных негативных переживаний;
- регулятивная функция способствует нормализации психосоматических процессов, снижению тревожности, а также формированию позитивного эмоционального фона;
- коммуникативно-рефлексивная функция включает в себя коррекцию нарушений в сфере общения, развитие адекватного самовосприятия и навыков конструктивного взаимодействия [27].

Т.Ю. Колошина выделяет ряд уникальных черт, присущих арт-терапевтическому подходу:

- 1) метафоричность художественного самовыражения: в рамках арт-терапии произведения искусства интерпретируются как метафоры внутреннего

мира человека. Каждый арт-объект, созданный участником процесса, выступает отражением его эмоционального и жизненного опыта;

2) триадическая структура взаимодействия: арт-терапия отличается от других психотерапевтических направлений введением третьего элемента – художественного продукта. Таким образом, в рамках взаимодействия возникает не традиционная диада «специалист – клиент», а триада «терапевт – арт-продукт – участник», что позволяет опосредовать и углубить терапевтический контакт;

3) ресурсная направленность метода: арт-терапевтическая практика строится на вовлечении клиента в деятельность, выходящую за рамки повседневности, что само по себе создаёт потенциал для восстановления, расширения личностных возможностей и стимулирования творческого мышления. Благодаря этому арт-терапия активизирует внутренние ресурсы и способствует личностному росту [13].

При организации профилактической работы с подростками, направленной на предупреждение компьютерной зависимости, А.А. Лебедева выделяет несколько эффективных видов арт-терапии, которые могут значительно способствовать улучшению эмоционального состояния и социальной адаптации подростков. К ним относятся: библиотерапия, игротерапия, изотерапия, сказкотерапия и пластилиновая терапия (лепка). Эти методы позволяют не только выразить подавленные эмоции, но и преодолеть проблемы, характерные для подросткового возраста, такие как низкая самооценка и повышенная эмоциональность. Важно, что такие подходы также способствуют удовлетворению потребности в общении и построении конструктивных межличностных отношений. Особенно важным является применение изотерапии, когда подросток испытывает трудности в вербальном выражении своих эмоций и переживаний [22].

Изотерапия, являющаяся одним из наиболее развитых направлений арт-терапии, фокусируется на использовании различных изобразительных средств для выражения личных переживаний и мыслей. О.А. Епанчинцева

подчёркивает, что изобразительное творчество помогает подростку не только понять свои эмоции, но и развивает чувственно-двигательную координацию, улучшая взаимодействие между полушариями мозга [9].

В изотерапии различают две основные формы работы:

- Активная форма, при которой подростки сами создают произведения искусства, рисуют или моделируют, выражая своё восприятие окружающего мира и внутренние переживания.

- Пассивная форма, включающая анализ готовых произведений искусства, где дети интерпретируют художественные образы и выражают свои эмоции и мысли через восприятие чужих творений.

В рамках изотерапевтической практики используются разнообразные техники, такие как: кляксография, монотипия, рисование каракуль, создание пластилиновых композиций, рисование историй и другие методы, которые позволяют глубже понять личностные переживания подростков и помогают им справиться с внутренними конфликтами.

Библиотерапия — это направление арт-терапии, основанное на исцеляющем воздействии слова, то есть самовыражение через творческое сочинение [14]. Чтение помогает формировать навыки анализа и критического восприятия информации, что может уменьшить подверженность влиянию компьютерных игр и других онлайн-ресурсов.

Литература позволяет подросткам исследовать свои эмоции и переживания через идентификацию с героями и сюжетами, что может снизить потребность в избегании реальности через компьютеры. Обсуждение прочитанных книг в группах или с наставниками способствует улучшению коммуникационных навыков и социального взаимодействия.

По определению М. И. Чистяковой, игротерапия — это метод, основанный на использовании игры как средства для решения психологических проблем и развития личности [39]. Игры помогают подросткам развивать навыки общения и взаимодействия, снижая желание изолироваться за экранами компьютеров. Игротерапия предоставляет возможность выразить свои эмоции и

переживания в безопасной обстановке, что может уменьшить необходимость искать утешение в виртуальных мирах. Для профилактики компьютерной зависимости могут использоваться следующие виды игр:

1. Настольные игры — используются для развития командного духа и общения. Это создает атмосферу взаимодействия без зависимости от экранов.
2. Ролевые игры — подростки могут исследовать различные сценарии и эмоции, что помогает им лучше понять себя и окружающий мир.

По мнению Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность [11]. При работе с младшими подростками выделяют следующие формы работы со сказкой: дописывание фрагмента сказки, создание авторской сказки, прослушивание и проигрывание сказки в формате драматизации. Использование сказок, в которых персонажи сталкиваются с проблемами, похожими на компьютерную зависимость, помогает подросткам осмыслить свои чувства и поведение. Обсуждение таких сказок способствует осознанию последствий бесконтрольного использования технологий. Также младшие подростки могут писать или рисовать свои сказки, отражающие их переживания, связанные с использованием компьютера. Этот процесс способствует самовыражению и помогает детям увидеть альтернативные пути решения своих.

Одним из эффективных методов работы с подростками является – пластилиновая терапия. Изучением пластилиновой терапии занимались М.В. Киселева, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, Е.В. Тарарина и другие [12, 16, 23, 36].

Основная цель использования пластилиновой терапии заключается в гармонизации внутреннего состояния человека через развитие способности к самовыражению и самопознанию. Данный вид терапии относится к арт-терапевтическим методам работы и предусматривает лепку не только с цветным пластилином, но и соленым тестом, глиной и др. В рамках занятий участники лепят из пластилина фигуры на тематику, заданную психологом. Процесс лепки

высвобождает скрытые страхи и волнения, которые провоцируют напряжённое поведение. По готовым фигурам специалист может определить, что стало причиной появления зависимости, и подобрать эффективные методы профилактики.

Некоторые преимущества метода лепки из пластилина:

- нет ограничений по возрасту;
- не нужны художественные навыки;
- процесс расслабляет и позитивно влияет на психику;
- лепка помогает выразить накопившийся внутри негатив;
- творчество освобождает от проблемы на уровне подсознания.

Также работа с пластилином позволяет чувствовать себя раскованнее, развивает воображение, усидчивость и даёт возможность для самовыражения. Пластилиновая терапия является многогранным инструментом в профилактике компьютерной зависимости. Она не только развивает творческие и моторные навыки, но и способствует эмоциональному и социальному развитию детей, помогая им находить баланс между виртуальным и реальным мирами.

В работе с подростками занятия арт-терапией могут быть как индивидуальными, так и групповыми. При этом, по мнению А.И. Копытина и Е.Е. Свистовской, именно групповые занятия позволяют детям развить уважение к собственным и чужим чувствам и переживаниям, труду и его результатам, а также навыки взаимодействия и общения со сверстниками в реальной (не с помощью Интернета) среде [16].

Арт-терапия как метод профилактики компьютерной зависимости у младших подростков имеет следующие возможности:

- 1) расширение горизонтов. Благодаря арт-терапии подросток получает возможность выражать себя и раскрывать свой личностный потенциал, что способствует улучшению эмоциональных и поведенческих реакций;
- 2) формирование самосознания. Арт-терапия способствует приобретению нового коммуникативного опыта со сверстниками, что ведёт к активному развитию социально значимых мотивов и чувств;

3) снятие эмоционального напряжения. Занятия рисованием помогают уменьшить стресс и раздражительность, что особенно важно для подростков с зависимостями, склонных к конфликтам и трудностям в стрессовых ситуациях;

4) переключение внимания. Визуализация эмоций через творчество снижает внутреннее напряжение, улучшает самоконтроль и способствует личностному развитию, переключая интересы с компьютера на творческую деятельность;

5) формирование интереса к изобразительному искусству. Возникновение нового хобби может стать первым шагом к преодолению компьютерной зависимости у подростка [31].

Арт-терапия не навязывает внешние методы решения проблем, а активизирует внутренние ресурсы личности.

По мнению Э.Т. Гавриловой, при использовании техник арт-терапии в работе с детьми «акцент делается на продвижении ребенка в личностном росте посредством сравнения его с самим же собой» [7, с. 129]. Современная арт-терапия содержит в своем арсенале многочисленные методики. Именно поэтому из всевозможных методов и приемов можно подобрать определенный способ воздействия для каждого конкретного человека. По мнению Л.Д. Лебедевой, «и ребенок, и взрослый в арт-терапевтическом процессе приобретают ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост» [23, с. 9].

Таким образом, можно заключить, что рассмотренные направления арт-терапии, такие как изотерапия, игротерапия, сказкотерапия и другие, являются эффективными методами работы с младшими подростками, находящимися в группе риска по развитию компьютерной зависимости или на стадии увлеченности. Арт-терапия способствует не только эмоциональной разгрузке, но и развитию самосознания, что в свою очередь повышает мотивацию подростков к изменениям. Кроме того, эти методы помогают улучшить коммуникативные навыки, способствуют формированию позитивного

восприятия себя и окружающего мира. Внедрение арт-терапевтических подходов в работу с младшими подростками создаёт пространство для установления доверительного контакта, позволяет раскрыть скрытые ресурсы детей и выявить проблемы, что дает возможность найти оптимальные пути их решения.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Эмпирическое исследование компьютерной зависимости у младших подростков проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Лесосибирска».

Выборка представлена учащимися 7 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Лесосибирска» в количестве 40 человек.

Возраст испытуемых 12-14 лет.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (автор – А.В. Гришина), «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» (авторы – Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот).

Эмпирическое исследование проводилось в несколько этапов.

1 этап (октябрь – ноябрь 2024 г.) – определение методов и выборки эмпирического исследования, проведение диагностики компьютерной зависимости у младших подростков.

2 этап (декабрь – апрель 2025 г.) – разработка и реализация системы профилактических занятий с подростками, имеющими риск развития компьютерной зависимости или находящимися на стадии увлечённости.

3 этап (май 2025 г.) – проведение повторной диагностики компьютерной зависимости у младших подростков, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с

младшими подростками, склонными к компьютерной зависимости, формулирование выводов.

Опишем содержание методик.

1. Методика «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (автор – А.В. Гришина).

Цель: оценка количественной выраженности степени увлеченности школьников компьютерными играми.

Данная методика включает пять шкал: «Эмоциональное отношение к компьютерным играм» (далее – «Эмоциональное отношение к КИ»); «Самоконтроль» (далее – «Самоконтроль в КИ»); «Целевая направленность» (далее – «Целевая направленность на КИ»); «Родительское отношение к компьютерным играм» (далее – «Отношение родителей к КИ»); «Предпочтение виртуального общения в компьютерных играх реальному» (далее – «Предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению»).

Анализ результатов позволяет выделить три уровня вовлечённости в компьютерные игры: естественный (от 6 до 11 баллов), средний (от 12 до 21 баллов) и высокий, который рассматривается как наличие зависимости (от 22 до 37 баллов).

2. Методика «Способ скрининговой диагностика компьютерной зависимости» (авторы – Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот) [43].

Цель: выявление уровня компьютерной зависимости.

Автор данной методики определяет различные стадии компьютерной зависимости:

До 15 баллов – 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16-22 балла – стадия увлеченности;

23-37 баллов – риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);

более 38 баллов – наличие компьютерной зависимости.

На основании полученных нами результатов первичной диагностики подростков при помощи методики «Способ скрининговой диагностика

компьютерной зависимости» (авторы – Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Ботьбот) мы можем сделать следующие выводы.

На рисунке 3 представлена общая информация о результатах диагностики компьютерной зависимости.

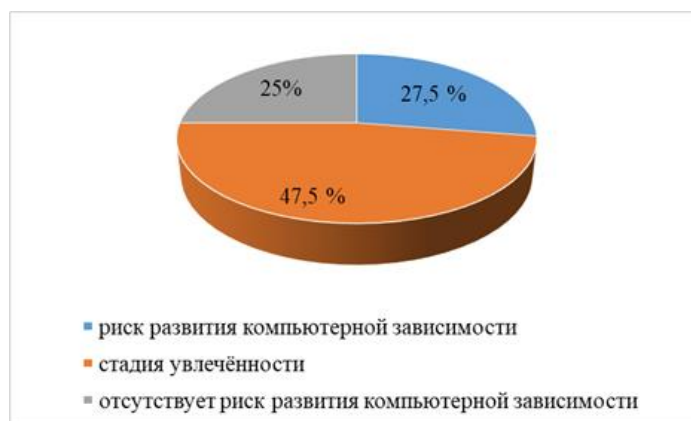


Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики младших подростков по методике «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости»

Мы определили, что среди исследуемых младших подростков у 11 человек (27,5 %) выявлен риск развития компьютерной зависимости. Подростки чаще проводят за компьютером более трёх часов в день, что ведёт к снижению их мотивации к учёбе, ухудшению успеваемости и предпочтению общения на тему компьютерных игр. 19 подростков (47,5 %) находятся на стадии увлечённости. У 10 человек (25 %) риск развития компьютерной зависимости отсутствует.

По результатам диагностики с использованием методики «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» были получены следующие данные: из 40 подростков 14 человек (35 %) продемонстрировали естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры. Для этих подростков игры представляют собой форму досуга без негативных последствий, и они способны контролировать свою игровую активность, не испытывая проблем в повседневной жизни. На рисунке 4 приведена информация о выявленной степени зависимости от компьютерных игр.

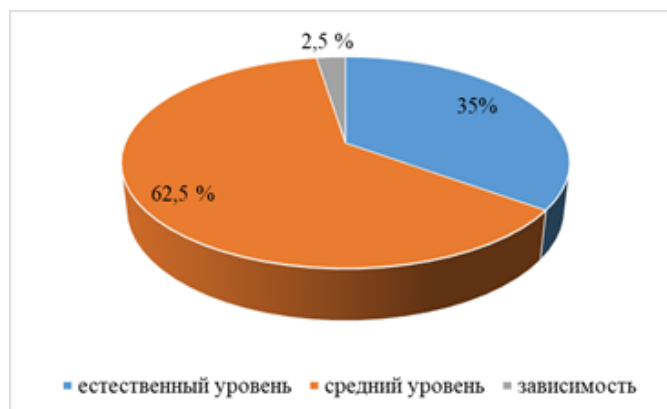


Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики младших подростков по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми»

62,5 % опрошенных подростков демонстрируют средний уровень увлеченности компьютерными играми. Для этих подростков игры становятся важной частью их жизни, при этом они ориентируются на определённые жанры и умеют контролировать время, проведённое за игрой. В данном случае компьютерные игры выполняют функцию компенсатора, помогая подросткам справляться с определёнными эмоциональными или психологическими потребностями. Игры могут служить способом расслабиться и отвлечься от повседневных стрессов и проблем.

У 2,5 % опрошенных (1 человек) выявлена компьютерная зависимость. У младшего подростка компьютерные игры занимают большую часть свободного времени, его мысли постоянно заняты игрой, ему важны результаты, и он стремится улучшить свои достижения в игре.

