

тренинга, организованного в форме игры – обучение рациональному и физиологически адекватному поведению в условиях стресса. Обучающий алгоритм построен таким образом, что для победы необходимо улучшить свой результат из предыдущего сеанса. Этот механизм является залогом совершенствования навыков саморегуляции.

Увлекательный сюжет соревнования в сочетании с использованием современных мультимедийных информационных возможностей открывает широкие перспективы приобретения в процессе игры навыков регулирования жизненно важных параметров (сердечного ритма, артериального давления, кожной температуры, содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе, биопотенциалов мозга, мышц и т. д.). Выбор того или иного параметра для обучения сознательному управлению определяется врачом или психологом и предназначен для вмешательства в те механизмы регуляции, которые определяют патологическое состояние или являются ведущими в механизмах заболевания.

Главная особенность компьютерных игр основанных на концепции биологической обратной связи – их соревновательный характер (гонки на байдарках, погружение водолазов на дно, автогонки и т.п.), моделирующий стрессовую ситуацию. Увлекательный сюжет мотивирует пациента (испытуемого), вызывая у него эмоциональный интерес к результату, способствуя более эффективному обучению его навыкам саморегуляции, умению контролировать свое эмоциональное состояние.

Литература

1 Трембач, Г. А. Влияние комплексной терапии с использованием биологической обратной связи на показатели качества жизни, тревожности и индекса Кердо у больных с синдромом раздражённого кишечника / Г. А. Трембач // Кубанский научный медицинский вестник. – 2011. – № 2. – С. 165–170.

2 Заварзина, О. В. Методы биологической обратной связи в лечении бронхиальной астмы / О. В. Заварзина // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. – 2005. – № 20. – С. 78–82.

3. Курашвили, В.А. Новые технологии биологической обратной связи / В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. – 2012. – № 34. – С. 10–15.

4. Курашвили, В. А. Перспективы исследований по психофизиологии / В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. – 2014. – № 48. – С. 13–20.

УДК 159.923:[178.9:004.38] – 057.87 – 053.6

К. И. Козловская

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

В статье раскрываются сущность, причины возникновения и особенности проявления компьютерной игровой зависимости в подростковом возрасте. Рассматриваются методики диагностики компьютерной игровой зависимости. Описываются содержание, основные виды и методы работы педагога-психолога по профилактике компьютерной игровой зависимости у учащихся подросткового возраста.

Как показывают научные исследования, духовные ориентиры и ценности современных подростков существенно изменились, и игровая компьютерная деятельность стала для многих из них более важной, чем учение и саморазвитие, чтение литературы и занятие спортом. Социологические опросы, проводимые в нашей стране и за рубежом, свидетельствуют о том, что компьютерная игровая деятельность является одним

из наиболее распространенных способов проведения досуга, главным образом, детей, подростков и молодежи.

Под игровой компьютерной зависимостью понимается болезненное увлечение ролевыми компьютерными играми, в которых играющий принимает на себя роль виртуального персонажа и живет его жизнью, ощущая себя в реальности дискомфортно. Принятие роли компьютерного персонажа позволяет удовлетворять потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни [1, с. 129].

Особое беспокойство вызывают дети подросткового возраста, которые уже обладают возможностью самостоятельного распределения своего времени, планирования досуга и общения, менее нуждаются в опеке со стороны родителей. С другой стороны, подростковый возраст сопряжен с большей требовательностью со стороны взрослых к деятельности подростков, к их личностным проявлениям и поведению. В межличностном общении подростки реализуют не только групповые интересы, но и пытаются самоутвердиться. Реальная жизнь для многих детей подросткового возраста становится чередой достаточно сложных испытаний, выход из которых они могут попытаться найти, окунувшись в мир зависимости, в частности, в виртуальный мир компьютерных игр [2, с. 117].

Для выявления компьютерной зависимости подростка необязательно применять сложные психодиагностические методики. Достаточно присмотреться к изменению его поведения, психического и физического состояния. В частности, при избыточном использовании компьютера образуется «профессиональная» симптоматика: туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц, сухость в глазах, снижение зрения (поражение защитной оболочки и сетчатки глаза), головные боли по типу мигрени, боли в спине, расстройства сна. Это сопровождается нерегулярным питанием, пренебрежением личной гигиеной.

Для компьютерной зависимости также характерна потеря чувства времени: подросток не в силах завершить игру или выйти из Интернета. Часто такой подросток ест, сидя за монитором, проводит время за компьютером вместо выполнения домашних заданий или посещения школы. Обещает, что выключит компьютер, достигнув определенной цели (например, преодолев какой-то уровень сложности), но забывает об обещании и идет дальше. Сравнивает свои результаты и достижения в сфере компьютерной деятельности со старыми и гордится этим, сообщает об этом всем, кому только можно.

