

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
ГОУ ВПО ХМАО – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**В. В. Гагай
Ю. Н. Быкова**

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ
КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ**

Монография

Сургут 2014

УДК 159.97
ББК 88.742.19
Г 12

Печатается по решению
Редакционно-издательского совета СурГПУ

Рецензенты:

Разуваева Татьяна Николаевна,
доктор психологических наук, профессор
Белгородского государственного университета

Капустина Наталья Геннадьевна,
кандидат педагогических наук, доцент
Сургутского государственного педагогического университета

Гагай, В.В.

Г 12

Компьютерная зависимость подростков как социально-психологическая проблема современности : монография / Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» ; В.В. Гагай, Ю.Н. Быкова. – Сургут : РИО СурГПУ, 2014. – 159, [1] с.

ISBN 978-5-93190-317-0

Монография посвящена актуальной проблеме исследования взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков. Описан механизм возникновения компьютерной зависимости подростков, в качестве которого выступают отношения взаимной положительной обусловленности неконструктивных копинг-стратегий и пристрастия к компьютерным играм. Выделены типы совладающего поведения подростков: эффективный, недостаточно эффективный, неэффективный, отличающиеся степенью выраженности компьютерной зависимости и характером копинг-стратегий.

Адресована специалистам в области педагогики, психологии и социологии, занимающимся проблемой влияния компьютерных игр на психическое здоровье детей и подростков, а также преподавателям и студентам педагогических вузов, работникам общеобразовательной школы.

УДК 159.97
ББК 88.742.19

ISBN 978-5-93190-317-0

© Гагай В.В., Быкова Ю.Н., 2014
© Сургутский государственный
педагогический университет, 2014

Введение

Научно-технический прогресс конца XX века способствовал активному развитию информационно-компьютерных технологий, ставших неотъемлемой частью жизни современного человека. Новые информационные технологии сегодня выступают не только в качестве средств передачи, обработки и хранения информации, но и играют культуuroобразующую роль, поскольку на их основе создается особая социокультурная среда со своим специфическим содержанием (А.Е. Войскунский, Ю.М. Евстигнеева, М.С. Иванов, О.К. Тихомиров, А.Г. Шмелев и др.). Компьютерные игры являются одним из важнейших компонентов этой среды.

В настоящее время существует ряд исследований, доказывающих положительный эффект компьютерных игр. Компьютерные игры выступают как средство активной эмоциональной разрядки (Е.Е. Лысенко, О.К. Тихомиров, Ю.В. Фомичева); компенсации речевых нарушений, развития навыков письменной речи, сенсомоторики и оперативной памяти у пожилых людей (Н. Бадигант-Хуберт, Е. Хирч); творческого мышления (Ю.В. Фомичева); овладения новыми знаниями, логическими операциями, способами манипулирования с предметами и символами (О.К. Тихомиров).

Однако компьютерные игры могут приводить и к негативным последствиям, затрагивающим все уровни психической структуры личности подростка (А.Е. Войскунский, Л.И. Шакирова). В исследованиях отмечается их отрицательное влияние на физическое здоровье подростка (Д.Д. Бушман, Дж. Б. Фанк, Л.И. Шакирова), отношение к школе и успеваемость (А.Г. Шмелев, С.А. Шапкин), поведение (О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, Ю.М. Евстигнеева), отношение к деньгам (М.С. Иванов).

Имеется ряд исследований, в которых анализируются особенности отношения подростков к компьютерным играм и факторы компьютерной зависимости. В качестве основного фактора возникновения компьютерной зависимости подростков рассматриваются психологические особенности пубертатного периода: высокая сензитивность к любым внешним влияниям, перестройка ранее сложившихся психологических структур, изменения в формировании нравственных представлений и социальных установок (А.Ю. Акопов, Я.И. Гилинский, Е.В. Змановская, И.С. Кон, Ц.П. Короленко, А.Е. Личко, Д.И. Фельдштейн). Данные особенности вы-

ступают как объективные предпосылки для появления такой формы демонстративного неповиновения, как «уход» в виртуальную реальность (в мир компьютерной игры).

В качестве факторов аддиктивного поведения А.Ю. Акопов, Е.В. Змановская, И.С. Кон и др. рассматривают внешние условия физической среды, внешние социальные условия, внутренние наследственно-биологические и конституциональные предпосылки, внутриличностные причины и механизмы отклоняющегося поведения. В качестве причин компьютерной зависимости в психологической литературе изучается содержание игры, позволяющей удовлетворять определенные потребности в творчестве, в исследовательской деятельности, в достижении, в «зрелищности» (А.Г. Макалатия), в эффекте «вживания» в реалистичную компьютерную игру (П. Мунтян), личностные качества (В.Д. Менделевич, В.В. Шабалина) и др. Тем не менее, вопрос о причинах компьютерной зависимости до конца еще не изучен, и в качестве ее причин не рассматривается совладающее поведение.

Одним из факторов успешного функционирования человека является способность правильно понимать и прогнозировать поведение людей, возникающие трудные жизненные ситуации, принимать социальную поддержку, что является свидетельством реализации эффективного совладающего поведения (Л.И. Анцыферова, И.В. Воеводин, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, Р.С. Лазарус, Л. Мерфи, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, М. Перре, Т.М. Попова, С. Фолкман и др.). Однако в подростковом возрасте наблюдается недостаточное развитие социальных навыков и личностных ресурсов, которое ведет к уходу от решения проблем, стрессовых ситуаций и способствует развитию неэффективного совладающего поведения. Роль компьютерной зависимости в развитии совладающего поведения подростков не изучена.

В рамках темы нашего исследования важным вопросом является проблема профилактики и коррекции компьютерной зависимости в подростковом возрасте. Анализ литературы свидетельствует о том, что профилактика зависимого поведения рассматривается в качестве меры предупреждения различных видов зависимостей подростков (Т.М. Попова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). Профилактика компьютерной зависимости в настоящее время в психологической литературе не раскрыта, в частности, не изучена роль совладающего поведения в предупреждении и коррекции зависимости от компьютерных игр.

Изложенное выше позволяет нам сформулировать противоречие между потребностью в знании факторов возникновения компьютерной зависимости подростков с учетом характера их совладающего поведения и возможностями науки удовлетворить эту потребность. Наличие данного противоречия определило проблему нашего исследования.

В данной работе читателю предлагается систематическое исследование взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков. В монографии представлены результаты исследования, а именно:

- уточнено понятие компьютерной зависимости как пристрастия к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящего к резкому сокращению всех остальных видов деятельности и возникающего вследствие использования неконструктивных копинг-стратегий в процессе преодоления жизненных трудностей;

- выявлены показатели склонности к девиантному поведению подростков с компьютерной зависимостью: склонность к нарушению норм и правил, аддиктивному, самоповреждающему, делинквентному поведению и низкий волевой контроль эмоциональных реакций;

- выявлен механизм возникновения компьютерной зависимости подростков, в качестве которого выступают отношения взаимной положительной обусловленности неконструктивных копинг-стратегий и пристрастия к компьютерным играм;

- выделены типы совладающего поведения подростков: эффективный, недостаточно эффективный, неэффективный, отличающиеся степенью выраженности компьютерной зависимости и характером копинг-стратегий.

Данная работа может быть полезна специалистам в области педагогики, психологии и социологии для проведения последующих психолого-педагогических исследований в сфере образования, направленных на определение влияния информационно-компьютерных технологий на психическое здоровье человека. Материалы исследования могут быть использованы при разработке психолого-педагогических программ профилактики и коррекции компьютерной зависимости подростков.

ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

1.1. Общая характеристика социально-психологической зависимости личности

Проблема зависимого поведения в жизни нашего общества является весьма актуальной. В психологии данная проблема рассматривается в контексте девиантного поведения.

Сущность и содержание девиантного (отклоняющегося) поведения изложены в работах отечественных (В.М. Бехтерев [25], Л.И. Божович [28], Е.В. Змановская [55], Ю.А. Клейберг [71], В.В. Ковалев [72], М. Кле [70], А.Е. Личко [92], В.Д. Менделевич [97], Ф. Райс [123], Д.И. Фельдштейн [148] и др.) и зарубежных (Р. Мертон [48, 102], Н. Смелзер [48, 102] и др.) авторов.