Более подробно проанализируем результаты по шкалам методики.

Среди подростков 40 % имеют средние показатели по шкале эмоционального отношения к компьютерным играм (рисунок 5). Для этих подростков игры могут служить средством для снятия психоэмоционального напряжения или компенсации недостатков в личностных потребностях. Для 23 подростков (57,5 %) характерен низкий уровень по шкале «Эмоциональное отношение к компьютерным играм», что свидетельствует о незначительной

эмоциональной привлекательности игр для данной группы. Для этих подростков игры выступают в качестве одного из досуговых занятий. В то же время высокий уровень по этой шкале был выявлен у одного подростка (2,5 %), что указывает на значительную эмоциональную привлекательность компьютерных игр для него. В ходе игры этот подросток испытывает эмоциональный подъём и удовлетворение.

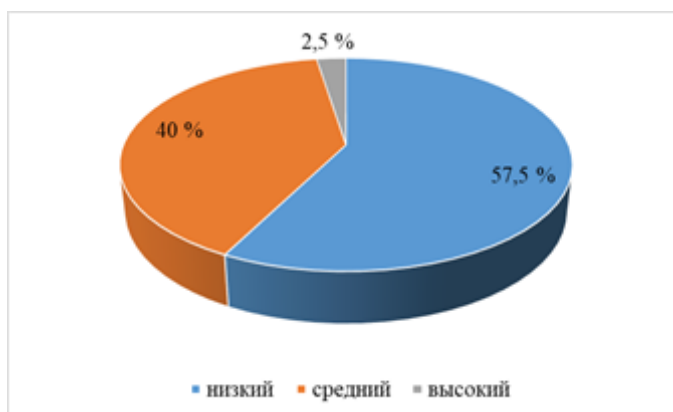


Рисунок 5 – Результаты первичной диагностики младших подростков по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Эмоциональное отношение к КИ»)

Анализируя показатели по шкале «Самоконтроль в КИ» (рисунок 6), мы отмечаем, что у 24 человек (60 %) выявлен средний уровень. Обычно подростки, увлечённые играми, могут испытывать сопротивление к прерыванию игры и чувство раздражения при необходимости закончить игру. Кроме того, иногда им сложно определить момент завершения игрового процесса. Высокий уровень по данной шкале не выявлен. Для 16 подростков (40 %) характерны низкие показатели. Это указывает на то, что подростки, увлечённые играми, умеют управлять игровым процессом и организовывать своё время так, чтобы успешно завершить игру, избегая лишних отвлечений.

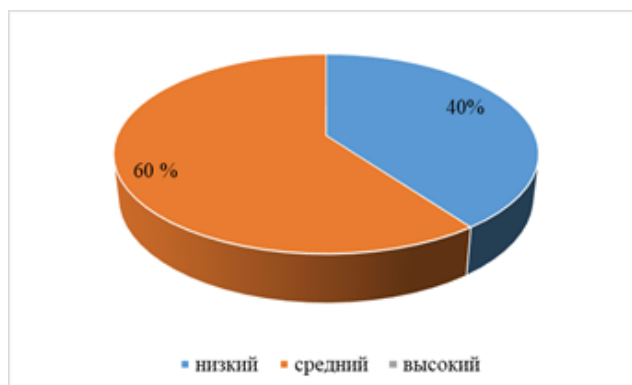


Рисунок 6 – Результаты первичной диагностики младших подростков по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Самоконтроль в КИ»)

Среди участников исследования обнаружено, что 5 человек (12,5 %) имеют высокие показатели по шкале «Целевая направленность на КИ» (рисунок 7), что свидетельствует о стремлении подростков к улучшению своих результатов в области компьютерных игр.

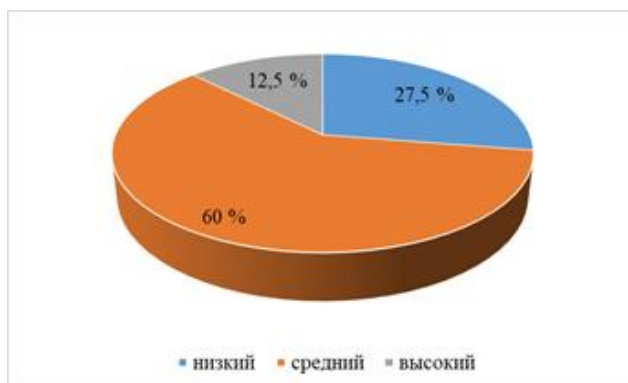


Рисунок 7 – Результаты первичной диагностики младших подростков по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Целевая направленность на КИ»)

У 24 человек (60 %) выявлен средний показатель по шкале «Целевая направленность на КИ». Это свидетельствует о том, что иногда подростки стремятся к достижению важных целей во время игры. И у 11 человек (27,5 %)

показатели по данной шкале низкие. Это указывает на то, что у подростков нет сильной мотивации достигать высоких результатов в игре. Для них компьютерные игры являются скорее развлечением, чем главной целью.

У 8 человек (20 %) выявлен средний показатель по шкале «Отношение родителей к КИ» (рисунок 8). Это свидетельствует о том, что родители возможно запрещают играть в компьютерные игры или устанавливают ограничения на время, проведённое в играх. У 31 подростка (77,5 %) выявились низкие показатели по шкале, что свидетельствует о благоприятном отношении родителей к компьютерным играм. Это означает, что игры воспринимаются как обычная часть досуга, и родители не ограничивают их времяпрепровождение за компьютером. В то же время, высокий показатель был зафиксирован у 1 подростка (2,5 %), что указывает на негативное отношение родителей к компьютерным играм, выражающееся в запретах или строгом ограничении времени, проведённого за игрой.

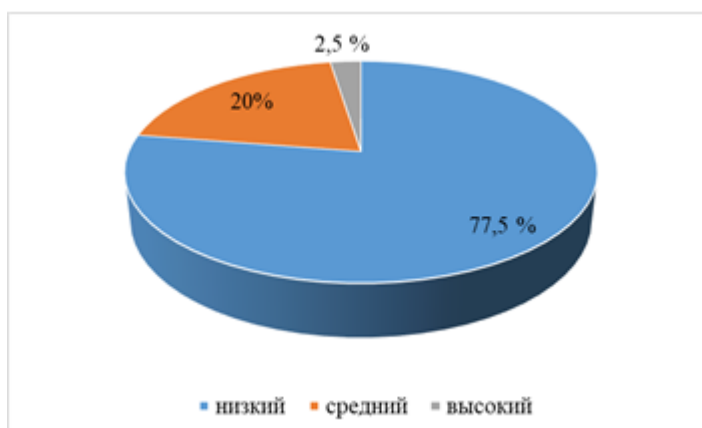


Рисунок 8 – Результаты первичной диагностики младших подростков по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Отношение родителей к КИ»)

Мы наблюдаем, что по шкале «Предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению» (рисунок 9) у 27 человек (67,5 %) выявлен средний уровень. Данный факт свидетельствует о том, что компьютерные игры могут быть использованы подростками для общения и самоутверждения, часто заменяя живое общение в реальной жизни. Для 13 человек (32,5 %) характерен

низкий уровень. Это подразумевает, что компьютерные игры не могут заменить личные встречи и служат лишь дополнительным способом общения. Высокого показателя выявлено не было.

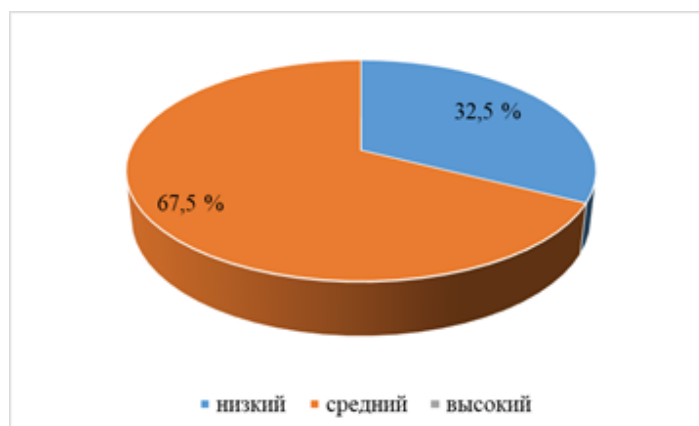


Рисунок 9 – Результаты первичной диагностики младших подростков по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению»)

Анализируя результаты исследования, полученные с помощью методики «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми», можно сделать вывод, что высокие показатели были зафиксированы по шкалам: «Эмоциональное отношение к компьютерным играм», «Целевая направленность на компьютерные игры» и «Отношение родителей к компьютерным играм». По остальным шкалам высокие значения не были обнаружены. В целом, большинство подростков продемонстрировали средние и низкие показатели по шкалам методики. Кроме того, мы отмечаем, что у младших подростков компьютерные игры могут служить средством для снятия психоэмоционального стресса или компенсации недостающего общения и взаимодействия. Больше половины подростков испытывают затруднения в контроле за игровым процессом и проявляют раздражение, если их прерывают во время игры.

Обобщив результаты эмпирического исследования, мы выявили, что у 11 человек (27,5 %) есть риск развития компьютерной зависимости. Им свойственны такие проявления как: неумение контролировать процесс игры,

раздражительность, отказ от социальных контактов и увлечений, снижение успеваемости, ухудшение физического и психического здоровья.

Следовательно, для данной категории младших подростков необходима разработка и реализация программы профилактики компьютерной зависимости, включающей различные методы и способы работы, которые являются эффективными для предотвращения аддикции у подростков.

На основе полученных данных респонденты были разделены на контрольную и экспериментальную группы для дальнейшего анализа. Результаты диагностики подростков в обеих группах представлены на рисунке 10.



Рисунок 10 – Результаты первичной диагностики компьютерной зависимости контрольной и экспериментальной групп

В контрольную группу вошли ученики 7 В класса, всего 20 человек. Из них у 5 подростков (25 %) был зафиксирован риск развития компьютерной зависимости, у 9 подростков (45 %) наблюдается стадия увлечённости играми, в то время как у оставшихся 6 респондентов (30 %) не было выявлено признаков зависимости.

Экспериментальная группа состояла из учеников 7 Б класса, также в количестве 20 человек. Среди них у 6 подростков (30 %) выявлен риск развития компьютерной зависимости, у 10 подростков (50 %) проявляется стадия увлечённости играми, а у 4 участников (20 %) отсутствуют признаки зависимости.

На основе полученных данных была разработана система занятий под названием «Компьютер – друг или враг», направленная на работу с подростками из экспериментальной группы, которые имеют признаки риска развития зависимости или находятся на стадии увлечённости. Данная система занятий нацелена на снижение уровня вовлечённости подростков в игры, развитие их социальных навыков и эмоциональной стабильности.

2.2 Описание системы занятий с использованием средств арт-терапии, направленных на профилактику компьютерной зависимости у младших подростков

С целью организации профилактической деятельности среди младших подростков, демонстрирующих признаки риска формирования компьютерной зависимости либо находящихся на стадии чрезмерного увлечения компьютерными играми, нами была разработана система занятий под названием «Компьютер – друг или враг?». Эта система направлена на формирование у подростков осознанного и ответственного отношения к использованию цифровых технологий, а также на предупреждение развития деструктивных форм компьютерной вовлечённости.

Цель занятий: создание условий для профилактики компьютерной зависимости у младших подростков.

Задачи:

1. Развивать эмоционально-волевую саморегуляцию у младших подростков.
2. Обучать эффективным способам общения, повышать коммуникативную компетентность младших подростков.
3. Оказывать помощь подросткам в открытии для себя новых увлечений, мотивировать младших подростков к занятиям различными видами деятельности.

Профилактическая работа, направленная на предупреждение формирования компьютерной зависимости у младших подростков, организована в формате групповых занятий с преимущественным использованием элементов арт-терапии. В качестве дополнительных методических приёмов применяются дискуссии, тематические беседы, рассказы, интерактивный обмен мнениями и иные формы активного взаимодействия.

Разработанная система занятий включает 14 тематических занятий, адаптированных с учётом возрастных и психологических особенностей подростков в возрасте 12–14 лет. Занятия проводятся еженедельно, продолжительность одного составляет в среднем 45 минут.

Каждое занятие строится по структурированной модели, включающей вступительную часть (приветствие и настрой), основную содержательную часть и итоговое завершение.

Кроме того, в рамках реализации программы были разработаны методические рекомендации для родителей (Приложение Г) и педагогов (Приложение Д), направленные на повышение эффективности профилактических мероприятий в школьной среде.

Ожидаемые результаты:

- уменьшение количества импульсивных реакций, развитие способности сохранять внутреннее равновесие в напряженных ситуациях;
- повышение уровня позитивных социальных взаимодействий, сотрудничества и эмпатии по отношению к другим;
- рост мотивации и вовлеченности в обучение и внеклассные занятия, мероприятия и хобби.

При разработке системы занятий по профилактики компьютерной зависимости «Компьютер – друг или враг?» нами использованы психолого-педагогические программы профилактической работы с подростками, имеющими компьютерную зависимость, П.В. Косенко, А.О. Насоновой, Т.П. Филатовой, Е.Ю. Шадринной [17; 29; 38; 40].

Содержание занятий программы «Компьютер – друг или враг?» представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Тематический план занятий программы «Компьютер – друг или враг?»

№	Тема занятия	Цель	Содержание
1 блок – Подготовительный			
1	«Давайте познакомимся»	Знакомство с подростками, установление правил работы в группе, создание позитивной атмосферы в группе	1. Приветствие: – Упражнение «Знакомство». – Упражнение «Наши правила». 2. Основное содержание занятия: – Упражнение «Бейдж». – Упражнение «Мой портрет». – Упражнение «Остров». – Упражнение «Мои ожидания». 3. Рефлексия и прощание.
2	«Доверие»	Развитие взаимопонимания и сотрудничества между участниками	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: – Упражнение «Слепой и поводырь». – Упражнение «Нас с ним связывает...». – Упражнение «Рисование по инструкции». – Упражнение «Путаница». 3. Рефлексия и прощание.
3	«Снятие эмоционального напряжения»	Обучение эффективным способам снятия физического и психического напряжения	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: – Упражнение «Сканирование тела». – Упражнение «Моё напряжение и расслабление». – Упражнение «Глина выражает напряжение». – Упражнение «Коллаж спокойствия». 3. Рефлексия и прощание.
4	«Что меня тревожит?»	Создание атмосферы эмоционального комфорта, снижение тревожности	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: – Упражнение «Мой тревожный багаж». – Упражнение «Шкала тревоги». – Упражнение «Рисунок тревоги». – Упражнение «Моя коробка спокойствия». 3. Рефлексия и прощание.