При выявлении компьютерной игровой зависимости у подростка, важную роль играет наблюдение родителей и педагогов за тем, насколько изменился его характер. Например, если ранее подросток отличался совестливостью, честностью и исполнительностью, был прилежен в учебе, то изменения будут особенно заметны [3, с. 141].

Как показывают психолого-педагогические исследования, основными причинами возникновения компьютерной зависимости у подростков являются: отсутствие у ребенка навыков самоконтроля (впоследствии, став взрослым, он также не сможет себя контролировать, ограничивать, «тормозить»); отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье; отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером; неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей; отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение организовать свой досуг.

Довольно часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становится неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей [4, с. 29].

Механизм формирования компьютерной игровой зависимости основан на максимальном отдалении от реального мира и потребности в самоидентификации, принятии роли. Для зависимого человека обычная компьютерная игра становится средством компенсации его личностных и бытовых проблем, игрок начинает идентифицироваться и реализоваться в игровом пространстве, а не в реальной жизни [5, с. 227].

Для выявления наличия у подростков признаков компьютерной зависимости можно использовать экспресс-методики. Однако, для более надежного исследования, следует применять не одну методику, а комплекс психодиагностических тестов, который позволит выявить не только наличие фактора компьютерной или интернет-зависимости, но и определить причины ее возникновения. При этом необходимо понимать, что причина возникновения такого рода зависимости может быть скрыта, она может носить латентный характер и к тому же может резко отвергаться значимыми взрослыми [6, с. 258].

Для оценки психологического статуса и психологических особенностей личности подростков с компьютерной игровой зависимостью целесообразно применять комплекс информативных психодиагностических тестов в составе методик: 16-факторный личностный опросник Кеттелла; тест Такера на выявление игровой зависимости; тест на интернет-аддикцию для подростков Никитина, анкета компьютерной игровой зависимости И. Голдберга и К. Янга [7, с. 399].

Компьютерную игровую зависимость легче предотвратить, чем лечить. Поэтому деятельность педагога-психолога, прежде всего, связана с профилактикой компьютерной игровой зависимости у подростков. Суть профилактики, состоит в том, чтобы выявить степень предрасположенности, а затем понизить уровень вероятности возникновения зависимости от компьютера. После профилактических занятий подросток сможет более спокойно относиться ко всему, связанному с компьютером.

Выделяют первичную, вторичную, третичную профилактику. Первичная профилактика компьютерной игровой зависимости направлена на улучшение психической адаптации подростков, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной игровой зависимости и возможными ее последствиями.

Вторичная профилактика направлена на познание явления компьютерной игровой зависимости, его причин, признаков, последствий, и направлена на предупреждение развития данного явления у подростков.

Третичная профилактика решает такие специальные задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Третичная профилактика направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением.

Исходя из этого, первичная профилактика обеспечивает наиболее высокое качество деятельности. Если первичная профилактика осуществляется различными специалистами, то достигается наиболее полный результат. Поскольку вторичная профилактика осуществляется при наличии ущерба, ее конечный результат может быть менее полным, чем при первичной профилактике [8, с. 241].

Стратегия первичной профилактики компьютерной игровой зависимости среди несовершеннолетних предусматривает последовательность специальных профилактических мероприятий, которые способны обеспечить необходимую психологическую поддержку подростку. Они направлены на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием здорового образа жизни, действенной установки на грамотное и ответственное умение пользоваться мультимедийными средствами, а также на ресурсы семьи.

Стратегическим приоритетом первичной профилактики следует рассматривать создание системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию,

не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал психологического здоровья, освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку подростка, помощь ему в самореализации его собственного жизненного предназначения.

В модели профилактики компьютерной игровой зависимости выделяют следующие методы работы:

1) информационный метод (обеспечение необходимой информацией по проблемам зависимостей от компьютерных и азартных игр у подростков);

2) метод поведенческих навыков (анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций, способствующих расширению знаний путем обсуждения и анализа проблем, связанных с компьютерной зависимостью);

3) конструктивно-позитивный метод (организация и проведение тренингов и игр, направленных на повышение психологической устойчивости, снятие напряжения, снижение уровня тревожности, повышение уверенности и т. п.) [9, с. 34].

Огромное значение для успешности профилактических мер является включение ребенка в общественную деятельность, а также коррекция его взаимоотношений в семье. Психопрофилактическая работа может проводиться как с отдельными детьми или группами детей, классами, возрастными параллелями, так и с воспитателями, учителями, родителями, другими взрослыми, которые оказывают влияние на мироощущение и развитие ребенка.