И.Я. Гишинский под девиантным поведением понимает поступки, действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам (стереотипам, образцам) [43]. Ю.А. Клейберг девиантное поведение рассматривает как специфический способ изменения социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним [71]. По мнению И.С. Кона, девиантное поведение – это система поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы (психического здоровья, права, морали) [75].

Таким образом, ученые считают, что девиантное поведение характеризует поступки и действия человека, вступающего в конфликт с социальными нормами общества. Социальные нормы, по мнению Ф.Б. Бассина [20], находят свое воплощение в законах, традициях, обычаях, то есть во всем том, что стало привычкой, прочно вошло в быт, в образ жизни большинства населения, с це-

лю регулировки деятельности и отношений. Девиантное поведение мы рассматриваем, вслед за Е.В. Змановской, как устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией [54].

Исследователи выделяют различные виды девиантного поведения. В связи с этим возникает вопрос, какое место среди них занимает компьютерная зависимость. Авторы используют различные основания для классификации отклоняющегося поведения.

Ю.А. Клейберг выделяет три основные группы поведенческих девиаций, в зависимости от их влияния на личность и общество: негативные (например, употребление наркотиков), позитивные (например, социальное творчество) и социально-нейтральные (например, попрошайничество) [71]. Н.В. Перешеина и М.Н. Заостровцева [113] предлагают классификацию видов и форм девиантного поведения с точки зрения их проявления во вредных привычках: курение, алкоголизм, наркомания, побеги из дома и бродяжничество, сексуальные отклонения, суицид, страхи и навязчивости, дисморфобии, двигательная расторможенность, патологическое фантазирование и хобби, нарушение «пищевого поведения», азартные игры, сквернословие, граффити.

Ц.П. Короленко и Т.А. Донских [77] делят все поведенческие девиации по признакам «нестандартное» (форма нового мышления, идей, действий, выходящих за рамки социальных стереотипов поведения, например, деятельность новаторов) и «деструктивное» (внешнедеструктивное – социальных норм и внутридеструктивное – суицидное, конформистское, нарциссическое, фанатическое и аутическое) поведение.

В психологической литературе можно встретить и другие подходы к классификации видов отклоняющегося поведения личности. Например, А.Ю. Акопов [5] описывает девиантное (отклоняющееся) поведение с позиций социальной болезни, а девиантное поведение относит к социально-психологическим зависимостям (аддиктивизация общества и человека).

В аспекте нашего исследования заслуживает внимания классификация поведенческих отклонений Е.В. Змановской, которая в качестве оснований для деления девиаций на группы использовала критерии: «вид нарушаемой нормы» и «негативные последствия отклоняющегося поведения» [55, с. 33]. Она выделяет следующие виды девиантного поведения:

– *антисоциальное (делинквентное) поведение* – это поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей (хулиганство, кражи, грабежи, вандализм, торговля наркотиками);

– *асоциальное поведение* – это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм, непосредственно угрожающее благополучию межличностных отношений;

– *аутодеструктивное поведение* – это поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности, выражающееся в наркозависимом поведении, компьютерной зависимости, пищевых аддикциях, суицидальном поведении.

Таким образом, зависимое поведение практически во всех классификациях девиантного поведения рассматривается как один из ее видов, а именно: как вредная привычка (Н.В. Перешейна и М.Н. Заостровцева), как аутодеструктивное поведение (Е.В. Змановская).

Зависимое поведение практически всеми авторами, которые так или иначе затрагивают данную проблему, рассматривается как деструктивное поведение, направленное на саморазрушение. Так, А.Ю. Акопов в своих работах убедительно доказывает, что аддиктивное (суррогатное) поведение как на личностном, так и социальном уровнях неизбежно саморазрушительно: «И это логично: если в поисках удовольствий и в погоне за безумными целями человек и общество полностью делегируют всего себя чему-то вымышленному, виртуальному, то это с неизбежностью означает отказ от себя по частям и в целом, утрату целостности и гибель» [5, с. 23].

Независимое поведение – форма здорового образа жизни человека. Зависимое же поведение по своему характеру является «антижизненным вариантом поведения» (А.Ю. Акопов), в основе которого лежит подсознательное стремление к саморазрушению, в конечном счете – смерти.

Зависимое поведение противоположно свободному поведению, при котором человек является хозяином своей жизни, может делать осознанный выбор в реальной ситуации. По мнению А.Ю. Аконова, «Любая зависимость – это ограничение степеней своей свободы, это несвобода от самого себя» [5, с. 61]. Если быть точным, то надо говорить, что человек зависит не от объекта зависимости (наркотик, игра, алкоголь, интернет и т. д.), а от самого себя, от своего состояния.

Зависимое поведение наносит реальный ущерб физическому и психическому здоровью человека. Зависимость имеет массу негативных последствий для человека: разрушение здоровья, нарушение социальной адаптации, утрата работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений и др.

В толковых словарях русского языка не дается однозначного и четкого определения понятию «зависимость».

Данное понятие рассматривается в различных аспектах: медицинском, социальном, психологическом. Так, В.Д. Менделевич рассматривает «зависимость» в *медицинском смысле* как навязчивую потребность личности в использовании привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. Рост толерантности означает привыкание к большим и большим дозам вещества [97].

Под психологической зависимостью А.Г. Врублевский понимает стремление (влечение) постоянно принимать наркотический или другой препарат с тем, чтобы вновь испытывать желаемые ощущения либо устранять явления психологического дискомфорта [71]. Н.С. Курек [83] определяет психологическую зависимость как необходимость «Я» в приеме психоактивных веществ для достижения определенных эмоциональных переживаний; как стойкую эмоциональную потребность в повторяющемся употреблении какого-либо наркотика или группы наркотиков.

В *социальном аспекте* понятие «зависимость» характеризует В.В. Шабалина [156] и др. Она отмечает, что зависимость человека – это неадекватно высокая восприимчивость к тому или иному внешнему воздействию, как правило, в связи с личностной неспособностью отказаться от объекта влияния как результата подобного воздействия.

Зависимость в *психологическом смысле* рассматривается в работах А.Ю. Акопова [5], В.П. Ильина [61], Н.Д. Твороговой, Р.А. Прокопишина [143] и др. Так, А.Ю. Акопов под понятием «зависимость» подразумевает гедоническую установку на немедленное получение удовольствия всегда, любыми способами, средствами, любой ценой и из всего; почти рефлексное погружение в иллюзорный, ирреальный мир наслаждений с уходом от реальности, бегства от общения в одиночество.

Н.Д. Творогова и Р.А. Прокопишин под «зависимостью» понимают расстройство мотивационно-потребностной сферы человека, которое подчиняет всю мотивационную сферу индивида такой

потребности, которая не является физиологически обусловленной, ограничивает адаптационные механизмы поведения и вынуждает личность к регулярному и постоянно возобновляющемуся поиску источника удовлетворения потребности, связанного с объектом зависимости. В работе мы придерживаемся определения, предложенного В.П. Ильиным, который рассматривает зависимость как особое внутреннее состояние человека, характеризующееся утратой личностью, в той или иной степени, свободы воли – ключевого ее качества.

Таким образом, понятие «зависимость», как показывает анализ литературы, рассматривается как неадекватно высокая восприимчивость к тому или иному внешнему воздействию (В.В. Шабалина), как гедонистическая установка (А.Ю. Акопов), как стремление (влечение) принимать наркотический препарат (А.Г. Врублевский), как особая потребность человека (Н.С. Курек, В.Д. Менделевич, Н.Д. Творогова, Р.А. Прокопишин), как особое внутреннее состояние человека (В.П. Ильин).

Механизм формирования психологической зависимости - это очень сложный механизм. А.Ю. Акопов описывает около сорока психологических процессов, которые имеют место при формировании психологической зависимости [5]. Среди них он отмечает пять китов психологической зависимости.