Продолжение таблицы 2

№	Тема занятия	Цель	Содержание
2 блок – Эмоционально-волевая саморегуляция			
1	«Укрощение чудовища»	Развитие навыков саморегуляции, осознания и выражения эмоций, укрепление воли и умения справляться с негативными эмоциями	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: – Игра «Угадай эмоцию». – Упражнение «Мое чудовище». – Визуализация. – Дыхательная гимнастика. – Упражнение «Перевоспитание чудовища». 3. Рефлексия и прощание.
2	«Мои внутренни е цвета»	Создание условий для самопознания и управления эмоциями, развитие волевых качеств и уверенности в себе	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: – Дискуссия «Мой внутренний мир». – Упражнение «Палитра эмоций». – Упражнение «Путь к цели». – Упражнение «Мой внутренний герой». 3. Рефлексия и прощание.
3 блок – «Взаимодействие с другими»			
1	«Я и другие»	Совершенствование коммуникативных умений, обобщение знаний о себе, создание настроения на усиление процесса познания и понимания самого себя	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: – Упражнение «Мои качества». – Упражнение «Моё место в мире». – Упражнение «Коллаж Я и другие». – Упражнение «Скульптура отношений». 3. Рефлексия и прощание.
2	«Я – коммуника бельная личность»	Развитие качеств, характеризующих коммуникабельную личность	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: – Упражнение «Лестница коммуникации». – Упражнение «Мой коммуникативный портрет». – Ролевые игры. – Упражнение «Я чувствую...». 3. Рефлексия и прощание.
3	«Из виртуального мира - в реальный!»	Формирование положительного отношения к живому общению	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: – Упражнение «Плюсы и минусы». – Упражнение «Из виртуального в реальный». – Упражнение «Мозговой штурм». – Упражнение «План действий» 3. Рефлексия и прощание.

Окончание таблицы 2

№	Тема занятия	Цель	Содержание
4	«Я учусь общению»	Формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: – Упражнение «Активное слушание». – Упражнение «Подарок». – Ролевая игра «Контакты». – Упражнение «Цена улыбки». 3. Рефлексия и прощание.
5	«Мир вокруг меня»	Развитие умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие в процессе общения	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: – Упражнение «Фотография эмоций». – Упражнение «Язык тела». – Упражнение «Портрет эмоции». – Упражнение «Закончи предложение». 3. Рефлексия и прощание.
4 блок – Поведенческий			
1	«Компьютер – мой друг, но друзья – дороже»	Выработка способов преодоления желания играть	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: – Упражнение «Мой виртуальный друг». – Упражнение «Мосты между мирами». – Упражнение «Реальный друг». – Упражнение «Комплименты». 3. Рефлексия и прощание.
2	«Жизнь без зависимостей»	Визуализация и осознание имеющихся ресурсов для решения проблемы зависимости	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: – Упражнения «Победа над проблемой». – Игра «Без проблем». – Упражнение «Проигрывание поведения». – Упражнение «Мои ресурсы». 3. Рефлексия и прощание.
3	Итоговое занятие	Подведение итогов программы занятий	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия: – Беседа-обсуждение по результатам программы – Упражнение «Письмо» 3. Итоговая рефлексия и прощание

Полное содержание программы представлено в Приложении Б. В качестве примера опишем содержание занятия 6.

Занятие 6

Цель: создание условий для самопознания и управления эмоциями, развитие волевых качеств и уверенности в себе.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А3, гуашь, кисти разного размера, стаканы с водой, тряпочки, музыкальное сопровождение (спокойная мелодия для релаксации, динамичная музыка для активных упражнений), фломастеры, маркеры.

Приветствие

Дискуссия «Мой внутренний мир»

Цель: развитие самосознания и изучение внутреннего опыта.

Участники обсуждают, что такое эмоции, какие эмоции они испытывают в повседневной жизни, и как с ними справляются.

Упражнение «Палитра эмоций»

Цель: повышение эмоциональной осознанности и понимания с помощью визуального и творческого подхода.

Каждый подросток получает лист бумаги и представляет свои эмоции в виде цветовой палитры. Каждый цвет соответствует определённой эмоции: например, красный — гнев, синий — грусть, жёлтый — радость, зелёный — спокойствие. Подростки могут смешивать цвета, использовать различные оттенки для более тонкого выражения эмоций.

Упражнение «Путь к цели»

Цель: прояснение своей цели, выявление потенциальных препятствий и разработка стратегии для её достижения.

Подростки рисуют путь к достижению какой-либо важной для них цели. Путь может быть представлен в виде дороги, лестницы или лабиринта. На рисунке должны быть изображены препятствия, которые пришлось преодолеть на пути к цели, и способы их преодоления. Далее участники делятся своими рисунками и обсуждают трудности, с которыми они сталкивались в жизни, и то, как они с ними справляются. Психолог помогает подросткам осознать свои сильные стороны и способность преодолевать трудности.

Упражнение «Мой внутренний герой»

Цель: повышение самооценки, принятие себя и выявление своих сильных сторон с помощью метафоры внутреннего героя.

Участники лепят своего внутреннего героя — образ, символизирующий их сильные стороны, волевые качества и способность справляться с трудностями. Это может быть любой образ — реальный или вымышленный персонаж, животное, символ.

Рефлексия и прощание

Обсуждение основных моментов занятия, выводы.

Таким образом, внедрение разработанной системы занятий представляется эффективным инструментом в снижении степени вовлечённости младших подростков в компьютерные игры и профилактике формирования компьютерной зависимости. Проведённый сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики показателей компьютерной аддикции у учащихся представлен в следующем параграфе.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

После завершения реализации системы профилактических занятий «Компьютер — друг или враг?» было организовано повторное диагностическое исследование.

Цель повторной диагностики — оценка эффективности проведённой работы и выявление динамики изменений показателей, связанных с риском формирования компьютерной зависимости у младших подростков.

Результаты повторного тестирования зафиксированы в Приложении В (экспериментальная группа) и Приложении Г (контрольная группа).

Сравнительный анализ данных первичной и повторной диагностики, проведённой с использованием методики «Способ скрининговой диагностики

компьютерной зависимости» (авторы – Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Ботьбот), позволил установить ряд значимых изменений в экспериментальной группе.

Итоговые показатели представлены на рисунке 11, отражающем количественную и качественную динамику исследуемых параметров.



Рисунок 11 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков экспериментальной группы по методике «Способ скрининговой диагностика компьютерной зависимости»

Результаты проведённого анализа позволили сформулировать следующие выводы.

После завершения цикла профилактических занятий количество подростков, демонстрирующих признаки риска развития компьютерной зависимости, сократилось с 6 до 3 человек, что составляет снижение с 30 % до 15 %. Эти данные свидетельствуют о положительной динамике в снижении стремления младших подростков проводить значительную часть свободного времени за компьютером.

Также отмечается уменьшение количества респондентов, находящихся на стадии увлечённости компьютерными играми до 9 человек. В то же время существенно увеличилась доля подростков, не демонстрирующих признаков зависимости: с 20 % (4 человека) до 40 % (8 человек).

Дополнительно была проведена сравнительная оценка данных первичной и повторной диагностики, основанная на методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (автор – А.В. Гришина).

На рисунке 12 представлены результаты, полученные по шкале «Эмоциональное отношение к КИ».

В ходе повторного тестирования было зафиксировано снижение числа подростков со средними показателями с 50 % до 40 % (с 10 до 8 человек). При этом в экспериментальной группе не выявлено респондентов с высокими показателями, тогда как число подростков с низким уровнем эмоциональной вовлеченности возросло.

Указанная динамика позволяет сделать вывод о снижении эмоциональной значимости компьютерных игр для испытуемых, что также подтверждает эффективность реализованных профилактических занятий.



Рисунок 12 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков экспериментальной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Эмоциональное отношение к КИ»)

Рисунок 13 иллюстрирует сравнительные результаты первичной и повторной диагностики младших подростков, входящих в экспериментальную группу, по шкале «Самоконтроль в компьютерных играх».

Анализируя полученные результаты по шкале «Самоконтроль в компьютерных играх», можно констатировать следующее: количество младших подростков со средним уровнем снизилось с 65 % до 55 % (с 13 до 11 человек), при этом число учащихся с низким уровнем вовлечённости в игровой процесс, свидетельствующим о высоком уровне самоконтроля, увеличилось с 35 % до

45 % (с 7 до 9 человек). Эти данные указывают на позитивную динамику: младшие подростки стали лучше осознавать собственную игровую активность, эффективнее распределять время и завершать игру без чрезмерного вовлечения.

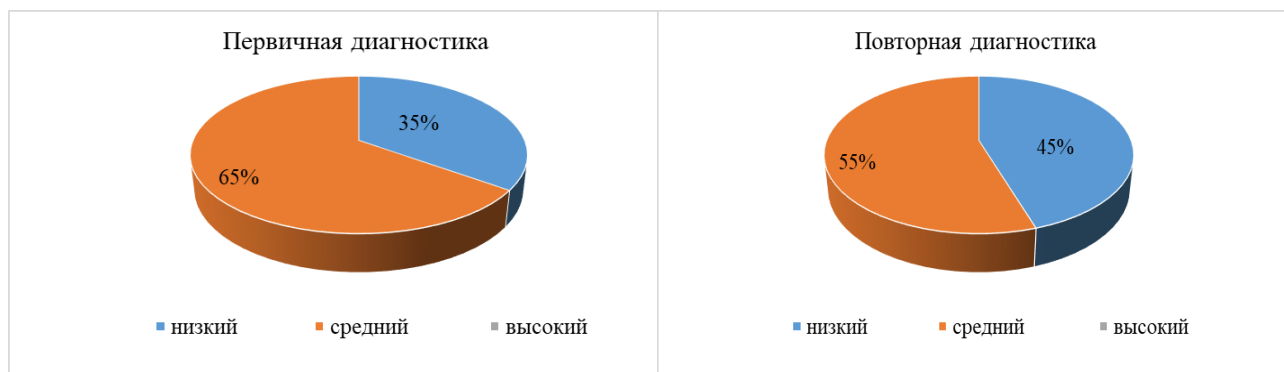


Рисунок 13 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков экспериментальной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Самоконтроль в КИ»)

Рисунок 14 демонстрирует сравнительные данные по шкале «Целевая направленность на компьютерные игры», отражающие изменения до и после реализации профилактической системы занятий в экспериментальной группе.

Повторный анализ данных, полученных по шкале «Целевая направленность на компьютерные игры», позволил зафиксировать снижение числа подростков с умеренной ориентированностью на достижение игровых целей: таких респондентов стало 11 человек (55 %), что на 5 % меньше по сравнению с результатами первичного обследования. Одновременно наблюдается увеличение доли учащихся с низким уровнем целевой установки в игровом поведении — с 25 % до 30 % (с 5 до 6 человек). Эти изменения свидетельствуют о снижении значимости игровых достижений в структуре мотивационной сферы подростков, что, в свою очередь, может указывать на ослабление зависимости от внутриигровых стимулов и ориентацию на другие, более значимые сферы деятельности.

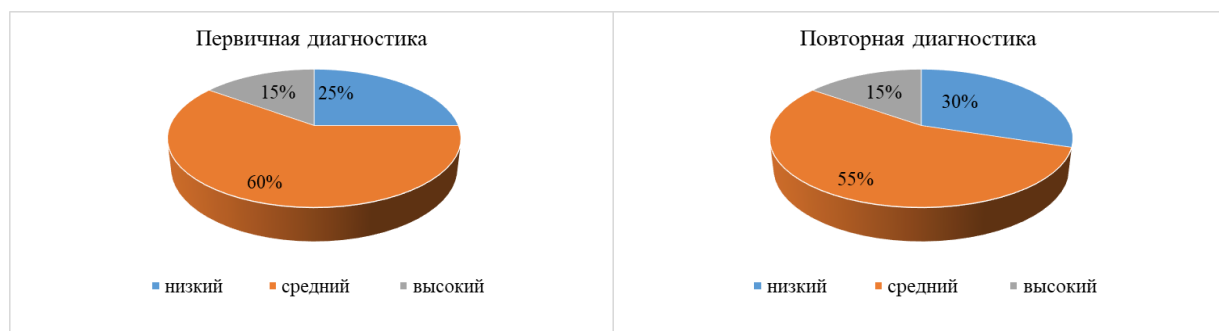


Рисунок 14 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков экспериментальной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Целевая направленность на КИ»)

На рисунке 15 представлены сравнительные данные первичной и повторной диагностики по шкале «Отношение родителей к КИ» среди подростков экспериментальной группы.

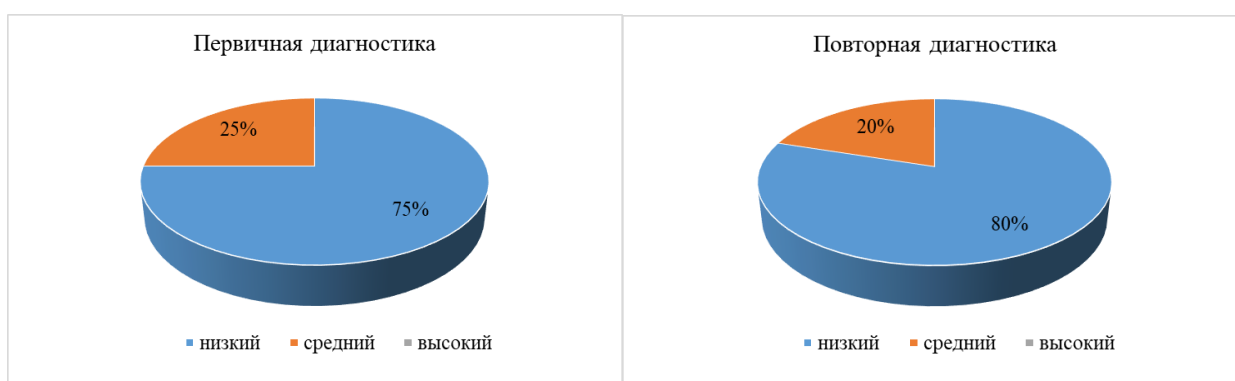


Рисунок 15 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков экспериментальной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Отношение родителей к КИ»)

Анализ динамики результатов по шкале «Отношение родителей к компьютерным играм» показал следующие изменения: количество подростков со средним уровнем восприятия родительского отношения снизилось с 25 % до 20 % (изменения у 1 человека), тогда как число респондентов,

продемонстрировавших низкие показатели по данной шкале, увеличилось с 75 % до 80 % (стало 16 человек). Эти данные позволяют предположить, что большинство родителей участников экспериментальной группы не рассматривают увлечение компьютерными играми как серьёзную проблему и, в целом, проявляют терпимое или нейтральное отношение к игровому поведению своих детей. Подобная родительская установка может выступать как фактор, способствующий стабилизации игрового интереса без усиления рисков зависимости.

На рисунке 16 представлены сравнительные данные первичного и повторного исследования подростков экспериментальной группы по шкале «Предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению».