Таким образом, процесс профилактики компьютерной игровой зависимости является сложным и длительным и основывается на сочетании различных методов и средств воспитания. Организация профилактики компьютерной зависимости требует тщательного отбора методических материалов. Эффективность процесса профилактики в силу сложности проблемы будет также определяться согласованностью работы учителей, родителей и различных специалистов. Программы по профилактике для подростков должны быть разнообразны и интересны, основаны не столько на дидактических методах, сколько на интерактивных приемах: диалогах, групповых дискуссиях, тренингах и так далее.

Литература

1 Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения: учеб. пособие / В. Д. Менделевич. – СПб. : Речь, 2005. – 380 с.

2 Бодалева, А. А. Психологическое общение / А. А. Бодалева. – Ростов н/Д. : Феникс, 1999. – 162 с.

3 Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика: учеб.-метод. пособие / А. В. Гоголева. – Воронеж : МОДЭК, 2003. – 240 с.

4 Змановская, Е. В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская. – М. : Академия, 2003. – 288 с.

5 Котляров, А. В. Другие наркотики, или HomoAddictus: человек зависимый / А. В. Котляров. – М. : Психотерапия, 2006. – 480 с.

6 Петровский, А. В. Педагогика / А. В. Петровский. – М. : Гардарики, 2006. – 377 с.

7 Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании : учеб. пособие / Е. И. Рогов. – М. : Владос, 1995. – 529 с.

8 Кондрашенко, В. Т. Девиантное поведение у подростков: Диагностика. Профилактика. Коррекция : учеб. пособие / В. Т. Кондрашенко, С. А. Игумнов. – Минск : Аверсэв, 2004. – 365 с.

9 Игнатьева, А. Н. Компьютерная зависимость: диагностика, коррекция и профилактика / А. Н. Игнатьева, Т. Ю. Рогов. – Днепропетровск : Пороги, 2009. – 234 с.

А. В. Колесник

СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ОТЦА У СОЗАВИСИМОЙ ЛИЧНОСТИ

Обозначены роль родителей в процессе развития психологической автономии, рассмотрена роль и значение отца в эмоциональной системе семьи, в процессе психологического отделения от матери и формирования автономии и индивидуальности. Приведен качественный анализ результатов эмпирического исследования. Показано, что в образе отца созависимых доминируют отрицательные эмоциональные компоненты, образ отличается неоднородностью и дисгармоничностью.

Проблема зависимостей остается одной из наиболее актуальных в современном обществе. Продолжает увеличиваться число людей, страдающих как химическими, так и нехимическими видами аддикций. Множеством исследований выявлена связь между нарушениями функционирования семьи и формированием зависимого поведения [1]. В процессе роста и развития у ребенка формируется образ отца, который впоследствии способствует становлению личностной и родительской состоятельности. Именно через образ отца, сформированный в детстве и присутствующий даже у выросших в неполных семьях или в условиях отцовской депривации, осуществляется регуляция поведения и жизни в целом, восприятие других и самого себя у взрослого человека [3].

Изучение психологических особенностей образа отца актуально в связи с необходимостью создания программ психологической помощи дисфункциональным семьям, и, в первую очередь, созависимым людям, вовлеченным в дисфункциональные модели поведения и/или отношений, с целью предупреждения и своевременной коррекции деструктивных состояний и повышения уровня личностной автономии.

В проведенном по данной проблеме исследовании приняло участие 70 человек – 20 юношей и 50 девушек в возрасте от 19 до 25 лет (средний возраст – 20 лет).

Были использованы следующие методики: «Тест на определение степени созависимости» (Уайнхолд, 2003), «Ассоциативный эксперимент» К. Г. Юнга, «Личностный дифференциал».

Исследование созависимости показало, что большинству испытуемых (56 %) присуща высокая степень созависимого поведения. Высокой степени созависимости соответствует низкая самооценка, отрицание проблем или степени их серьезности, компульсивность. Характерны некоторые субъективные симптомы: прокрастинация, частые эмоции страха и стремление отгородиться от него, дискомфорт при общении с другими людьми, желание нравиться другим людям, эмоциональная вовлекаемость в отношения. Наряду с высокими показателями, средняя степень также имеет весомое число респондентов – 40 %.

Анализ образа отца испытуемых позволил выделить 6 категорий, отражающих содержание образа отца у созависимых лиц. Первые три категории отражали положительные характеристики образа отца, а вторые три – отрицательные.

В большинстве, испытуемые характеризуют своего отца положительно. Наиболее весомыми категориями оказались «Образ заботливого, эмоционально близкого отца», «Образ идеального отца» и «Образ социально зрелого, успешного отца». Отрицательные характеристики образа отца у созависимых отражены в незначительной степени. Примечательно, что у испытуемых с высоким уровнем созависимости чаще встречается отрицательный образ отца (55,3 %), а у испытуемых со средним уровнем созависимости – положительный образ (66,7 %). Соединительный образ отца, включающий противоречивые характеристики, выражен приблизительно в равной степени у лиц с высоким и средним уровнем созависимости.