1. *Желание.* У субъекта, который хочет что-то (кого-то), есть желание обладать неким внешним объектом и испытывать при этом удовольствие. Между субъектом и объектом желания устанавливается определенная связь. В громадном большинстве случаев эта связь положительная, в том смысле, что доставляет удовольствие субъекту.
2. *Углубление гедонистического начала (большая изначальная природная потребность в удовольствиях).* Основным мотивом действия зависимого человека становится немедленное получение удовольствия «здесь и сейчас, и побольше», таким образом, запускается безумная погоня за удовольствиями.
3. *Аддикция.* В процессе взаимодействия с объектом, который доставляет удовольствие, человек в своем сознании (а позже – и подсознании) не расстаётся с выбранным объектом аддикции-зависимости, постепенно все больше и больше психологически сливаясь с ним. Наблюдается тотальность захваченности психики аддикцией с подавлением других целей. Борьбы мотивов (пить – не пить, играть – не играть) нет. Увеличивается время связи с объектом.

4. *Фиксация связи с объектом зависимости.* Процессы гедонизма и аддикции сначала формируют связь субъекта с выбранным объектом желания, а затем приводят к углублению, упрочиванию этой связи. В дальнейшем эта связь и ее элементы все больше фиксируются в мозгу, сознании и подсознании субъекта. Усиливающаяся фиксация связи субъекта с объектом принимает характер навязчивости.
5. *Субъективно-пристрастное отношение к выбранному внешнему объекту, постепенно становящемуся для данного индивида наркотиком.*

Постепенно избранный объект начинает доминировать над всеми остальными, то есть в мозгу и психике уже зависимого человека объект зависимости становится самым главным, самым важным, самым желанным и любимым, доставляющим субъекту самое большое удовольствие, радость, наслаждение. Доминирование на первых этапах зависимости относительное, то есть объект зависимости самый главный для субъекта, но не единственный; затем на последней, третьей, стадии любой зависимости оно становится абсолютным. При углублении процессов доминирования повышается субъективная значимость этого объекта в сознании субъекта зависимости. И у человека формируется пристрастно-положительное, крайне заинтересованное, сверхположительное отношение к выбранному объекту.

Кроме этого, можно назвать и другие психологические процессы, лежащие в основе психологической зависимости и имеющие прямое отношение к зависимости от компьютерных игр: азарт и сдвиг мотива с цели на средства.

Азарт – это крайнее, предельное эмоциональное выражение захваченности организма и психики процессом овладения объектом зависимости. Это даже больше, чем просто полное слияние с объектом, это полное растворение себя в объекте с потерей себя для себя. Азарт является важнейшей причиной, например, продолжения игры при игровой зависимости.

Сдвиг мотива с цели на средства проявляется в том, что постепенно в процессе взаимодействия с объектом зависимости первоначальная цель утрачивается и заменяется новой – доставить себе все большее удовольствие. Средства достижения этой новой главной цели становятся важнее прежней цели. Теперь уже эти средства достижения удовольствий становятся главным мотивом всей деятельности. Таким образом, происходит сдвиг мотива сначала на новую цель, а потом и на средства ее достижения

с полной утратой первоначальной цели. Для человека с игровой зависимостью результат игры уже не нужен, его привлекает сам процесс игры. Выйти из игры у него уже нет сил.

Исходя из выше описанных процессов, А.Ю. Акопов дает следующее определение социально-психологической зависимости: «Социально-психологическая зависимость – это жестко фиксированная, болезненная психологическая связь данного субъекта с выбранным им внешним (чаще) объектом (другим человеком, веществом предметом, деятельностью, занятием), сопровождающаяся глубоким психологическим погружением в него (аддикцией) вплоть до полного слияния и овладения им, крайне максималистским субъективно-пристрастным отношением к нему с резким повышением, гипертрофированием субъективной значимости его для индивида» [5, с. 100].

С понятием «зависимость» тесно связано понятие «зависимого поведения». Е.В. Змановская зависимое поведение определяет как аутодеструктивное поведение, связанное с зависимостью от употребления какого-либо вещества (или от специфической активности) в целях изменения психического состояния [54].

Как разновидность девиантного поведения характеризует зависимое поведение В.Д. Менделевич [97]. Он говорит, что зависимое поведение – это поведение, которое характеризуется непреодолимой подчиненностью собственных интересов – интересам другой личности или группы, чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определенных видах деятельности или предметах, становящихся сверхценными, снижением или нарушением способности контролировать свою вовлеченность в какую-либо деятельность, а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения.

В своей работе мы придерживаемся определения зависимого (аддиктивного) поведения, предложенного А.А. Ухтомским [147]. Зависимое поведение трактуется им как внешние действия человека, связанные с непреодолимым на данный момент влечением к какому-либо объекту. Объект зависимости, с одной стороны, является средством удовлетворения потребности, лежащей в основе влечения, а, с другой стороны – ведущим мотивом деятельности.

Зависимое поведение полифункционально. Доминирующая функция меняется по мере развития зависимого поведения. А.А. Ухтомский [147] выделяет следующие функции зависимого поведения:

- познавательная (удовлетворение любопытства, изменение восприятия, расширение сознания);
- гедоническая (получение удовольствия);
- стимулирующая (повышение продуктивности деятельности);
- психотерапевтическая (релаксация при наличии стрессовых ситуаций или эмоционального напряжения; повышение уровня комфортности; снятие барьеров в поведении, которое пугает);
- компенсаторная (замещение проблемного функционирования в сферах сексуальной жизни, общения, развлечений и др.);
- адаптационная (приспособление к группе сверстников, употребляющих наркотики и т. п.);
- анестетическая (избегание боли).

Часто с целью характеристики зависимого поведения авторы используют понятие «аддиктивное поведение» (от лат. *addictus* – склонность, пагубная привычка). Эти понятия, вслед за Н.Л. Бочкаревой, Е.В. Змановской, Ц.П. Короленко и др., мы используем как синонимы [54, 55, 77].

Прежде всего, зависимое поведение личности проявляется в устойчивом непреодолимом стремлении к изменению психофизического состояния и формированию аддиктивной установки. Аддиктивная установка влияет на совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей, вызывающих аддиктивное отношение к жизни (Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарева, Е.В. Змановская, Н.Д. Творогова, Р.А. Прокопишина) [55, 87, 143].

Аддиктивная установка выражается в появлении сверхценного эмоционального отношения к объекту аддикции и неизбежно приводит к тому, что объект зависимости становится целью существования, а употребление – образом жизни. Объект (ситуация) зависимости может служить источником субъективно-комфортного состояния или средством стабилизации неблагоприятных личностных состояний (Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарева, Е.В. Змановская, Н.Д. Творогова, Р.А. Прокопишина).

Зависимое поведение влечет за собой социальную дезадаптацию. Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, Н.Д. Творогова, Р.А. Прокопишина и др. указывают на типичные социально-психологические изменения, сопровождающие формирование аддикции. Отсутствие объекта зависимости является помехой нормального (эффективного, стабильного и комфортного) повседневного функционирования личности, вызывает затруднения в социальной и психологической адаптации и/или приводит к субъективному переживанию тяжелого личностного дискомфорта.

Аддитивное поведение вызывает необратимые физиологические изменения в организме человека (с учетом объекта аддикции) (А.Ю. Акопов, Ц.П. Короленко, Е.В. Змановская, Ю.А. Клейберг, Т.А. Донских, Н.Д. Творогова, Р.А. Прокопишина и др.) [5, 55, 71, 77, 87, 143].

Зависимое поведение не обязательно приводит к заболеванию или смерти, но закономерно вызывает личностные изменения. Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарева [87] к личностным изменениям относят: повышенную обидчивость, конфликтность, подозрительность, стремление говорить неправду, уход от ответственности в принятии решений и взваливание ее на других, поиск оправдательных аргументов в нужный момент, стереотипность поведения, повышенная тревожность.

В.В. Шабалина [156] относит некоторые особенности личности человека как критерии зависимого поведения: игнорирование значимых ранее событий и действий; распад прежних отношений и связей, смена значимого окружения; враждебное отношение и непонимание со стороны значимых для зависимого человека людей; скрытность или раздражительность, когда окружающие критикуют его поведение; чувство вины или беспокойства относительно собственной зависимости; безуспешные попытки сократить зависимое поведение.

Итак, как показывает анализ литературы, к общим признакам зависимого поведения относятся: стремление к изменению психофизического состояния; наличие аддитивной установки, выражающейся в сверхценном эмоциональном отношении к объекту аддикции; социальная дезадаптация; особенности личности; необратимые физиологические изменения в организме человека.