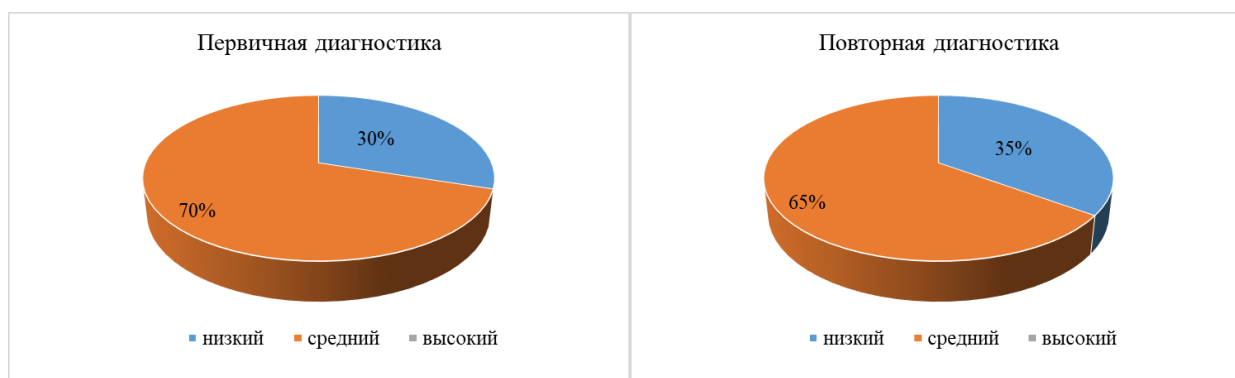


Рисунок 16 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков экспериментальной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению»)

На основании проанализированных данных мы можем сделать следующий вывод. Количество респондентов со средним результатом уменьшилось до 13 человек (с 70 % до 65 %), а количество респондентов с низким показателем увеличилось до 17 человек (с 30 % до 35 %). Это свидетельствует нам о том, что для младших подростков компьютерные игры не могут заменить живое общение и выступают лишь в роли дополнительного средства общения. Высокого показателя выявлено не было.

В результате первичной и повторной диагностики младших подростков экспериментальной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» получились следующие данные: количество младших подростков с естественным уровнем вовлеченности в компьютерные игры увеличилось до 9 человек (с 30 % до 45 %), где игры представляют собой просто развлечение без негативных последствий. Количество респондентов со средним уровнем уменьшилось до 11 человек (с 70 % до 55 %). Это говорит нам о том, что в данном случае для младших подростков экспериментальной группы компьютерные игры стали менее значимы в их повседневной жизни.

На рисунке 17 приведена информация о выявленной степени зависимости от компьютерных игр.

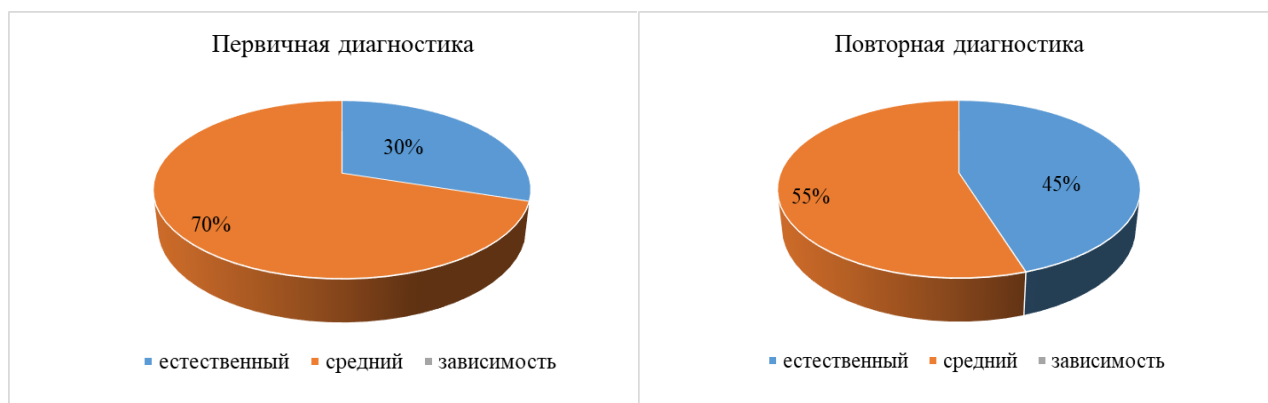


Рисунок 17 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков экспериментальной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми»

Анализ данных, полученных в ходе первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы по методике «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» (авторы – Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот), позволил сделать следующие выводы.

На рисунке 18 представлены результаты сравнения показателей первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы.



Рисунок 18 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы по методике «Способ скрининговой диагностика компьютерной зависимости»

Проанализировав результаты, мы делаем следующий вывод, что количество респондентов с риском развития компьютерной зависимости увеличилось до 8 человек (с 25 % до 40 %), количество младших подростков, находящихся на стадии увлечённости, увеличилось до 10 человек (с 45 % до 50 %), а количество опрошенных с отсутствием риска компьютерной зависимости уменьшилось до 2 человек (с 30 % до 10 %). Из этого следует, что у младших подростков увеличилось стремление к игре в компьютерные игры.

Анализ результатов первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы с применением методики «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (автор – А.В. Гришина) позволяет сделать несколько ключевых выводов.

Данные, полученные в ходе первичной и повторной диагностики, отражают изменения, произошедшие в эмоциональном восприятии компьютерных игр у младших подростков контрольной группы. Результаты этой диагностики по шкале «Эмоциональное отношение к КИ» представлены на рисунке 19.



Рисунок 19 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Эмоциональное отношение к КИ»)

Анализ повторных диагностических данных показал, что количество респондентов, имеющих средний уровень по шкале «Эмоциональное отношение к КИ», увеличилось до 9 человек, что составляет 45 % (в сравнении с 30 % на этапе первичной диагностики). Это свидетельствует о том, что для контрольной группы младших подростков компьютерные игры начинают восприниматься как средство для снятия психоэмоционального напряжения. При этом количество подростков с высоким уровнем по данной шкале осталось неизменным, но число респондентов с низким уровнем снизилось с 65 % до 50 %.

На рисунке 20 представлены данные первичной и повторной диагностики по шкале «Самоконтроль в КИ» для младших подростков контрольной группы.

На основе полученных данных можно заключить, что количество респондентов со средним уровнем не претерпело изменений. Количество респондентов с низким уровнем снизилось до 8 человек (с 45 % до 40 %), в то время как количество участников с высоким уровнем возросло до 1 человека (с 0 % до 5 %). Полученные результаты говорят нам о том, что младший подросток, увлечённый играми, испытывает сопротивление к прерыванию игры и чувство раздражения при необходимости закончить игру.

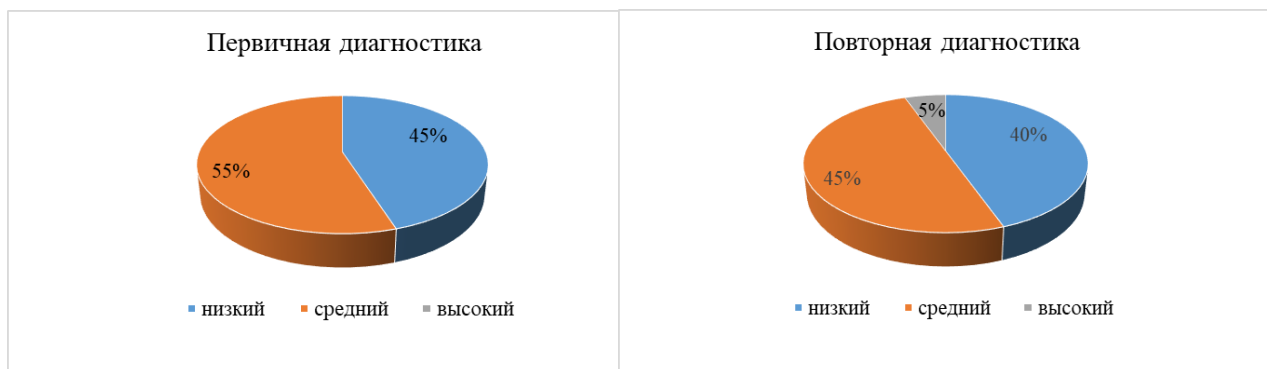


Рисунок 20 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Самоконтроль в КИ»)

На рисунке 21 представлены результаты первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы по шкале «Целевая направленность на КИ».

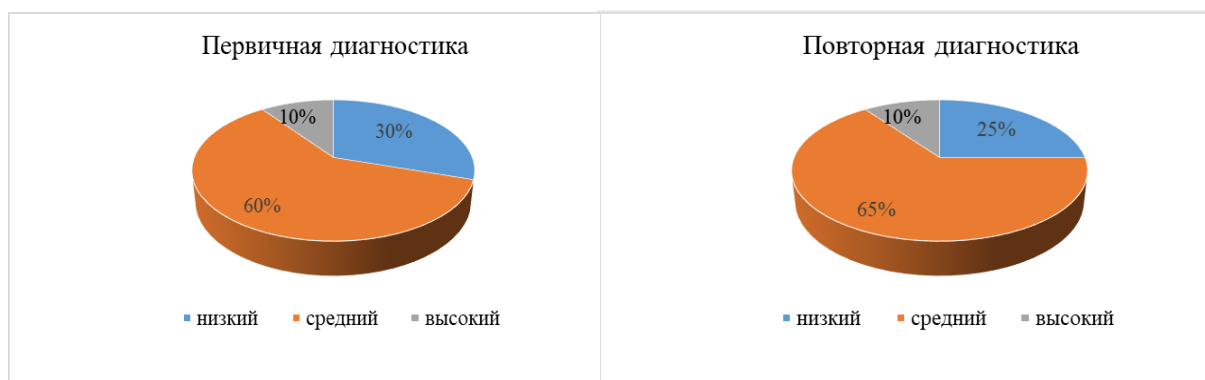


Рисунок 21 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Целевая направленность на КИ»)

Результаты повторной диагностики показали, что количество респондентов со средним уровнем увеличилось до 13 человек, что соответствует росту с 60 % до 65 %. В то же время количество подростков с

низким уровнем снизилось до 5 человек (с 30 % до 25 %). Количество участников с высоким уровнем осталось неизменным (10 %). Эти данные свидетельствуют о том, что у младших подростков контрольной группы наблюдается стремление улучшать свои достижения в области компьютерных игр.

На рисунке 22 представлены данные первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы по шкале «Отношение родителей к КИ».

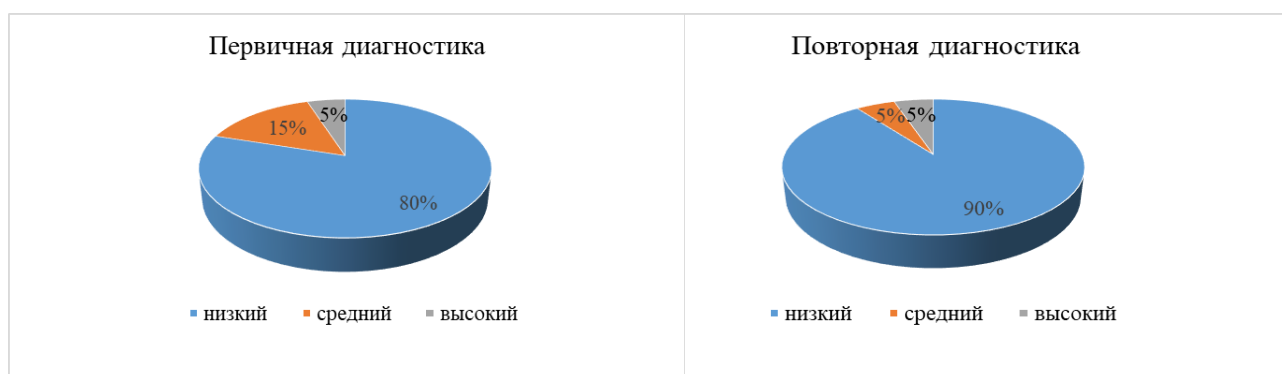


Рисунок 22 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Отношение родителей к КИ»)

Анализ полученных результатов выявил следующие выводы.

Согласно данным повторной диагностики, наблюдается снижение количества респондентов со средним уровнем до 1 человека (с 15 % до 5 %). Одновременно увеличилось число подростков с низким показателем, которое выросло до 18 человек (с 80 % до 90 %). При этом показатель высокого уровня остался неизменным, выявлен у 1 подростка (5 %). Эти результаты можно интерпретировать как следствие строгих ограничений или полного запрета на использование компьютерных игр со стороны родителей.

На рисунке 23 представлены результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по шкале «Предпочтение виртуального общения в компьютерных играх реальному общению».

На основании проведённого анализа данных повторной диагностики можно сформулировать следующие выводы.

Количество подростков, продемонстрировавших средний уровень выраженности предпочтений виртуального общения в контексте компьютерных игр, увеличилось до 16 человек (с 65 % до 80 %). Это позволяет предположить, что компьютерные игры в значительной степени начали использоваться как инструмент социализации и коммуникации среди младших подростков.

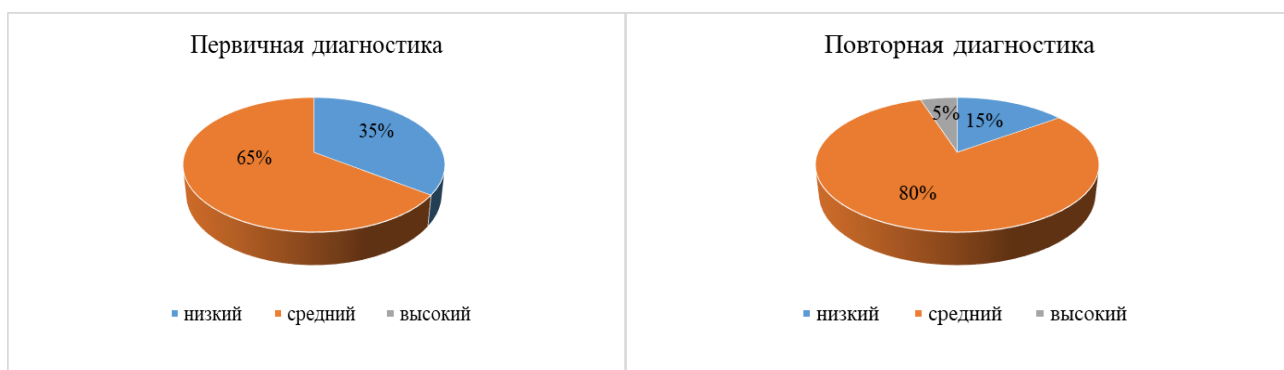


Рисунок 23 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (шкала «Предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению»)

Число респондентов с низким уровнем данного показателя, напротив, снизилось до 3 человек (с 35 % до 15 %).

Также высокий уровень предпочтения виртуального взаимодействия выявлен у 1 младшего подростка (5 %), тогда как ранее такие показатели отсутствовали. Это может свидетельствовать о начавшемся смещении интереса в сторону цифровых форм общения, потенциально способных подменять или вытеснять офлайн-коммуникацию.