При объяснении природы девиантного поведения ученые исходили из биологических, психологических и социальных детерминант. Среди традиционных причин девиантного поведения в психологии обсуждаются следующие:

- биологический фактор, детерминирующий девиантное поведение (Л.С. Выготский) [41];
- нарушения в становлении, формировании и развитии личности (А.Е. Личко, В.С. Мухина, В.А. Петровский) [92, 100, 115];
- социокультурные особенности (В.В. Деларю) [49];
- образ жизни семьи и семейные отношения – детско-родительские, детско-детские, родительские (З.В. Баерунас, Б.Н. Алмазов, Л.С. Алексеева, Г.П. Бочкарева, Н.В. Перешеина) [87, 113];

– характерологические, личностные изменения, обусловленные взаимодействием с окружением (А. Бандура, А. Басс, Р. Лазарус, Г. Айзенк, М.И. Буянов, А.И. Захаров и др.) [18, 85, 154];

– выраженное протекание подросткового кризиса (Ф. Дольте, Д.И. Фельдштейн, Э. Эриксон) [123, 124, 148];

– наличие девиантных сверстников (И.С. Кон) [75].

В современное время появление девиантного поведения связывают с влиянием на личность подростка средств массовой информации, низкопробной кинопродукции, мира компьютерных игр (О.Ю. Ермолаев, Т.М. Марютина, М.С. Иванов) [59].

Наиболее полно вопрос о причинах девиантного поведения раскрыт Е.В. Змановской [54, 55]. Она определила следующие группы факторов, обуславливающие отклоняющееся поведение: внешние условия физической среды; внешние социальные условия; внутренние наследственно-биологические и конституциональные предпосылки; внутриличностные причины и механизмы отклоняющегося поведения. Как указывает Е.В. Змановская, не существует линейной зависимости между девиантными действиями и каким-либо конкретным фактором, механизмом.

Причины зависимого поведения анализируются в исследованиях А.Ю. Акопова [5], М.С. Иванова [59], В.Т. Кондрашенко [152], С.А. Кулакова [152], А.Е. Личко [92], Н.А. Сироты [136], З. Фрейда [151], А. Фрейд [150], В.М. Ялтонского [167] и др.

Исследователи рассматривают причины зависимого поведения с позиций различных теоретических подходов:

– *психоаналитический подход*: фиксация на оральной стадии, проявление детского неосознанного желания иметь надежную заботу и опеку [150, 151];

– *бихевиористский подход*: вознаграждение в случае зависимого поведения ребенка (побочный опыт при научении) [18];

– *когнитивный подход*: особая схема мышления, для которой характерно убеждение, что независимость подразумевает одиночество; человек, страдающий зависимостью, может также необоснованно считать себя неполноценным и, поэтому, будет нуждаться в ком-то, кто сможет помочь ему бороться с жизненными невзгодами [137].

Анализ исследований показывает, что в качестве причин зависимого поведения выступают биологические и социально-психологические факторы. К биологическим факторам аддиктивного поведения А.Е. Личко, В.С. Битенский [92] относят степень изначальной толерантности (высокая устойчивость) организма

к объектам аддикции, отягощение наследственности, органические поражения мозга, хронические болезни.

В качестве фактора любой психологической зависимости А.Ю. Акопов [5] рассматривает личностные, характерологические черты будущих зависимых людей. Им создан психологический протрет аддиктивной личности, в который включены следующие основные психологические особенности:

1) сильная потребность в удовольствиях, наслаждениях (гедонизм, гедонистический принцип жизни);

2) психологическая готовность (установка, ожидание) к аддикции и формированию зависимости (резкое снижение порога психологической приемлемости и повышение уровня психологической неустойчивости);

3) субъективно-пристрастное отношение (не нейтрально-объективное) к будущему, еще только возможному объекту зависимости;

4) ярко выражен механизм прилипания, фиксации в мозгу и психике любых впечатлений, переживаний, информации;

5) внутреннее представительство объекта будущей аддикции в организме, психике, личности, некое психофизиологическое сродство с этим внешним объектом.

Кроме основных в портрет аддиктивной личности отнесены и другие, дополнительные черты: морально-нравственная незрелость, выраженный инфантилизм, крайний эгоизм и индивидуализм, аффективное мышление, снижение чувства меры, самодовольство, завышенная самооценка, гипертрофирование значения своего личного опыта, снижение критичности к себе, склонность к самообманам, безответственность перед собой и близкими, неадекватность, лживость, снижение рефлексии.

Наличие определенных личностных черт явно недостаточно для формирования зависимости. Для этого нужны другие факторы, в частности внешние социальные факторы.

Как правило, в качестве ведущих социальных факторов аддиктивного поведения рассматривается семья. В ходе многочисленных исследований была прослежена связь между поведением родителей и последующим зависимым поведением детей. Работы А. Фрейд, Д. Винникота, М. Балинта, М. Кляйн, Б. Спока, М. Маллер, Р. Спиз убедительно свидетельствуют о том, что развитию ребенка вредит неспособность матери понимать и удовлетворять его базовые потребности [113].

Внешне социальными факторами формирования зависимого поведения, как указывают Е.В. Змановская [55], Я. Гилинский [48], Ю.А. Клейберг [71], может являться технический прогресс в области пищевой промышленности, фармацевтической индустрии, компьютерных технологий, «выбрасывающих» на рынок все новые и новые товары – потенциальные объекты, способствующие формированию аддиктивного поведения. Социальным фактором может выступать субкультура: подростковая группа, неформальное объединение, сексуальное меньшинство или просто мужская компания.

А.Ю. Акопов выдвигает следующие условия для формирования аддиктивного (зависимого) поведения:

1) сдвиг (перенос) мотива и цели деятельности на средства достижения удовольствия, манипулирования;

2) приведение себя в измененное (вместо обычной нормы), приятное психическое состояние при манипулировании с нейтральными средствами или непосредственно со своей психикой;

3) фиксация связи (она тоже положительная) средств и внутренне приятных состояний, сопровождаемых положительными эмоциями в виде эйфории, наслаждения, удовольствия [5, с. 34].

Таким образом, анализ литературы показывает, что компьютерные технологии выступают в качестве внешних социальных факторов зависимого поведения. В частности, компьютерные игры – это те объекты, которые вызывают у человека положительные эмоциональных состояниях и со временем становятся средствами достижения удовольствия. В сознании человека возникает устойчивая связь между компьютерной игрой и положительными эмоциями в виде удовольствия и эйфории. Наличие такой связи является условием формирования зависимого поведения.

1.2. Компьютерная зависимость в структуре социально-психологических зависимостей

Зависимое поведение имеет множество подвидов, дифференцируемых преимущественно по объекту аддикции. Наиболее распространенными являются такие объекты зависимости, как психоактивные вещества, алкоголь, пища, игры, секс, религия и религиозные культы. В соответствии с перечисленными объектами Е.В. Змановская выделяет следующие формы зависимого поведения:

- 1) химическая зависимость (курение, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость, алкогольная зависимость);
- 2) нарушения пищевого поведения (переедание, голодание);
- 3) гэмблинг – игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры);
- 4) сексуальные аддикции (зоофилия, фетишизм, пигмалионизм, трансвестизм, эксбиционизм, вуайеризм, некрофилия, садомазохизм);
- 5) религиозное деструктивное поведение (религиозный фанатизм, вовлеченность в секту) [54].

Интересную классификацию социально-психологических зависимостей предлагает А.Ю. Акопов. Он разделяет их на три группы: положительные, смешанные и отрицательные. Положительные зависимости - это зависимости, в которых субъект любит объект зависимости, нуждается в нем, положительно к нему относится. При отрицательной зависимости субъект относится к объекту отрицательно: негативно или болезненно. В негативном варианте (например, терроризм) зависимый субъект ненавидит объект зависимости, хочет его уничтожить. В болезненном варианте отрицательной социально-психологической зависимости субъект, нуждаясь в объекте, свою неразрывную связь с ним воспринимает как болезненную, причиняющую ему невыразимые страдания, мучения, но от которой он сам себя избавить не может (любовь-ненависть, садомазохизм). При смешанных зависимостях отношение субъекта к объекту полярное: он его и любит, и ненавидит, но всегда нуждается в нем [5, с. 115]. Компьютерную зависимость А.Ю. Акопов относит к положительным информационным экранным зависимостям, указывая на то, что в информационных

зависимостях, в наибольшей степени, выражен социальный фактор ее возникновения (Приложение 1).

Классификацию информационных зависимостей, состоящую из пяти типов, относительно информационных возможностей компьютерных технологий, предлагает К. Янг [168]:

1) киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом;

2) пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети;

3) навязчивая потребность в Сети – игра в онлайн-овые азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах;

4) информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечный поиск информации по базам данных и поисковым сайтам;

5) компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии, квесты).

Таким образом, компьютерная зависимость рассматривается исследователями как вид информационной зависимости (К. Янг), как положительная информационная экранная зависимость (А.Ю. Акопов) и как гэмблинг или игровая зависимость (Е.В. Змановская). В связи с этим М.С. Иванов делает вывод о том, что компьютерная зависимость как вид девиантного поведения может рассматриваться по аналогии с психологическими аспектами наркотической, алкогольной и других «традиционных» зависимостей [56, 57, 58, 59, 60]. С его точки зрения, проведение таких параллелей весьма удобно с точки зрения научного исследования игровой зависимости, так как в случае подтверждения эквивалентности этих видов зависимости станет возможным спроецировать весь объем знаний, накопленный в области «традиционных» видов зависимости, на зависимость от компьютерных игр.

В связи с вышеизложенным, нам необходимо определиться с понятием «компьютерная зависимость». В электронном словаре «Википедия» [109] игровая (компьютерная) зависимость определяется как форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми. В психологической литературе термин «компьютерная зависимость» официально введен недавно. И определяется как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми (М.С. Иванов). В своей работе мы принимаем определение М.С. Иванова.

С помощью компьютера можно получать любую информацию во всех сферах, можно нарисовать свой мир, управлять им (виртуальная реальность) и даже вступать с ним в интерактивную, обратную связь. Однако это может провоцировать «психопатологические расстройства из-за глубокой вовлеченности в этот симбиоз двух реальностей» [5, с. 141].

Для идентификации компьютерной зависимости нам необходимо знать ее признаки, среди которых мы выделяем признаки, характерные для всех видов зависимого поведения и специфические. Выше были описаны признаки зависимого поведения: стремление к изменению психофизического состояния; наличие аддиктивной установки, выражающейся в сверхценном эмоциональном отношении к объекту аддикции; социальная дезадаптация; особенности личности; необратимые физиологические изменения в организме человека. Проявление данных признаков, в случае компьютерной зависимости, имеет свою специфику.

В психологической литературе рассматриваются специфические признаки зависимости от компьютерных игр (А.Е. Жичкина, Е.П. Белинская, М.С. Иванов и др.) [53, 58]. Нами были выделены и систематизированы сферы проявления, критерии и показатели компьютерной зависимости, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Критерии и показатели проявления компьютерной зависимости

Сфера проявления КЗ	Критерии проявления КЗ	Показатели проявления КЗ
1	2	3
Когнитивная	отношение к себе	неадекватное отношение к себе в результате неконгруэнтности «Я реального» и «Я виртуального»
Эмоциональная	проявление интереса подростка к компьютеру	сосредоточение вокруг компьютера всех интересов подростка, отказ от других видов деятельности
	эмоциональные психические состояния	раздражительность, перепады настроения, депрессия при невозможности играть в компьютерные игры

1	2	3
Поведенческая	количество времени, проводимое за компьютером	пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером
	отношение к психостимуляторам	злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами
	сила вовлеченности в компьютерную игру	готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера
	способность планирования окончания сеанса игры	неспособность спланировать окончание сеанса игры
Физиологическая	физиологическое состояние в случае невозможности удовлетворить потребность в компьютерной игре	ухудшение физиологического состояния при отсутствии или невозможности играть в компьютерные игры
	физическое состояние	неоправданно быстро появляющаяся усталость

Таким образом, специфические признаки компьютерной зависимости проявляются в когнитивной, эмоциональной, поведенческой и физиологической сферах.

Данные признаки легли в основу диагностики компьютерной зависимости испытуемых нашей выборки. Сочетание признаков показывает отношение подростков к компьютерным играм: 0 – 1 признак – отсутствие склонности к компьютерной зависимости; наличие от 2 до 5 признаков говорит о склонности к компьютерной зависимости; 6 и более признаков свидетельствует о наличии компьютерной зависимости.

Многие исследователи подчеркивают, что компьютерная зависимость имеет не только уровневый, но и динамичный характер. С этой точки зрения необходимо рассмотреть динамику развития психологической зависимости от компьютерных игр. Данная проблема обсуждается в работах Г.М. Авилова [3], О.Н. Арестовой [12], Ю.М. Евстигнеевой [51], М.С. Иванова [59], Л.И. Шакировой

[157]. Основополагающая работа принадлежит М.С. Иванову, который выделяет четыре стадии развития компьютерной зависимости, каждая из которых имеет свою специфику [59, 60].

1. *Стадия легкой увлеченности.* Возникает когда человек один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру и «почувствовал вкус» игры. Происходит процесс реализации неосознаваемой потребности в принятии роли, чему сопутствуют положительные эмоции от компьютерной графики, звука, самого факта имитации реальной жизни. Специфика этой стадии в том, что игра носит скорее ситуационный, нежели систематический характер, устойчивой потребности к игре не сформировано.
2. *Стадия увлеченности.* Фактором перехода человека на эту стадию зависимости является появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, то есть удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.
3. *Стадия зависимости.* Эта стадия характеризуется сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей и серьезными изменениями в ценностно-смысловой сфере личности (интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания). Зависимость может оформиться в одну из двух форм: социализированная (с поддержанием социальных контактов с социумом) и индивидуализированная (уход от социума «в себя»). Для людей с индивидуализированной формой зависимости потребность в игре находится на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Нарушается основная функция психики – она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность, то есть компьютерная игра – это своего рода наркотик.
4. *Стадия привязанности.* Эта стадия характеризуется сдвигом психологического содержания личности в сторону нормы, невозможностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм. Это самая длительная из всех стадий – она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Стадиальный подход к исследованию компьютерной зависимости позволит определить, на какой стадии зависимости от компьютерных игр находится тот или иной подросток и, в соответствии с этим, применить профилактические мероприятия.

При характеристике компьютерной зависимости возникает вопрос о том, какие виды компьютерных игр быстрее вызывают зависимость. Специфика компьютерных игр обсуждается в работах О.Н. Арестовой, Ю.Д. Бабаевой, А.Е. Войсунского, Д. Гроссман, О.К. Тихомирова, Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелева, С.А. Шапкина, К. Янг и др. Практически все исследователи указывают на основное отличие компьютерной игры от других игр, заключающееся в том, что игровой процесс происходит при техническом обеспечении электронными вычислительными машинами.

Для того чтобы глубже разобраться с проблемой влияния компьютерных игр на психическое состояние человека, необходимо рассмотреть классификации компьютерных игр. При этом мы опирались на работы таких исследователей, как М.С. Иванов, Ю.М. Евстигнеева, А.Г. Шмелев, С.А. Шапкин и др. В истории исследования компьютерных игр предлагалось несколько оснований для деления их на группы: по целям (образовательные и развлекательные) [160]; по содержанию отображаемой области действительности [163]; по жанру (игра может принадлежать как к одному, так и к нескольким жанрам, а в уникальных случаях – открывать новый или быть вне всяких жанров) [60, 160, 163]; по количеству игроков и способу их взаимодействия (однопользовательские или многопользовательские) [56].

В 1988 году А.Г. Шмелев [162] один из первых разработал классификацию компьютерных игр, которая основана на характеристике психических функций, включенных в процесс игры. Эта классификация была составлена в конце 80-х гг., и, к сожалению, в нее не входят многие популярные в наше время мультимедийные игры.

Необходимо отметить, что утвержденного и опубликованного списка игровых жанров на сегодняшний день не существует, приведенный перечень представляет собой один из наиболее популярных вариантов. Представленная классификация характеризуется смешением нескольких оснований, поэтому конкретная игра, как правило, классифицируется отнесением сразу к нескольким жанрам.