На рисунке 24 представлены данные первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы, полученные по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (автор – А.В. Гришина).

По результатам сравнительного анализа данных, полученных в ходе первичного и повторного этапов диагностики младших подростков контрольной группы с использованием методики «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (автор – А.В. Гришина), было зафиксировано снижение количества респондентов, демонстрирующих естественный – то есть нормативный и не вызывающий тревоги – уровень включённости в игровой процесс.

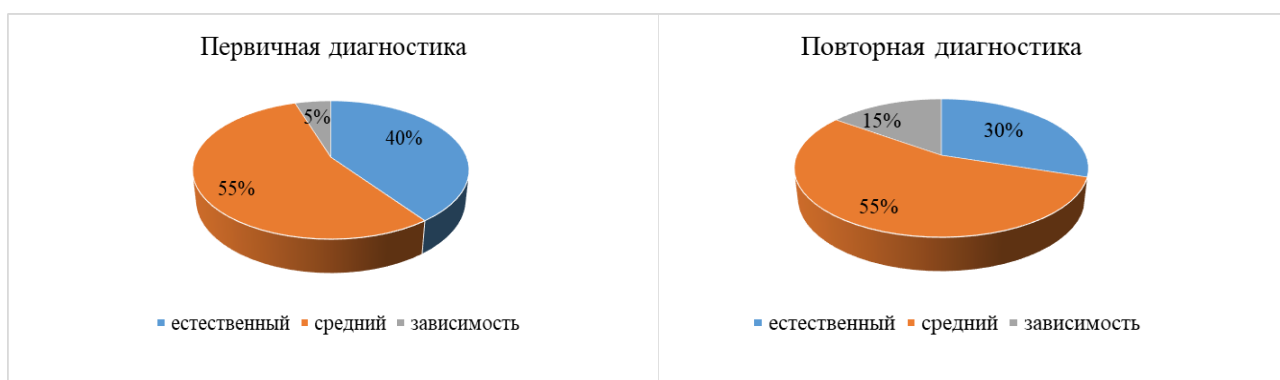


Рисунок 24 – Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми»

Так, на повторной диагностике данный уровень вовлечённости зафиксирован у 6 участников (что составляет 30 % от общего числа опрошенных), тогда как на этапе первичного обследования он был характерен для 8 человек (40 %).

Данное снижение может указывать на определённые поведенческие сдвиги, связанные либо с усилением интереса к играм, либо с изменением отношения к игровому досугу в целом.

Количество респондентов со средним уровнем осталось прежним и составляет 11 человек (55 %). Это говорит нам о том, что в данном случае для младших подростков контрольной группы компьютерные игры остаются значимыми в их жизни. Количество младших подростков у которых выявилась зависимость увеличилось до 3 человек (с 5 % до 15 %). У данных младших

подростков компьютерные игры занимают большую часть свободного времени, их мысли постоянно заняты игрой.

Анализируя полученные результаты первичной и повторной диагностики младших подростков контрольной группы, мы отмечаем, что у младших подростков также выявлен риск развития компьютерной зависимости, следовательно, необходима реализация профилактической работы по системе занятий «Компьютер – друг или враг?».

Результаты первичной и повторной диагностики младших подростков экспериментальной группы были подвергнуты статистическому анализу с использованием Т-критерия Вилкоксона, в ходе которого были установлены статистически значимые различия значений по методикам «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» ($T=40,5$; при $p=0,01349$) и «Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми» ($T=27$; при $p=0,00233$). Так как p -значение $< 0,05$, различия между уровнями ИКЗ до и после программы являются статистически значимыми. Это свидетельствует об эффективности системы занятий, направленной на снижение вовлеченности младших подростков в компьютерные игры. Результаты статистического анализа представлены в Приложении Ж.

Таким образом, данные различия подтверждают, что после реализации системы занятий «Компьютер – друг или враг?» были отмечены изменения в уровне компьютерной зависимости. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы подтверждаем нашу гипотезу о том, что использование арт-терапии (изотерапии, библиотерапии, игротерапии, сказкотерапии и пластилиновой терапии) приводит к снижению уровня компьютерной зависимости у младших подростков, способствуя развитию эмоционально-волевой саморегуляции и улучшению социальных взаимодействий, и мотивирует к занятиям различными видами деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что суть компьютерной зависимости заключается в неконтролируемом и чрезмерном использовании компьютера и Интернета, что ведет к существенным негативным последствиям для здоровья и повседневной жизни младших подростков. В своем исследовании, вслед за А.Л. Венгером, мы определяем компьютерную зависимость как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

В младшем подростковом возрасте основными причинами компьютерной зависимости являются: недостаточное общение и понимание с родителями и сверстниками, родительская гиперопека, желание получить разрядку, уйти от проблем, потребность в соперничестве, избыток свободного времени, незанятость. Для младших подростков с компьютерной зависимостью характерны неадекватное выражение эмоций, раздражительность, робость.

Признаками компьютерной зависимости у младших подростков являются: утрата способности эффективно управлять временем, проведенным за компьютером, отказ от социальных контактов и увлечений в пользу игр на компьютере или онлайн-сервисов, возникающее раздражение и беспокойство при отсутствии доступа к компьютеру, понижение успехов в учёбе и работе, ухудшение физического и психического благополучия. Зависимость от использования компьютера может проявляться как в увлечённости играми, так и в постоянном общении через социальные сети и чаты, интернет-сёрфинг.

Также младшие подростки часто общаются с окружающими на компьютерные темы, едят во время работы за компьютером, неумеренно употребляют кофе и другие вещества для стимуляции бодрствования, пренебрегают домашними обязанностями и игнорируют своё здоровье, постоянно ожидают и планируют время, когда будут находиться за компьютером.

Для профилактики компьютерной зависимости у младших подростков можно использовать арт-терапию. Она позволяет обойти вербальное сопротивление и обратиться к бессознательным процессам, лежащим в основе зависимого поведения. Использование арт-терапии (изотерапия, игротерапия, сказкотерапия и др.) способствует эмоциональной разгрузке, развитию самосознания, повышению мотивации к изменениям, улучшению коммуникативных навыков и формированию позитивного взгляда на себя и на мир. Внедрение арт-терапевтических подходов в работу с младшими подростками создаёт пространство для установления доверительного контакта, позволяет раскрыть скрытые ресурсы детей и выявить проблемы, что дает возможность найти оптимальные пути их решения.

Нами организовано и проведено эмпирическое исследование компьютерной зависимости у младших подростков на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Лесосибирска». Выборка представлена учащимися 7 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Лесосибирска» в количестве 40 человек. Возраст испытуемых 12-14 лет. В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» (автор – А.В. Гришина), «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» (авторы – Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот).

На основании результатов, полученных в ходе первичной диагностики, была разработана и внедрена система профилактических занятий под названием «Компьютер – друг или враг?». Данная система была ориентирована на работу с экспериментальной группой, состоящих из младших подростков, у которых был выявлен риск формирования компьютерной зависимости или отмечена стадия выраженного увлечения компьютерными играми.

Проведённый сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики показал положительную динамику: число подростков с признаками риска развития компьютерной зависимости сократилось с 6 до 3

человек (то есть с 30 % до 15 %). Эти изменения свидетельствуют об эффективности реализованной системы занятий и о её потенциале как инструмента профилактики деструктивных форм компьютерной активности у младших подростков.

Таким образом, можно сделать вывод, что поставленные в рамках дипломного исследования цель и задачи были достигнуты, а применённая система занятий доказала свою результативность в профилактической работе с подростками, подверженными влиянию чрезмерного увлечения виртуальной игровой средой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Балаян, С. Е. Профилактика интернет-зависимости школьников / С. Е. Балаян, Р. С. Зарипова // Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме: сборник научных трудов. – Тюмень, 2018. – С. 13-16. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36279608> (дата обращения: 10.11.2024).
2. Белоусова, Е. В. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости подростков / Е. В. Белоусова // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования : материалы XIII Региональной научно-практической конференции. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2022. – С. 261-263.
3. Бодкер, С. Взаимодействие человека с компьютером с позиции теории деятельности / С. Бодкер // Психологический журнал. – 1993. – № 4. – С. 71- 81.
4. Букачева, С. Г. Практическая психология: Компьютерная зависимость / С. Г. Букачева // b17.ru : [сайт]. – 2013. – URL: <http://www.b17.ru/article/11502> (дата обращения: 15.11.2024).
5. Венгер, А. Л. Клиническая психология развития : учебник и практикум для вузов / А. Л. Венгер, Е. И. Морозова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 312 с. – ISBN 978-5-534-03304-5.
6. Войскунский, А. Е. Феномен зависимости от Интернета / под ред. А. Е. Войскунского. – Москва : Проспект, 2015. – 226 с.
7. Гаврилова, Э. Т. Использование методов арт-терапии в психолого-педагогическом сопровождении личностного развития учащихся / Э. Т. Гаврилова, Т. И. Кожевникова // Современная научная мысль : сборник научных трудов / Негосударственное образовательное частное учреждение дополнительного профессионального образования «Экспертнометодический центр». – Чебоксары, 2018. – С. 127-132.
8. Гагай, В. В. Компьютерная зависимость подростков как социально-психологическая проблема современности: монография / В. В. Гагай,

Ю. Н. Быкова. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2014. – 160 с.

9. Епанчинцева, О. А. Методические материалы для педагогов-психологов «Изотерапия» – Курган : Государственное бюджетное учреждение «Курганский центр социальной помощи семье и детям», 2018. – 21 с.

10. Ефимова, М. В. Психологические аспекты формирования компьютерной зависимости / М. В. Ефимова // Молодой ученый. – 2015. – № 7 (87). – С. 678-680. – URL: <https://moluch.ru/archive/87/16866/> (дата обращения: 12.11.2024).

11. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Основы сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 172 с.

12. Киселева, М. В. Особенности использования Арт-терапевтических техник для социальной адаптации и реадaptации различных категорий населения / М. В. Киселева // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2017. – Т. 28, № 2. – С. 37-43.

13. Колошина, Т. Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации / Т. Ю. Колошина. – URL: <https://social-profi.ru/wp-content/uploads/2020/02/Koloshina-1-T.YU.-ART-TERAPIYA.-Metodicheskie-rekomendatsii.pdf> (дата обращения: 15.02.2025).

14. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. — 189 с. – ISBN 978-5-9268-0831-6

15. Коптелова, Н. И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков / Н. И. Коптелова, М. В. Данилова // Молодой ученый. – 2014. – № 20 (79). – С. 547-549. – URL: <https://moluch.ru/archive/79/14124/> (дата обращения: 26.10.2024).

16. Копытин, А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – Москва : «Когито-Центр», 2017. – 197 с. – ISBN 978-5-89353-303-3.

17. Косенко, П. В. Программа первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости как необходимое условие психологической безопасности несовершеннолетних в / П. В. Косенко // docs.yandex.ru : [сайт]. – 2015. – URL: <https://goo.su/AFs7jw> (дата обращения: 20.11.2024).

18. Котляров, А. В. Другие наркотики, или Homo Addictus: человек зависимый / А. В. Котляров. – Москва : Психотерапия, 2006. – 468 с. – ISBN 5-903182-03-8.

19. Кудинова, А. О. Компьютерная зависимость / А. О. Кудинова, Е. П. Зародова, А. В. Бурданова // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018016704> (дата обращения: 24.11.2024).

20. Куртышева, М. А. Как сохранить психологическое здоровье детей / М. А. Куртышева. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 252 с. – ISBN 5-469-00429-5.

21. Курчашова, Е. А. Психолого-педагогическая профилактика компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте / Е. А. Курчашова // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2023. – № 5 (52). – С. 48-51.

22. Лебедева, А. А. Возможности использования арт-терапии в системе профилактики компьютерной аддикции у детей подросткового возраста / А. А. Лебедева, И. А. Николаева // Педагогическая наука и современное образование : доклады секционных заседаний VIII научно-практической конференции с международным участием, посвященной Дню российской науки, Санкт-Петербург, 10–11 февраля 2021 года. – Санкт-Петербург : Издательство Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, 2021. – С. 133-136.

23. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 256 с.

24. Макалатия, А. Г. Анализ структуры мотивации игроков в видеоигры / А. Г. Макалатия // Европейская психология и психиатрия. – Лондон : Ecronicon Limited, 2020. – С. 1-9.

25. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения / В. Д. Менделевич. – Москва : Городец, 2016. – 385 с. – ISBN 978-5-906815-94- 1.
26. Макс, В. А. Компьютерная зависимость у школьников / В. А. Макс // Молодой ученый. – 2014. – № 7. – С. 272-274.
27. Медведева, Е. А. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учебник для вузов / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. – Москва : Академия, 2001. – 248 с.
28. Мураткина, Ю. Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Юлия Николаевна Мураткина ; Сургутский государственный педагогический университет. – Сургут, 2010. – 25 с.
29. Насонова, А. О. Программа первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости среди обучающихся ГАПОУ СО «АКТП» / А. О. Насонова. – Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области : Артемовский колледж точного приборостроения ГАПОУ СО «АКТП», 2020. – 33 с
30. Работягина, Н. И. Сущность и отличительные черты компьютерной зависимости подростков / Н. И. Работягина // Актуальные вопросы общества, науки и образования. – Пенза : Наука и Просвещение, 2022. – С. 328-330.
31. Севастьянова, О. А. Психологическая коррекция интернет-зависимости подростков средствами арт-терапии / О. А. Севастьянова, Д. В. Иванов // Бюллетень науки и практики. – 2021. – № 11. – С. 311-319. – URL: <https://doi.org/10.33619/2414-2948/72/39/> (дата обращения: 24.03.2025).
32. Сизова, Е. С. Профилактика компьютерной зависимости у подростков / Е. С. Сизова // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования : материалы XIII Региональной научно-практической конференции. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2022. – С. 347-350.
33. Собкин, В. С. Подросток: виртуальность и социальная реальность / В. С. Собкин, Ю. М. Евстигнеева : по материалам социологического

исследования. Труды по социологии образования. Том VI, выпуск XX. – Москва : Федеральное государственное научное учреждение «Институт социологии образования» Российской академии образования, 2001. – 156 с. – ISBN 5-901289-03-X.

34. Степанова, А. В. Компьютерная зависимость как основная проблема современных подростков / А. В. Степанова // Исследования молодых ученых : материалы XXXIX Международной научной конференции. – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 73-76.

35. Сухов, А. А. Погружение в виртуальные миры: междисциплинарное исследование современных компьютерных игр. Электронный образовательный ресурс УрФУ / А. А. Сухов. – URL: <http://media.ls.urfu.ru/219> (дата обращения: 02.03.2025).

36. Тарарина, Е. В. Практикум по арт-терапии в работе с детьми / Е. В. Тарарина. – Москва : ООО «Вариант», 2019. – 250 с.

37. Токарь, Н. Я. Выявление признаков компьютерной зависимости у подростков / Н. Я. Токарь, Г. Ю. Колесникова // Мотивация и рефлексия личности: теория и практика : сборник научных трудов, Хабаровск, 31 октября 2017 года. – Хабаровск : Тихоокеанский государственный университет, 2018. – С. 181-185.

38. Филатова, Т. П. Программа психологической коррекции компьютерного игрового аддикта / Т. П. Филатова // cyberpsy.ru : [сайт]. – 2020. – URL: <https://cyberpsy.ru/articles/korrekcija-kompyuternoj-addikcii/> (дата обращения: 27.10.2024).

39. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова; Под ред. М. И. Буянова. - 2-е изд. - Москва : Просвещение : Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 1995. – 157 с. – ISBN 5-09-006683-3.

40. Шадрина, Е. Ю. Программа профилактики компьютерной зависимости у подростков «Без плена интернет – сети» / Е. Ю. Шадрина // педпроект.рф : [сайт]. – 2024. – URL: <https://педпроект.рф/edu-05-2023-pb-125112/> (дата обращения: 25.10.2024).

41. Щедрина, Е. В. Обсуждение проблемы влияния компьютерных игр на психику / Е. В. Щедрина // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 182-184.
42. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии – 1971. – № 4. – С. 32-39.
43. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография / Т. Ю. Больбот, Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с. – ISBN 966-525-697- 1.
44. Янг, К. С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24-29.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики компьютерной зависимости у младших подростков

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики младших подростков по методике «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (авторы – Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот)

№	Имя Ф	Возраст	Балл	Стадия компьютерной зависимости
1	Юрий Г.	13	22	стадия увлеченности
2	Тимофей Б.	13	19	стадия увлеченности
3	Матвей Се.	13	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
4	Сабина А.	13	32	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
5	Андрей Т.	12	23	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
6	Матвей Со.	12	25	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);
7	Максим К.	13	20	стадия увлеченности
8	Станислав К.	13	20	стадия увлеченности
9	Дарья Н.	13	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
10	Ульяна К.	13	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
11	Ангелина К.	13	18	стадия увлеченности
12	Тимофей Н.	13	24	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
13	Варвара З.	13	25	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
14	Динар Я.	13	16	стадия увлеченности
15	Евгений Д.	14	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
16	Софья С.	13	21	стадия увлеченности
17	Екатерина П.	13	19	стадия увлеченности
18	Василиса П.	13	19	стадия увлеченности
19	Маргарита Ч.	13	19	стадия увлеченности
20	Илья К.	13	23	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
21	Милена А.	13	31	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)

Продолжение приложения А

№	Имя Ф	Возраст	Балл	Стадия компьютерной зависимости
22	Василий Г.	13	21	стадия увлеченности
23	Дима Ч.	13	21	стадия увлеченности
24	Кира К.	13	20	стадия увлеченности
25	Никита И.	13	18	стадия увлеченности
26	Арина Е.	13	14	0 % риска развития компьютерной зависимости
27	Ксения Ч.	13	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
28	Настя М.	13	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
29	Дмитрий С.	13	29	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
30	Артём К.	13	19	стадия увлеченности
31	Яна Я.	13	17	стадия увлеченности
32	Иван И.	13	25	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
33	Анастасия А.	12	19	стадия увлеченности
34	Ксения Д.	13	34	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
35	Иван Ф.	13	18	стадия увлеченности
36	Даниил С.	13	19	стадия увлеченности
37	Елизавета Г.	14	31	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
38	Карина Д.	13	13	0 % риска развития компьютерной зависимости
39	Лиза З.	13	12	0 % риска развития компьютерной зависимости
40	Аня Ч.	12	11	0 % риска развития компьютерной зависимости

Продолжение приложения А

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики младших подростков по методике «Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми» (автор – А.В. Гришина)

№	Имя Ф	Иэ	Ис	Иц	Ир	Ио	ИКЗ	Уровень
1	Юрий Г.	17	30	15	5	12	21,25	средний
2	Тимофей Б.	12	21	9	4	8	14,89	средний
3	Матвей Се.	8	13	9	4	7	10,27	естественный
4	Сабина А.	18	30	11	3	9	20,28	средний
5	Андрей Т.	16	27	14	6	10	19,15	средний
6	Матвей Со.	5	22	6	3	7	13,43	средний
7	Максим К.	13	31	12	4	8	19,4	средний
8	Станислав К.	9	23	12	4	10	15,8	средний
9	Дарья Н.	5	9	5	2	3	6,4	естественный
10	Ульяна К.	5	10	3	2	3	6,83	естественный
11	Ангелина К	7	12	6	5	6	9,37	естественный
12	Тимофей Н.	7	21	12	4	9	14,18	средний
13	Варвара З.	12	23	10	2	10	16,27	средний
14	Динар Я.	7	19	7	7	4	11,86	естественный
15	Евгений Д.	5	18	12	2	9	12,31	средний
16	Софья С.	13	29	15	2	11	19,4	средний
17	Екатерина П.	8	12	5	2	3	8,32	естественный
18	Василиса П.	13	25	12	3	8	16,74	средний
19	Маргарита Ч.	12	18	9	3	6	12,84	средний
20	Илья К.	12	25	12	6	10	17,45	средний
21	Милена А.	18	32	12	4	9	21,16	средний
22	Василий Г.	7	25	9	6	7	15,38	средний
23	Дима Ч.	11	33	13	2	9	20,02	средний
24	Кира К.	6	16	9	2	7	10,98	естественный
25	Никита И.	8	16	10	3	7	11,48	естественный
26	Арина Е.	5	10	3	2	5	7,51	естественный
27	Ксения Ч.	8	23	10	4	9	15,25	средний
28	Настя М.	8	16	6	2	5	10,72	естественный
29	Дмитрий С.	22	30	11	6	6	20,34	средний
30	Артём К.	12	19	12	3	9	14,29	средний
31	Яна Я.	6	12	6	2	4	8,24	естественный
32	Иван И.	13	30	10	5	11	20,07	средний
33	Анастасия А.	9	15	8	4	10	12,36	средний
34	Ксения Д.	18	32	13	9	10	22	зависимость
35	Иван Ф.	7	22	8	4	8	14,27	средний
36	Даниил С.	9	19	10	4	7	13,06	средний
37	Елизавета Г.	13	25	9	2	4	15,3	средний
38	Карина Д.	7	14	5	2	7	10,33	естественный

Окончание приложения А

№	Имя Ф	Иэ	Ис	Иц	Ир	Ио	ИКЗ	Уровень
39	Лиза З.	6	10	4	2	4	7,38	естественный
40	Аня Ч.	6	11	4	2	3	7,47	естественный

Условные обозначения:

Иэ – Шкала уровня эмоционального отношения к КИ;

Ис – Шкала уровня самоконтроля в КИ;

Иц – Шкала уровня целевой направленности на КИ;

Ир – Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ;

Ио – Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению;

ИКЗ – Индекс компьютерной зависимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Содержание системы занятий с использованием средств арт-терапии, направленных на профилактику компьютерной зависимости у младших подростков

Занятие 1 «Давайте познакомимся»

Цель: знакомство, установление правил работы в группе, создание позитивной атмосферы в группе.

Задачи:

1. Познакомиться с группой подростков.
2. Разработать правила работы в группе.
3. Поставить групповую цель предстоящей работы.
4. Сплотить группу и настроить подростков на работу.
5. Сформировать положительное мнение о себе.

Материалы и оборудование: листы А4, фломастеры, цветные карандаши, газеты, бейджи.

Приветствие

Упражнение «Знакомство»

Цель: установление контакта.

Психолог предлагает провести процедуру знакомства. Каждому участнику предлагается по очереди называть своё имя и качество, которое ему присуще, начинающееся с буквы его имени (Антон – артистичный и т.д.).

Упражнение «Наши правила»

Цель: принятие правил групповой работы.

Группа методом мозгового штурма выбирает правила работы. Правила оформляются плакатом и размещаются в помещении, где будет проходить работа по программе.

Примерные правила:

- Не опаздывать

- Быть искренним
- Не критиковать и признавать право каждого на высказывание
- Иметь право высказывать свое мнение по любому вопросу
- Слушать говорящего, не перебивая
- Не выносить обсуждаемое в группе за ее пределы

Упражнение «Бейдж»

Цель: создание ситуации раскрытия собственного я.

Психолог предлагает участникам создать проект «Личного бейджа». На бейдже необходимо указать свое имя (это также может быть имя, которым он хочет называться здесь, либо любое другое имя, которое ему нравится), хобби, интересное замечание. Также участники могут придумать и нарисовать свой личный логотип. Затем участники выходят и презентуют свой «личный бейдж». Если участник решил взять другое имя, то, представляясь, должен назвать и свое настоящее имя и рассказать, почему решил его сменить.

Упражнение «Мой портрет»

Цель: формирование представления о себе.

Ведущий предлагает нарисовать два своих портрета: первый, описывающий себя снаружи, второй - изнутри. Обсуждение: Какой из портретов было рисовать тяжелее? Какие чувства и эмоции вызвало у вас рисование своего портрета?».

Упражнение «Остров»

Цель: повышение групповой сплоченности, переживание чувства общности с группой.

Газеты раскладываются на полу в центре комнаты в виде острова, на котором должны разместиться все участники. Размеры «острова» таковы, что для решения задачи необходимо проявить изобретательность и стремление к сплоченности. Психолог «Вы видите перед собой на полу небольшой остров. Ваша задача – разместиться всем на этом островке. Это совсем небольшой островок, но, может быть, вы сможете придумать, как разместиться на нем вам всем».

Упражнение «Мои ожидания»

Цель: подведение итога занятия, выяснение ожиданий от дальнейшей работы.

Психолог предлагает подросткам в свободной форме выразить свои ожидания о предстоящих занятиях.

Рефлексия и прощание

Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

Занятие 2 «Доверие»

Цель: развитие взаимопонимания и сотрудничества между участниками.

Задачи:

1. Оптимизировать внутригрупповые взаимоотношения.
2. Развивать чувства принадлежности к группе.
3. Формировать доверие друг к другу.

Материалы и оборудование: шарф, карточки с рисунками, цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: активизация внимания на своих ощущениях, развитие доверия и сплоченности в коллективе. Психолог предлагает разбиться на пары. Тот, кто стоит слева в паре – будет слепым (ему завязываются глаза), второй – поводырь. Поводырь берёт «слепого» за руку и ведёт через искусственно созданные препятствия. При этом поводырю даётся задание – вести так, чтобы «слепой» чувствовал себя как можно более уверенно и безопасно. Говорить можно только отдельные короткие слова.

Рефлексия

Упражнение «Нас с ним связывает...»

Цель: создание межличностных связей внутри группы.

Каждый участник вспоминает, что связывает его с каждым из

присутствующих (желательно, чтобы это была мини история)

Упражнение «Рисование по инструкции»

Цель: развитие внимательности участников друг к другу.

Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением. Его задача — инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Упражнение «Путаница»

Цель: сплочение группы посредством физического контакта.

Участники становятся в тесный круг, протягивают руки к середине. По команде психолога закрывают глаза и делают шаги вперед до тех пор, пока не почувствуют чужую ладонь, за которую необходимо будет взяться. Психолог следит за тем, чтобы руки соединялись не с соседними участниками.

Участники открывают глаза и пытаются распутаться, не разжимая при этом рук. Во время распутывания часто возникает мнение о невозможности решения поставленной задачи. В этом случае психолог должен спокойно сказать, что эта задача всегда решаемая

Рефлексия

Обсуждение итогов

Прощание

Занятие 3 «Снятие эмоционального напряжения»

Цель: обучение эффективным способам снятия физического и психического напряжения.

Задачи:

1. Снизить уровень эмоционального напряжения.
2. Развивать навыки саморегуляции.
3. Повысить психологический комфорт

Материалы и оборудование: ватман, карандаши, фломастеры, пластилин, ножницы, клей, журналы (для коллажей), музыкальное сопровождение (релаксирующая музыка).

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Сканирование тела»

Цель: развитие осознанности и повышение восприимчивость к физическим ощущениям.

Участники закрывают глаза и внимательно прислушиваются к ощущениям в своём теле. Где они чувствуют напряжение? Какие ощущения преобладают? (зажатость, боль, онемение).

Упражнения «Моё напряжение и расслабление»

Цель: снятие напряжения и релаксация.

Участники поочередно напрягают и расслабляют мышцы разных групп тела.

Упражнение «Глина выражает»

Цель: невербальное выражение эмоций с помощью тактильных ощущений от работы с пластичным материалом.

Подростки работают с пластилином для выражения напряжения, его визуализации и постепенного освобождения. Например, психолог предлагает сжать пластилин в кулаке, выражая напряжение, а затем постепенно размять его, освобождая напряжение.

Упражнение «Коллаж спокойствия»

Цель: расслабление и ощущение умиротворения.

Участники из журналов и других материалов создают коллаж, отражающий состояние спокойствия и гармонии.

Рефлексия и прощание

Занятие 4 «Что меня тревожит»

Цель: создание атмосферы эмоционального комфорта, снижение тревожности.

Задачи:

1. Выявить проблемы и тревоги.
2. Понять природу беспокойства.

3. Разработать стратегию преодоления трудностей.

Материалы и оборудование: бумага (А4, А3), цветные карандаши, фломастеры, краски (гуашь, акварель), кисти, вода, тряпочки, спокойная музыка для релаксации, коробочка.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Мой тревожный багаж»

Цель: выявление своих тревог.

Участники пишут на листах бумаги все мысли и ситуации, которые их тревожат. Можно использовать метод «мозгового штурма», чтобы более полно выявить источники тревоги.

Упражнение «Шкала тревоги»

Цель: оценка интенсивности тревог.

Подростки оценивают интенсивность своей тревоги по шкале от 1 до 10 (1 — нет тревоги, 10 — очень сильная тревога) для каждого пункта из списка «тревожного багажа».

Упражнение «Рисунок тревоги»

Цель: выражение тревоги.

Участники рисуют свои тревоги. Это может быть абстрактный рисунок, символическое изображение или конкретная иллюстрация ситуации, вызывающей тревогу. Используйте любые материалы.

Обсуждение рисунков (по желанию): после завершения работы участники могут поделиться своими рисунками и кратко рассказать о том, что они изобразили и что чувствовали во время рисования (только если они хотят).

Упражнение «Моя коробочка спокойствия»

Цель: разработка методов и способов борьбы со стрессом и тревогой.

Участники составляют список своих личных способов успокоения и записывают их на листах бумаги или карточках, которые затем можно сложить в символическую коробку (настоящую или нарисованную).

Рефлексия и прощание

- Что нового Вы узнали сегодня?
- Какие способы справляться с тревогой показались Вам наиболее эффективными?

Занятие 5 «Укрощение чудовища»

Цель: развитие навыков саморегуляции, осознания и выражения эмоций, укрепление воли и умения справляться с негативными эмоциями.