На сегодняшний день в психологии недостаточно разработан вопрос о классификациях компьютерных игр, однако, нам представляется наиболее обоснованной классификация М.С. Иванова. Проанализировав различные параметры, по которым можно охарактеризовать компьютерную игру, М.С. Иванов пришел к выводу о том, что оптимальным критерием для такого разделения явля-

ется ролевой характер игры. Другими словами, все игры, в которых присутствует факт принятия играющим роли компьютерного персонажа, относятся к классу ролевых игр, все остальные игры – к классу не ролевых компьютерных игр [59, 60]. Это разделение имеет принципиальное значение, поскольку природа и механизм образования психологической зависимости от ролевых компьютерных игр имеют существенные отличия от механизмов образования зависимости от не ролевых компьютерных игр.

В психологическом смысле под ролевыми компьютерными играми понимаются игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, то есть сама игра обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя. Здесь очень важно различать понимание ролевой компьютерной игры в жанровой классификации компьютерных игр (RPG – Role Playing Game) и понимание в необходимом нам психологическом смысле.

Не ролевые компьютерные игры – это игры, в которых играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека в целом менее сильны. Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и/или набирания очков.

М.С. Иванов указывает, что только при игре в ролевые компьютерные игры мы можем наблюдать процесс «вхождения» человека в игру, своего рода интеграции человека с компьютером, а в клинических случаях – процесс утери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем. Ролевые компьютерные игры порождают качественно новый уровень психологической зависимости от компьютера, в отличие от не ролевых компьютерных игр или любых видов компьютерной деятельности.

М.С. Ивановым выделены критерии принадлежности компьютерной игры к классу ролевых игр:

- 1) ролевая игра должна располагать играющего к «вхождению» в роль компьютерного персонажа и «атмосферу» игры посредством своих сюжетных и мультимедийных (графическое и звуковое оформление) особенностей;

- 2) ролевая игра должна быть построена таким образом, чтобы не вызывать у играющего мотивации, основанной на азарте – накопить больше очков, побив тем самым чей-то рекорд, перейти на следующий уровень и т. д., то есть этот фактор не должен иметь первостепенного значения [60].

Таким образом, психологическая классификация компьютерных игр по М.С. Иванову выглядит следующим образом:

I. Ролевые компьютерные игры:

- 1) игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя;
- 2) игры с видом извне на «своего» компьютерного героя;
- 3) руководительские игры.

II. Не ролевые компьютерные игры:

- 1) аркады;
- 2) головоломки;
- 3) игры на быстроту реакции;
- 4) традиционно азартные игры.

М.С. Иванов не отрицает возможности формирования психологической зависимости от не ролевых компьютерных игр, а также от таких видов работы с компьютером, как программирование или работа в Интернете. Не исключена также возможность того, что этого рода зависимость может быть не менее сильна, чем зависимость от ролевых компьютерных игр. Однако он делает предположение о том, что психологическая зависимость от ролевых компьютерных игр является самой мощной по степени своего влияния на личность играющего [57, 58] .

Итак, мы рассмотрели классификации компьютерных игр, специфику ролевых компьютерных игр и пришли к выводу о том, что ролевые компьютерные игры быстрее вызывают компьютерную зависимость в отличие от не ролевых.

В психологии существует два противоположных подхода по поводу воздействия компьютерных игр на личность человека: свидетельствующие в пользу позитивного влияния и, соответственно, свидетельствующие о ее негативном влиянии. Е.Е. Лысенко, О.К. Тихомиров [145], Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелев, И.В. Бурмистров [149] подчеркивают, что у интересующихся компьютерными играми детей несколько лучше развиты внимание, мыслительные операции, процессы принятия решения, нежели у детей, не интересующихся компьютерными играми. Это соответствует и самоощущению самих игроков, многие из которых отмечают, что компьютерные игры способствуют снятию стресса, концентрации внимания, развитию логического мышления, улучшению скорости реакции. Компьютерные игры способствуют развитию логического мышления, познавательной активности, внимания, волевых качеств, эмоциональной сферы, памяти, навыков ориентации в пространстве, умений конкурировать и сотрудничать; игра помещает игрока в новую ситуацию, которая способствует развитию творче-

ской активности. Компьютерные игры способствуют развитию навыков управления транспортом, ориентации в пространстве, работе с техническими устройствами.

Несмотря на все плюсы компьютерных игр, психологи утверждают, что компьютерная зависимость проявляется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость (курение, наркомания, алкоголизм и т. д.) и оказывает негативное влияние на все сферы жизнедеятельности человека – когнитивную, эмоциональную, поведенческую и физиологическую. Подробно негативное влияние компьютерной зависимости на подростка описано ниже (II.1.).

Итак, компьютерная зависимость выделяется как самостоятельная форма зависимого поведения, проявляющаяся в чрезмерном времяпрепровождении за компьютером и позволяющая удовлетворять потребность в удовольствии или адаптироваться к ситуациям. Одной из форм времяпрепровождения за компьютером является увлечение компьютерными играми, которое приводит к возникновению игровой зависимости, получившей название гэмблинг. Игровая зависимость в настоящее время получила довольно широкое распространение среди как взрослых, так и детей, особенно среди подростков.

Из вышесказанного следует, что компьютерную зависимость исследователи относят к виду девиантного поведения, имеющую аутодеструктивный характер; к положительной информационной экранной зависимости. В качестве критериев компьютерной зависимости мы выделили: отношение к себе; проявление интереса подростка к компьютеру; эмоциональные психические состояния; количество времени, проводимое за компьютером; отношение к психостимуляторам; сила вовлеченности в компьютерную игру; способность планирования окончания сеанса игры; физиологическое состояние в случае невозможности удовлетворить потребность в компьютерной игре.

1.3. Совладающее поведение как предмет психологического исследования

Согласно основной гипотезе нашего исследования, наличие компьютерной зависимости у подростка обусловлено реализацией неэффективного совладающего поведения.

Проблема «совладания» (копинга) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в западной психологии во второй половине XX века. Понятие «coping» произошло от английского слова «соре» (преодолевать). В российской психологической литературе понятие «копинг» интерпретируют как «адаптивное, совладающее поведение или психологическое преодоление» [119]. Согласно словарю В. Даля [46], слово «совладание» происходит от старорусского «лад», «ладить» и означает справиться, привести в порядок, подчинить себе ситуацию. В своей работе понятия «совладание» и «копинг» мы будем использовать как синонимы.

Проблеме копинга посвящены как зарубежные исследования: Д.Х. Амирхан [170], Р.С. Лазаруса [173, 180], Л. Мерфи [183], Р. Моос [182], Дж. Коена [174], Дж.Д. Паркес [184], Дж. Роттера [186], С. Фолкман [179], Н. Хаан [175], Д. Эдвардс [135], Н.С. Эндлер [177], и др., так и отечественные: С.К. Нартова-Бочавер [102], И.М. Никольской и Р.М. Грановской [105], Е.А. Перепеч [112], Т.М. Поповой [118], И.В. Воеводина [35], Л.И. Анциферовой [9], Т.Л. Крюковой [79], В.А. Ташлыкова [142] и др.

Термин «coping» начал активно использоваться в американской психологии в начале 60-х годов для изучения поведения личности в стрессовых ситуациях. Впервые термин «coping» был использован Л. Мерфи в 1962 г. в рамках исследования способов преодоления детьми дошкольного возраста требований, выдвигаемых кризисами развития. К ним относились активные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой. Исходя из своих наблюдений, Л. Мерфи предложил определение термина «копинг» – это деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям [183, с. 10].

Дальнейшее свое развитие проблема копинга получила в концепции психологического стресса Р. Лазаруса, который под совладанием понимал поведенческие и когнитивные усилия, предпринимаемые человеком для ослабления влияния стрессовых ситуаций [179].

В настоящее время понятие копинга используется для изучения поведения человека в трудных жизненных ситуациях. При этом исследователи опираются на определение совладающего поведения, которое дает Э. Хайм. По его мнению, оно представляет собой поведенческие, когнитивные и эмоциональные действия человека, предпринимаемые им для преодоления трудных ситуаций и адаптации к возникшим обстоятельствам.

В исследованиях, посвященных проблеме совладающего поведения, разводятся следующие понятия: «совладающее поведение», «копинг-поведение», «копинг-стратегии», «копинг-ресурсы», «копинг-механизмы».