Задачи:

1. Выразить негативные эмоции.
2. Научиться распознавать эмоции.
3. Узнать о способах релаксации.

Материалы и оборудование: бумага, карандаши, краски, пластилин (или другой материал для арт-терапии), музыкальное сопровождение (спокойная мелодия для релаксации), карточки с изображением различных эмоций.

Ход занятия:

Приветствие

Игра «Угадай эмоцию»

Цель: создание условий для распознавания и понимания эмоций.

Психолог показывает карточки с изображениями различных эмоций. Подростки должны назвать эмоцию и описать, как она проявляется (мимика, поза, чувства).

Упражнение «Моё чудовище»

Цель: создание условий для выражения негативных эмоций.

Каждый участник рисует свое “чудовище” — свои негативные эмоции в образной форме. Можно использовать любые материалы для рисования. После рисования кратко обсуждаются изображения.

Визуализация

Цель: создание условий для расслабления участников.

Психолог предлагает представить подросткам спокойное место (лес, море, гору) и сосредоточиться на приятных ощущениях.

Дыхательная гимнастика

Цель: снижение стресса.

Участники выполняют простые дыхательные упражнения: глубокий вдох и выдох, дыхание животом. Психолог объясняет, как правильное дыхание помогает успокоиться.

Упражнение «Перевоспитание чудовища»

Цель: развитие механизмов преодоления трудностей.

Необходимо продолжить работу с изображениями «чудовищ». Подростки должны превратить своего «чудовища» во что-то положительное и приятное, например, дорисовав приятные детали, изменив цвета и т. д. Это символизирует преодоление негативных эмоций и замену их на положительные. Можно использовать пластилин для лепки или другие арт- материалы.

Обсуждение: участники рассказывают о своих работах и о том, что они чувствовали во время творческого процесса.

Рефлексия и прощание

Занятие 6 «Мои внутренние цвета»

Цель: создание условий для самопознания и управления эмоциями, развитие волевых качеств и уверенности в себе.

Задачи:

1. Определить эмоциональные триггеры.
2. Расширить эмоциональный словарь.
3. Определить цель и путь к ней

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А3, гуашь, кисти разного размера, стаканы с водой, тряпочки, музыкальное сопровождение (спокойная мелодия для релаксации, динамичная музыка для активных упражнений), фломастеры, маркеры.

Ход занятия:

Приветствие

Дискуссия «Мой внутренний мир»

Цель: развитие самосознания и изучение внутреннего опыта.

Участники обсуждают, что такое эмоции, какие эмоции они испытывают в повседневной жизни, и как с ними справляются.

Упражнение «Палитра эмоций»

Цель: повышение эмоциональной осознанности и понимания с помощью визуального и творческого подхода.

Каждый подросток получает лист бумаги и представляет свои эмоции в виде цветовой палитры. Каждый цвет соответствует определённой эмоции: например, красный — гнев, синий — грусть, жёлтый — радость, зелёный — спокойствие. Подростки могут смешивать цвета, использовать различные оттенки для более тонкого выражения эмоций.

Упражнение «Путь к цели»

Цель: прояснение своей цели, выявление потенциальных препятствий и разработка стратегии для её достижения.

Подростки рисуют путь к достижению какой-либо важной для них цели. Путь может быть представлен в виде дороги, лестницы или лабиринта. На рисунке должны быть изображены препятствия, которые пришлось преодолеть на пути к цели, и способы их преодоления.

Далее участники делятся своими рисунками и обсуждают трудности, с которыми они сталкивались в жизни, и то, как они с ними справляются. Психолог помогает подросткам осознать свои сильные стороны и способность преодолевать трудности.

Упражнение «Мой внутренний герой»

Цель: повышение самооценки, принятие себя и выявление своих сильных сторон с помощью метафоры внутреннего героя.

Участники лепят своего внутреннего героя — образ, символизирующий их сильные стороны, волевые качества и способность справляться с трудностями. Это может быть любой образ — реальный или вымышленный персонаж, животное, символ.

Рефлексия и прощание

Обсуждение основных моментов занятия, выводы.

Занятие 7 «Я и другие»

Цель: совершенствование коммуникативных умений, обобщение знаний о себе, создание настроения на усиление процесса познания и понимания самого себя.

Задачи:

1. Практиковаться в уверенном выражении своих мыслей и чувств.
2. Определить свои сильные и слабые стороны, учитывая различные аспекты своей жизни.
3. Находить и использовать ресурсы для своего самопознания.

Материалы и оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, вода, пластилин, ножницы, клей, журналы.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Мои качества»

Цель: выявление и оценка своих сильных и слабых сторон.

Участники записывают на листах бумаги свои положительные и отрицательные качества. Можно использовать метод «мозгового штурма» в группе.

Упражнение «Моё место в мире»

Цель: развитие чувства собственного «я» и принадлежности к чему-либо, способствуя более глубокому пониманию своей роли и связи с другими людьми и миром в целом.

Участники рисуют себя в центре листа, а вокруг — людей и предметы, которые для них важны. Можно использовать разные цвета и стили рисования.

Упражнение «Коллаж Я и другие»

Цель: создание условий для развития самосознания, понимания межличностных отношений и эмпатии.

Подростки из журналов и других материалов создают коллаж, отражающий отношения с другими людьми. Можно изобразить разные типы отношений (с семьёй, друзьями, одноклассниками).

Упражнение «Скульптура отношений»

Цель: улучшение взаимопонимания и коммуникации в отношениях. Психолог предлагает слепить из пластилина скульптуру, символизирующую отношения с конкретным человеком. Обратите внимание на форму, цвет, размер фигурок.

Рефлексия и прощание

Занятие 8 «Я — коммуникабельная личность»

Цель: развитие качеств, характеризующих коммуникабельную личность.

Задачи:

1. Определить свой стиль общения.
2. Анализировать ситуации общения.
3. Практиковаться в том, чтобы выражать свои потребности, мнения и границы в ясной, уважительной и уверенной манере.

Материалы и оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, вода, мяч, карточки с различными ситуациями общения.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Лестница коммуникации»

Цель: создание условий для развития самосознания в отношении своих моделей и склонностей к общению.

Участники рисуют лестницу, на ступеньках которой размещают свои сильные и слабые стороны в общении. На верхних ступеньках — сильные стороны, на нижних — слабые. Затем в группе обсуждается, что можно сделать для укрепления слабых сторон.

Упражнение «Мой коммуникативный портрет»

Цель: повышение осведомлённости о своём стиле общения и его эффективности.

Подростки рисуют свой «портрет», отражающий их коммуникативные способности. Это может быть абстрактный рисунок, символическое

изображение или конкретный портрет, отражающий их самооценку и восприятие себя в процессе общения.

Ролевые игры

Цель: проигрывание ситуаций общения.

Участники разбирают ситуации общения с помощью карточек и разыгрывают их в парах или небольших группах. Обратная связь и обсуждение различных стратегий поведения.

Упражнение «Я чувствую...»

Цель: повышение эмоциональной осознанности и улучшение способности эффективно выражать эмоции.

Участники встают в круг и передают мяч, называя чувство, которое они испытывают в данный момент. Это помогает осознать свои эмоции и найти подходящие слова для их выражения.

Рефлексия и прощание

Занятие 9 «Из виртуального мира - в реальный»

Цель: формирование положительного отношения к живому общению.

Задачи:

1. Преодолеть разрыв между онлайн- и офлайн-взаимодействием.
2. Выработать здоровые коммуникативные привычки.
3. Укрепить связи в реальном мире.

Материалы и оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, вода, ножницы, клей, журналы (для коллажей), спокойная музыка для релаксации.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Плюсы и минусы»

Цель: создание условий для развития критического мышления и самосознания.

Участники в группе обсуждают положительные и отрицательные стороны виртуального мира в их жизни. Записывают свои ответы на доске или большом листе бумаги.

Упражнение «Из виртуального в реальный»

Цель: перенос навыков и знаний из цифрового мира в реальную жизнь.

Подростки рисуют или создают коллаж, отражающий их переход из виртуального мира в реальный. Можно изобразить символы, предметы, события, которые для них представляют реальный и виртуальный мир.

Упражнение «Мой мозговой штурм»

Цель: повышение уверенности в себе, познание себя.

Происходит групповое обсуждение и поиск альтернативных видов деятельности (спорт, творчество, музыка, общение с друзьями и семьей, чтение, путешествия).

Упражнение «План действий»

Цель: преобразование цели и намерения в конкретные, достижимые шаги.

Каждый участник составляет свой личный план действий по сокращению времени, проводимого за компьютером, и поиску новых увлечений.

Рефлексия и прощание

Занятие 10 «Я учусь общению»

Цель: формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию.

Задачи:

1. Установить личные коммуникационные цели для постоянного развития.
2. Развивать свои навыки невербальной коммуникации.
3. Экспериментировать с новыми методами общения.

Материалы и оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, спокойная музыка для релаксации.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Активное слушание»

Цель: улучшение способности участников внимательно и с сочувствием слушать, способствуя более глубокому пониманию и более эффективному общению.

Участники делятся на пары. Один рассказывает о своём дне, а второй активно слушает, переспрашивает, уточняет. Затем они меняются ролями. Обсуждение ощущений после упражнения.

Упражнение «Подарок»

Цель: улучшение невербальной коммуникации.

Каждый участник делает подарок своему соседу по парте. Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча».

Ролевая игра «Контакты»

Цель: улучшение коммуникативных и межличностных навыков участников в различных социальных ситуациях.

Участники играют роли, сталкиваются с коммуникативными проблемами, пытаются найти решения и анализируют взаимодействие после игры.

Роль 1 (Конфликт): учащийся, который часто опаздывает на уроки, и учитель. Ситуация: обсуждение причин опозданий.

Роль 2 (Просьба о помощи): подросток, которому нужна помощь с домашним заданием, и его одноклассник. Ситуация: как попросить о помощи, как ответить на просьбу.

Роль 3 (Несогласие): два друга, у которых разные взгляды на определенную проблему. Ситуация: обсуждение проблемы, поиск компромисса.

Роль 4 (Общение с незнакомым человеком): учащийся, который пытается познакомиться с новым человеком в школьном кафе, и его потенциальный

новый друг. Ситуация: как начать разговор, как узнать о его интересах, как поддержать диалог.

Упражнение «Цена улыбки»

Цель: изучение силы позитивной невербальной коммуникации.

Занятие подходит к концу, и напоследок я хотела бы поделиться с вами еще одним важным секретом, помогающим сделать общение приятным и успешным. Я вам прочитаю описание этого средства, а вы попробуйте отгадать, о чем идет речь:

- Она ничего не стоит, но много дает.
- Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.
- Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.
- Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.
- Ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не подарили! Дети высказывают свои предположения.

- Ну конечно же, это улыбка! Вот такой простой, но ценный секрет общения: «Если вы хотите нравиться людям - улыбайтесь им». Будем следовать этому совету? Тогда давайте подарим друг другу улыбки от всей души и почувствуем, как становимся богаче, получая улыбки окружающих, а также от того, что дарим свою улыбку друзьям. Почувствовали?

Рефлексия и прощание

Занятие 11 «Мир вокруг меня»

Цель: развитие умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие в процессе общения.

Задачи:

1. Развивать эмпатию.
2. Анализировать различные сценарии общения.

3. Развивать способность распознавать различные эмоции.

Материалы и оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, вода, спокойная музыка для релаксации, фотографии и карточки с эмоциями.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Фотография эмоций»

Цель: развитие способности распознавать, понимать и выражать эмоции, как свои собственные, так и чужие.

Психолог предлагает рассмотреть фотографии или картинки, на которых изображены люди, выражающие разные эмоции. Участники описывают мимику, позу, жесты людей на картинках, пытаясь определить их эмоциональное состояние.

Упражнение «Язык тела»

Цель: повышение осведомлённости участников и их понимание невербальной коммуникации

Участники в парах показывают разные эмоции с помощью мимики и жестов, а партнер должен угадать эмоцию.

Упражнение «Портрет эмоции»

Цель: углубление понимания участниками эмоций и выражение их с помощью творческих средств.

Подростки выбирают одну эмоцию (например, радость, грусть, злость, страх) и рисуют портрет человека, испытывающего эту эмоцию. Обратите внимание на детали: мимику, позу, цвет.

Упражнение «Закончи предложение»

Цель: побуждение к самоанализу, выражению эмоций и сопереживанию в групповой обстановке.

Психолог начинает предложение, например, «Когда я вижу плачущего человека, я...». Участники по очереди заканчивают предложение, делясь своими мыслями и чувствами.

Рефлексия и прощание

– Что помогает лучше понимать других людей?

Занятие 12 «Компьютер – мой друг, но Друзья – дороже»

Цель: выработка способов преодоления желания играть.

Задачи:

1. Определить закономерности, связанные с игровыми привычками.
2. Разработать альтернативные механизмов преодоления.
3. Сформулировать конкретные шаги по преодолению проблемы.

Материалы и оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, вода.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Мой виртуальный друг»

Цель: понимание онлайн-отношений.

Участники описывают своего «виртуального друга» (персонажа из игры, онлайн-знакомого) и рассказывают о том, что их объединяет.

Упражнение «Мосты между мирами»

Цель: побуждение к размышлениям о взаимосвязи между онлайн- и офлайн-жизнью, особенно в том, что касается дружбы.

Подростки рисуют или создают коллаж, изображающий мосты между виртуальным и реальным миром, символизирующие связи между виртуальными и реальными друзьями.

Упражнение «Реальный друг»

Цель: укрепление существующих дружеских отношений.

Участники рисуют своего реального друга, обращая внимание на детали, которые отражают их отношения.

Упражнение «Комплименты»

Цель: улучшение способности участников эффективно говорить и получать комплименты, способствуя позитивному общению и повышению самооценки.

Участники встают в круг и по очереди говорят друг другу комплименты.

Рефлексия и прощание

Занятие 13 «Жизнь без зависимостей»

Цель: визуализация и осознание имеющихся ресурсов для решения проблемы зависимости.

Задачи:

1. Осознать влияние зависимости на жизнь.
2. Выявить внутренние ресурсы.
3. Разработать стратегию предотвращения рецидивов.

Материалы и оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, вода, карточки со сценариями.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Победа над проблемой»

Цель: визуализация успеха.

Участники на листе бумаге символически изображают победу над своей проблемой, а затем показывают свои рисунки группе и объясняют их. Далее обязательно проводится рефлексия.

Игра «Без проблем»

Цель: развитие навыков решения проблем.

Психолог раздает карточки с описанием ситуаций, связанных с компьютерной зависимостью (например, отказ от встреч с друзьями, проблемы со сном, трудности с учебой).

Группа обсуждает возможные сценарии поведения в таких ситуациях, фокусируясь на альтернативных решениях (например, планирование времени, поиск других занятий, активный отдых, отказ от игр в определенное время).