Р.С. Лазарус и С. Фолкман [179] указывают, что «копинг-поведение» реализуется на базе копинг-ресурсов при помощи копинг-стратегий. «Копинг-ресурсы», по их мнению, это набор характеристик личности и социальной среды, позволяющих осуществлять оптимальную адаптацию к стрессовым ситуациям, способствующие развитию копинг-стратегий. Копинг-ресурсы разделяют на средовые (например, социальная поддержка) и личностные (например, локус контроля, Я-концепция, эмпатия и т. д.). «Копинг-ресурсы» – это совокупность внутренних и внешних ресурсов, способствующих успешному преодолению стресса конкретной личностью. «Копинг-стратегии» – это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом. «Копинг-механизмы» – поведенческие стереотипы, которые могут приводить как к полезным, так и вредным для их носителя последствиям.

В настоящее время в зарубежной психологии, как отмечает С.К. Нартова-Бочавер [102], выделяют 3 основных подхода к объяснению понятия «копинг». Первый подход, развиваемый в работах Н. Хаан [175], трактует копинг как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в затруднительных ситуациях. Функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности для совладания с проблемой. Этот подход практически не распространен, так как его сторонники отождествляют копинг, прежде всего, с результатом преодоления.

Второй подход, отраженный в работах Р. Моос [182], определяет копинг в терминах черт личности как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Однако поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими

данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей.

Сторонники третьего подхода (Р. Лазарус и С. Фолкман [179]) понимают копинг как динамичное явление, проявляющееся в когнитивной, аффективной и поведенческой сферах. Проявление копинга в когнитивной сфере выражается в избегании, в мыслях, в проблемном анализе, в самообладании. Стратегии эмоционального копинга проявляются в виде различных оценок ситуации, приводящих к переживаниям раздражения, протеста, плача, злости или к подчеркнутому оптимизму как уверенности в преодолении трудной ситуации. С поведенческими стратегиями связаны смена самой деятельности или изменение ее формы.

Р.С. Лазарус обращает внимание на то, что процессы совладания или копинга – это средства, при помощи которых личность осуществляет контроль над угрожающими ситуациями. Процессы совладания протекают вместе с эмоциональной реакцией и являются ее частью. Именно от их развития зависит поддержание эмоционального гомеостаза. Неадекватная оценка ситуаций приводит к неадекватным эмоциям, которые со своей стороны «расстраивают» адаптивные реакции организма [178].

Т.М. Попова [118] отмечает, что определение «копинга», предложенное Р.С. Лазарусом и С. Фолкман, имеет несколько важных отличий от других:

1) копинг рассматривается как «постоянно изменяющийся, динамический процесс»;

2) делается различие между копингом и чисто адаптивным поведением, копинг ограничивается реакциями, когда ресурсы личности оценены как напрягающие, предвосхищающие;

3) отличает копинг от его результата, так как копинг – это «попытка преодоления», которая включает больше, чем просто его результаты.

С позиций теории стресса сущность копинга рассматривает Дж. Эдвардс. Автор определяет стресс как негативное расхождение между состоянием в данный момент и желаемым состоянием при условии, что наличие этого расхождения значимо для человека. Термин «негативное расхождение» показывает, что стресс существует, когда актуальное состояние человека не соответствует желаемому состоянию. Согласно мнению Дж. Эдвардса, расхождение негативно воздействует на психическое и физическое самочувствие человека, между тем, копинг – это усилия личности по смягчению этих негативных воздействий.

Копинг, в свою очередь, влияет на самочувствие, воздействуя на детерминанты стресса следующим образом: непосредственно меняя значимые аспекты физического и социального окружения; изменяя личностные характеристики; изменяя информацию, на которой основаны чувства; видоизменяя чувства посредством когнитивной перестройки действительности; регулируя желания для уменьшения расхождения; уменьшая значимость расхождения.

Вышесказанное позволяет утверждать, что в зарубежной психологии под копингами понимается: деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям (Л. Мерфи); один из способов психологической защиты, используемый для ослабления напряжения (Н. Хаан); черта личности, то есть относительно постоянная предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом (Р. Моос); «попытка преодоления» стресса (Р. Лазарус, С. Фолкман, Дж. Эдвардс).

Наиболее активное развитие проблема копинг-поведения получила в связи с исследованиями психологического стресса. Постепенная смена модели стресса, разработанной Г. Селье, произошла после выхода книги Р.С. Лазаруса «Psychological stress and the coping process» (1966), где копинг рассматривался в качестве стабилизирующего фактора, который может помочь личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. Е.В. Змановская [54] «копинг-поведение» определяет как совладение со стрессом.

Как указывают В.А. Бодров, Ю.М. Губачев, Б.В. Иевлев, Т.А. Немчин и др., в современной научной литературе термин «стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения; это состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления, происходящие в самом человеке. Такие процессы могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а также вызывать психическое напряжение. Наконец, в-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Именно в этом

смысле и В. Кеннон и Г. Селье употребляли этот термин [134]. Таким образом, стресс – это состояние напряжения, возникающее вследствие воздействия на организм человека различных неблагоприятных факторов (стрессоров) [150].

Р.С. Лазарус и Дж. Коэн [86, 174, 179, 180] разделили стрессоры на три разные группы:

- 1) большие жизненные изменения, касающиеся большого количества людей (например, стихийное бедствие, катастрофа);
- 2) большие жизненные изменения, касающиеся одного или нескольких человек (как, например, развод или тяжелая утрата);
- 3) повседневные неприятности, трудности.

Таким образом, в зарубежной психологии понятие «копинг-поведение» используется для изучения поведения человека в ситуации стресса и предполагает разработку механизмов преодоления стресса. Основное назначение копинга – адаптация личности к стрессовой ситуации, ослабление ее травмирующего действия на личность.

В отечественной психологии последних лет проблеме совладания посвящено значительное количество теоретических и эмпирических исследований. Весомый вклад в решение этой проблемы внесли исследования, выполненные И.М. Никольской и Р.М. Грановской [105]. С их точки зрения, копинг – это «активные, преимущественно сознательные усилия личности, предпринимаемые в ситуации психологической угрозы» [105, с. 174].

Важным для понимания копинг-поведения является исследование отечественного психолога А. Либиной [89], в котором создана структурно-функциональная модель поведения человека в трудных жизненных ситуациях. Основной отличительной чертой данной концепции является выделение в структуре совладающего поведения эмоционального компонента (эмоциональная компетентность), подчеркивающего важность позитивной роли эмоций в преодолении трудностей. Под эмоциональной компетентностью понимается способность личности осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением.

Как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям, рассматривает «копинг» или преодоление стресса А.В. Абабков [1]. Психологическое предназначение «копинга» состоит в том, чтобы как можно лучше «адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования» [1, с. 66]. Е.И. Чехлатый определяет копинг-поведение как «сознательные механизмы, направленные

на активное изменение ситуации» [155, с. 71]. Определение копинг-поведения как действия человека, направленные на устранение ситуации психологической угрозы, рассматривает Л.И. Вассерман с соавторами [32].

Сказанное позволяет сделать вывод, что в отечественной психологии под копингами понимаются: сознательные усилия личности в ситуации психологической угрозы (И.М. Никольская, Р.М. Грановская); способность личности осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением (А. Либина); балансирование между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям (А.В. Абабков); сознательные действия человека по устранению (изменению) стрессовой ситуации (Е.И. Чехлатый, Л.И. Вассерман).

В своей работе мы будем придерживаться определения совладающего поведения, предложенного Т.Л. Крюковой [80, с. 93]. Т.Л. Крюкова совладающее поведение описывает как целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

В изучении совладающего поведения важным вопросом является его назначение и этапы реализации. При совладании с трудными ситуациями С. Фолкман [180] выделяет две основные функции совладающего поведения:

- 1) разрешение проблемы, составляющей суть противоречия ситуации;
- 2) регулирование негативного эмоционального состояния, возникающего в трудной ситуации.

Р.С. Лазарус указывает, что копинг-поведение имеет этапы развития:

- 1) первичная оценка ситуации как когнитивный процесс с эмоциональными компонентами;
- 2) вторичная оценка альтернативных возможностей решения проблемы. При этом оцениваются собственные возможности, а так же возможная поддержка со стороны окружающих;
- 3) третичная оценка ситуации или переоценка ситуации, при которой наблюдаются новая постановка задачи и выбор новых альтернатив поведения вследствие предыдущих неудач или получения новой информации.