1. «У меня нет желания выходить из игры.»
2. «После школы я должен тратить время на онлайн-игры».
3. «Мне сложно отказаться от компьютерных игр, когда мои друзья общаются со мной».

Упражнение «Проигрывание поведения»

Цель: понимание участниками различных моделей поведения, как своего, так и других людей.

Психолог готовит короткие сценарии, связанные с различными ситуациями (например, выходные, учеба, общение с друзьями). Каждый сценарий должен включать действия и реакции человека с компьютерной зависимостью. Необходимо распределить роли между участниками. Участники разыгрывают эти сцены, вживаясь в роли. Важно, чтобы игра была реалистичной, но не агрессивной.

После проигрывания каждой роли каждый участник высказывает своё видение ситуации и то, как она повлияла бы на него/неё в той или иной роли. Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствовали в роли человека с компьютерной зависимостью? Как бы вы поступили? Какие чувства испытывали другие персонажи?

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: создание условий для повышения самооценки.

Психолог просит участников индивидуально составить список своих личных ресурсов, распределив их по категориям:

Внутренние ресурсы: сильные стороны, навыки, положительные качества (например, терпение, креативность, самодисциплина, навыки решения проблем). Внешние ресурсы: люди, на которых они могут положиться (семья, друзья, учителя), занятия, которые им нравятся (спорт, хобби, искусство), места, где они могут получить поддержку или расслабиться (библиотека, парк, общественный центр).

Совместное использование в группе (по желанию): участники могут поделиться некоторыми своими ресурсами с группой, создавая ощущение общего опыта и поддержки. Эта часть должна быть добровольной.

Психолог предлагает подростка подумать о том, как они могут использовать эти ресурсы для более эффективного управления компьютером. Например, «Если я чувствую стресс, я могу позвонить своей подруге Саре».

Рефлексия и прощание

Занятие 14 «Итоговое занятие»

Цель: закрепление полученных знаний и навыков.

Задачи:

1. Проанализировать индивидуальные и групповые изменения.
2. Дать обратную связь и оценку.
3. Разработать план дальнейших действий.

Материалы и оборудование: музыкальное сопровождение, листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Приветствие

Беседа-обсуждение по результатам программы

Цель: создание условий для актуализации знаний.

Психолог предлагает участникам вспомнить все предыдущие занятия и обсудить следующие вопросы:

- Что вам больше всего понравилось из наших занятий?
 - Что нового вы узнали для себя?
 - Что вызвало затруднение? Почему?
 - Ощутили ли вы внутренние изменения у себя после наших занятий?
 - Хотелось бы вам снова поучаствовать в подобных мероприятиях?
- Почему?
- Как вы думаете новые знания пригодятся вам в будущем?

Упражнение «Письмо»

Цель: создание мотивации для самореализации.

Подростки пишут письмо себе в будущем (например, через 5 или 10 лет). Они могут поразмышлять о своих текущих целях, мечтах, страхах и надеждах. Они также могут дать совет себе в будущем или сделать прогноз на свою жизнь.

Итоговая рефлексия. Обсуждения итогов занятия.

Прощание. Психолог прощается с участниками и благодарит их за активное участие на протяжении всей программы

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты повторной диагностики экспериментальной группы

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики младших подростков по методике «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (авторы – Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот)

№	Имя Ф	Возраст	Балл	Стадия компьютерной зависимости
1	Юрий Г.	13	20	стадия увлеченности
2	Тимофей Б.	13	21	стадия увлеченности
3	Матвей Се.	13	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
4	Сабина А.	13	27	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
5	Андрей Т.	12	16	стадия увлеченности
6	Матвей Со.	12	27	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
7	Максим К.	13	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
8	Станислав К.	13	17	стадия увлеченности
9	Дарья Н.	13	14	0 % риска развития компьютерной зависимости
10	Ульяна К.	13	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
11	Ангелина К.	13	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
12	Тимофей Н.	13	21	стадия увлеченности
13	Варвара З.	13	26	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
14	Динар Я.	13	13	0 % риска развития компьютерной зависимости
15	Евгений Д.	14	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
16	Софья С.	13	22	стадия увлеченности
17	Екатерина П.	13	21	стадия увлеченности
18	Василиса П.	13	19	стадия увлеченности
19	Маргарита Ч.	13	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
20	Илья К.	13	20	стадия увлеченности

Окончание приложения В

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики младших подростков по методике «Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми» (автор – А.В. Гришина)

№	Имя Ф	Иэ	Ис	Иц	Ир	Ио	ИКЗ	Уровень
1	Юрий Г.	15	25	14	5	11	18,34	средний
2	Тимофей Б.	11	19	11	4	7	13,48	средний
3	Матвей Се.	6	11	8	4	7	8,99	естественный
4	Сабина А.	19	28	8	5	8	19,45	средний
5	Андрей Т.	7	14	4	2	5	9,65	естественный
6	Матвей Со.	13	27	13	4	11	18,7	средний
7	Максим К.	9	14	8	3	7	10,83	естественный
8	Станислав К.	14	25	14	5	9	17,45	средний
9	Дарья Н.	5	7	3	2	3	5,54	естественный
10	Ульяна К.	5	9	3	2	3	6,4	естественный
11	Ангелина К	5	10	3	2	3	6,83	естественный
12	Тимофей Н.	11	19	8	4	7	13,48	средний
13	Варвара З.	10	21	7	2	8	14,31	средний
14	Динар Я.	5	10	4	2	5	7,51	естественный
15	Евгений Д.	7	16	11	2	7	11,19	средний
16	Софья С.	9	25	12	4	9	16,32	средний
17	Екатерина П.	6	9	6	2	3	6,61	естественный
18	Василиса П.	12	19	12	2	10	14,55	средний
19	Маргарита Ч.	7	13	9	4	6	9,72	естественный
20	Илья К.	15	21	11	5	10	16,28	средний

Условные обозначения:

Иэ – Шкала уровня эмоционального отношения к КИ;

Ис – Шкала уровня самоконтроля в КИ;

Иц – Шкала уровня целевой направленности на КИ;

Ир – Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ;

Ио – Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению;

ИКЗ – Индекс компьютерной зависимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты повторной диагностики контрольной группы

Таблица Г.1 – Результаты повторной диагностики младших подростков по методике «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (авторы – Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот)

№	Имя Ф	Возраст	Балл	Стадия компьютерной зависимости
1	Милена А.	13	30	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
2	Василий Г.	13	33	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
3	Дима Ч.	13	26	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
4	Кира К.	13	19	стадия увлеченности
5	Никита И.	13	20	стадия увлеченности
6	Арина Е.	13	17	стадия увлеченности
7	Ксения Ч.	13	18	стадия увлеченности
8	Настя М.	13	11	0 % риска развития компьютерной зависимости
9	Дмитрий С.	13	22	стадия увлеченности
10	Артём К.	13	26	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
11	Яна Я.	13	16	стадия увлеченности
12	Иван И.	13	25	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
13	Анастасия А.	12	18	стадия увлеченности
14	Ксения Д.	13	32	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
15	Иван Ф.	13	21	стадия увлеченности
16	Даниил С.	13	24	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
17	Елизавета Г.	14	23	риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)
18	Карина Д.	13	15	0 % риска развития компьютерной зависимости
19	Лиза З.	13	16	стадия увлеченности
20	Аня Ч.	12	16	стадия увлеченности

Окончание приложения Г

Таблица Г.2 – Результаты повторной диагностики младших подростков по методике «Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми» (автор – А.В. Гришина)

№	Имя Ф	Иэ	Ис	Иц	Ир	Ио	ИКЗ	Уровень
1	Милена А.	16	24	7	4	9	17,36	средний
2	Василий Г.	21	42	15	2	12	27,01	зависимость
3	Дима Ч.	13	36	17	2	10	22,07	зависимость
4	Кира К.	6	16	8	2	7	10,98	естественный
5	Никита И.	10	18	11	3	8	13,1	средний
6	Арина Е.	7	17	9	2	7	11,62	естественный
7	Ксения Ч.	11	21	6	4	5	13,66	средний
8	Настя М.	5	9	3	2	3	6,4	естественный
9	Дмитрий С.	12	27	11	3	9	17,73	средний
10	Артём К.	10	25	11	5	13	17,97	средний
11	Яна Я.	5	17	6	2	7	11,2	естественный
12	Иван И.	10	25	11	3	11	17,13	средний
13	Анастасия А.	13	19	11	3	10	14,48	средний
14	Ксения Д.	19	35	11	9	9	23,12	зависимость
15	Иван Ф.	12	27	10	3	8	17,39	средний
16	Даниил С.	13	22	12	3	9	15,79	средний
17	Елизавета Г.	10	22	10	2	7	14,77	средний
18	Карина Д.	5	10	3	2	3	6,83	естественный
19	Лиза З.	7	16	9	2	7	11,19	естественный
20	Аня Ч.	7	16	4	2	10	12,21	средний

Условные обозначения:

Иэ – Шкала уровня эмоционального отношения к КИ;

Ис – Шкала уровня самоконтроля в КИ;

Иц – Шкала уровня целевой направленности на КИ;

Ир – Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ;

Ио – Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению;

ИКЗ – Индекс компьютерной зависимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Рекомендации для родителей по профилактике компьютерной зависимости младших подростков

1. Установите четкие правила. Определите, сколько времени ребенок может проводить за компьютером ежедневно и соблюдайте эти правила.
2. Ограничьте экранное время. Рекомендуется ограничить время использования гаджетов до 1-2 часов в день, включая все устройства.
3. Поощряйте физическую активность. Запланируйте регулярные занятия спортом или активные игры на свежем воздухе, чтобы отвлечь ребенка от экранов.
4. Развивайте хобби. Поддерживайте увлечения, требующие творческого подхода: художественная деятельность, музыка, чтение или рукоделие.
5. Проводите совместное время. Устраивайте семейные вечера, играйте в настольные игры или смотрите фильмы вместе, чтобы создать альтернативу экранному времени.
6. Участвуйте в интернет-активностях. Интересуйтесь, во что играет ваш ребенок, или предлагайте ему совместные игры, чтобы создать позитивный опыт.
7. Обучайте критическому мышлению. Разговаривайте о безопасности в интернете и учите ребенка анализировать и критиковать информацию, которую он встречает.
8. Обеспечьте режим сна. Убедитесь, что использование гаджетов не мешает сну. Установите правило отключения устройств за час до сна.
9. Будьте примером. Следите за собственным временем, проведенным за экранами, и показывайте ребенка, как важно время без технологий.
10. Следите за изменениями в поведении. Будьте внимательны к изменениям в настроении и поведении ребенка, если заметите признаки зависимости, обратитесь за помощью к специалисту.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Рекомендации для педагогов по профилактике компьютерной зависимости младших подростков

1. Проводите уроки о технологической грамотности. Обучайте детей безопасному и ответственному использованию технологий, обсуждайте возможные риски.
2. Внедряйте активные методы обучения. Старайтесь использовать интерактивные занятия вместо длительных лекций, чтобы уменьшить время у экранов.
3. Организуйте мероприятия на свежем воздухе. Проводите уроки и игры вне класса, чтобы поощрять физическую активность и социальное взаимодействие.
4. Внедряйте проекты без использования гаджетов. Создавайте задания, где детям нужно работать руками — создавать, рисовать или исследовать.
5. Участвуйте в родительских собраниях. Информировать родителей о важности ограничения экранного времени и поделитесь лучшими практиками.
6. Предлагайте альтернативные хобби. Знакомьте детей с различными видами деятельности, такими как спорт, искусство или наука, чтобы они могли найти свои увлечения.
7. Обсуждайте управление временем. Учите детей планировать свое время, показывая, как разумно распределять занятия между учебной, отдыхом и игрой.
8. Создавайте программы поддержки. Разрабатывайте клубы или кружки по интересам, где дети могут честно обсуждать свои увлечения и зависимости.
9. Оценивайте эмоциональное состояние учеников. Будьте внимательны к изменениям в поведении и настроении, обсуждайте их с детьми и предлагайте помощь при необходимости.
10. Обучайте критическому мышлению. Помогайте детям развивать навыки анализа информации, смотря на её источники и влияние на поведение.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Доказательство значимости исследования путём применения

Т-критерия Вилкоксона

Таблица Ж.1 – Расчет рангов и различий по критерию Вилкоксона по методике «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» (авторы – Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот)

№	Балл до	Балл после	Разность	Разность	Знак	Ранг
1	22	20	-2	2	-	9.5
2	19	21	2	2	+	9.5
3	15	15	0	0	0	2.5
4	32	27	-5	5	-	18.5
5	23	16	-7	7	-	20.0
6	25	27	2	2	+	9.5
7	20	15	-5	5	-	18.5
8	20	17	-3	3	-	14.0
9	15	14	-1	1	-	6.0
10	15	15	0	0	0	2.5
11	18	15	-3	3	-	14.0
12	24	21	-3	3	-	14.0
13	25	26	1	1	+	6.0
14	16	13	-3	3	-	14.0
15	15	15	0	0	0	2.5
16	21	22	1	1	+	6.0
17	19	21	2	2	+	9.5
18	19	19	0	0	0	2.5
19	19	15	-4	4	-	17.0
20	23	20	-3	3	-	14.0

Сумма рангов положительных различий (Т+): 40,5

Сумма рангов отрицательных различий (Т-): 159,5

Статистика критерия Вилкоксона: 40,5

Р-значение: 0,01349

Таблица Ж.2 – Расчёт рангов и различий по критерию Вилкоксона по методике «Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми»
(автор – А.В. Гришина)

№	ИКЗ до	ИКЗ после	Разность	Разность	Знак	Ранг
1	21.25	18.34	-2.91	2.91	-	14.0
2	14.89	13.48	-1.41	1.41	-	8.0
3	10.27	8.99	-1.28	1.28	-	7.0
4	20.28	19.45	-0.83	0.83	-	3.0
5	19.15	9.65	-9.5	9.5	-	20.0
6	13.43	18.7	5.27	5.27	+	18.0
7	19.4	10.83	-8.57	8.57	-	19.0
8	15.8	17.45	1.65	1.65	+	9.0
9	6.4	5.54	-0.86	0.86	-	4.0
10	6.83	6.4	-0.43	0.43	-	1.0
11	9.37	6.83	-2.54	2.54	-	13.0
12	14.18	13.48	-0.7	0.7	-	2.0
13	16.27	14.31	-1.96	1.96	-	11.0
14	11.86	7.51	-4.35	4.35	-	17.0
15	12.31	11.19	-1.12	1.12	-	5.0
16	19.4	16.32	-3.08	3.08	-	15.0
17	8.32	6.61	-1.71	1.71	-	10.0
18	16.74	14.55	-2.19	2.19	-	12.0
19	12.84	9.72	-3.12	3.12	-	16.0
20	17.45	16.28	-1.17	1.17	-	6.0

Сумма рангов положительных различий (T^+): 27

Сумма рангов отрицательных различий (T^-): 183

Значение статистики критерия Вилкоксона: 27

P-значение: 0,00233