В зависимости от интерпретации ситуации Р.С. Лазарус различает два основных механизма копинга (совладания):

1) «активное приспособление», выражающееся либо в уменьшении угрозы, либо в избавлении от нее, что относится к механизму преодоления;

2) «пассивное приспособление», выражающееся в частичном или полном избегании, отталкивании проблемной ситуации.

В своей концепции Э. Фромм делает вывод о том, что механизмом формирования копинга является инстинкт преодоления, одной из форм которого является поисковая активность, обеспечивающая участие эволюционно-программных стратегий во взаимодействии субъекта с различными ситуациями [84].

Формирование копинг-поведения, как подчеркивает А.В. Либин [88], зависит от индивидуально-психологических особенностей человека: темперамента, уровня тревожности, типа мышления, особенности локуса контроля, направленности характера.

Дж. Эдвардс отмечает, что человек может сам сознательно создавать набор копинг-стратегий, оценивать возможные последствия каждого варианта и выбирать стратегию, которая сводит к минимуму последствия стресса и улучшает самочувствие. Однако человек не всегда выбирает рациональный подход. Мотивация по созданию копинг-альтернатив увеличивается по мере возрастания стресса, в то время как способность создавать данные альтернативы снижается. Если значимость мотивации увеличивается, человек будет прилагать больше усилий для создания копинг-альтернативы и достижения цели.

В условиях стресса у человека, помимо совладающего поведения, актуализируются механизмы защиты. Термин «защита» впервые появился в 1894 году в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его последних работ для описания борьбы «Я» против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов. Психологическая защита, по его мнению, – это система регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта [10, 151]. Согласно теории З. Фрейда, бессознательное и сознание находятся в конфликте, а защита реализует взаимоотношения между ними в этом конфликте.

Дальнейшая разработка и расширение представлений о психологической защите связаны с именем дочери З. Фрейда – А. Фрейд. Она сделала попытку обобщить и систематизировать

знания о способах психологической защиты, накопившиеся к середине 40-х годов XX века. А. Фрейд [150] в базовую концепцию отца внесла определенные коррективы: она акцентировала роль на защите в разрешении внешних конфликтов, а сами механизмы рассматривала не только как проявление врожденных задатков, но и как продукты индивидуального опыта и непроизвольного научения. Ею было сформулировано представление о том, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности.

Таким образом, представители эгопсихологии считали, что «Я» постоянно использует разнообразные методы защиты при столкновении с инстинктивными требованиями. Между конкретными требованиями и способами защиты имеется постоянная связь. По их мнению, защитные способы «Я» оказывают значительное воздействие на формирование, соответствующим требованиям, адекватных реакций человека.

А. Адлер связывал возможность развития личности с наличием чувства неполноценности [4]. Снятие чувства неполноценности происходит через различные механизмы компенсации: «локальные» компенсации нарушенной функции путем ее разработки и упражнения и через «центральные» компенсации, то есть через образование замещающих функций более высокого порядка или перестройку центрального аппарата. За счет вредоносной компенсации (психологическая защита по З. Фрейду) дифференцируется и обогащается весь психический аппарат.

Интересный взгляд на проблему защитных способов принадлежит К. Роджерсу. Он выдвинул положение о том, что когда «Я» только формируется, оно регулируется исключительно организмическим оценочным процессом, который способствует правильному удовлетворению потребностей. Угроза существует тогда, когда люди осознают несоответствие между Я-концепцией и какими-то реальными переживаниями.

Ф. Перлз [111] рассматривал организм как единое целое, а любой аспект поведения как проявление целостного бытия человека. У здоровой личности граница со средой является подвижной: возникновение определенной потребности требует «контакта» со средой и формирует гештальт, удовлетворение потребности завершает гештальт и требует «отхода» от среды. У невротической личности процессы контакта и ухода являются сильно искаженными и не обеспечивают адекватного удовлетворения потребностей, нарушая процесс самоактуализации.

Приоритет в постановке проблемы психологической защиты в отечественной психологии принадлежит Ф.В. Бассину [20]. По мнению Ф.В. Бассина, психологическая защита является нормальным способом, который служит для предупреждения расстройств поведения не только в рамках конфликта между осознаваемым и неосознаваемым, но и в рамках конфликта между разными эмоционально окрашенными установками.

В таблице 2 отражены различия между защитой и копингом, наиболее часто упоминаемые исследователями, разграничивающими эти понятия.

Таблица 2

**Различия между механизмами психологической защиты и копингом
(по Василюк Ф.Е., 1984)**

Характеристики	Защита	Копинг
1	2	3
Основные цели	Устранение, предотвращение или смягчение неудовольствия	Приспособление к действительности, позволяющее удовлетворять потребности
Произвольность, сознательность	Вынужденные, автоматические, большей частью неосознаваемые и ригидные процессы	Целенаправленные, во многом осознаваемые и гибкие процессы
Отношение к внешней и внутренней реальности	Отрицание, искажение, сокрытие от себя реальности, бегство от нее, самообман	Ориентация на признание и принятие реальности, активное исследование реальной ситуации
Дифференцированность	Формы поведения, не учитывающие целостной ситуации	Дифференцированный подход к ситуации, реалистический учет ее существенных характеристик, целостное видение ситуации
Отношение к помощи в ходе переживания	Отсутствие поиска помощи и отвержение предлагаемой либо потребительское отношение к помогающему, отказ от ответственности	Активный поиск и принятие помощи

1	2	3
Результаты, следствия и функции	Иногда невротическое расстройство. Частное улучшение ценой ухудшения всей ситуации, регресса, объективной дезинтеграции поведения. Спасают от потрясения, предоставляя субъекту время для подготовки других, более эффективных способов переживания	Обеспечивают упорядоченное, контролируемое удовлетворение потребностей и импульсов. Удерживают субъекта от регресса, ведут к накоплению индивидуального опыта совладения с жизненными проблемами

При разграничении копинга и защиты последняя рассматривается как преимущественно неосознаваемый, ригидный, дезадаптивный процесс, направленный на снижение эмоционального напряжения в отличие от преимущественно осознаваемого, гибкого копинга, призванного эффективно разрешать проблемную ситуацию.

В настоящее время в отечественной психологии вопрос о психологической защите в детском и подростковом возрасте разрабатывается Л.И. Анцыферовой [9], И.Я. Березной [105], Р.М. Грановской, И.М. Никольской [105] и др.

Р.М. Грановская и И.Я. Березная отмечают, что психологическая защита тормозит полет творческой фантазии, работу интуиции, она выступает в качестве барьера, который сужает, заслоняет и (или) искажает полноценное восприятие и переживание мира. Они описывают защиту как организацию ловушек и преобразователей опасной и тревожной для личности информации. Наиболее опасная информация не воспринимается уже на уровне восприятия, менее опасная воспринимается, но затем искажается, трансформируется в удобную для личности. Одновременно авторы отмечают и то, что защита ограждает сознание от информации, которая может разрушить целенаправленное мышление, которое настроено на решение проблемы в соответствии с отображаемой картиной ситуации. В этом смысле защитные техники рассматриваются как система стабилизации личности, которая направлена на устранение или минимизацию отрицательных эмоций, тревоги, которая возникает при рассогласовании имеющейся картины мира и ситуации с новой и неожиданной информацией.

Еще одна точка зрения на проблему изучения способов психологической защиты принадлежит В.Г. Каменской [67]. Она рассматривает способы психологической защиты во взаимосвязи с процессами социальной адаптации. Начиная с раннего детства все без исключения хорошо адаптированные субъекты проходят через педагогический процесс социализации, который, в сущности, сводится к формированию набора принятых в обществе социальных ролей. Те, кто неудачно прошел стадии социализации, позднее демонстрируют разные варианты социальной дезадаптации и в той или иной степени подвергаются социальному отвержению. С точки зрения психологии защитного поведения, социальная адаптация возникает благодаря нормальному функционированию психологической защиты, а любые формы дезадаптации связаны с ненормативным действием системы эго-защитных механизмов».

Таким образом, многообразие точек зрения на феномен «психологическая защита» привело к тому, что в настоящее время не создана универсальная теория психологической защиты. Но анализ исследований показал, что психологическая защита включается автоматически и является неосознанной. Для обозначения сознательных усилий личности, предпринимаемых в ситуации психологической угрозы, используется понятие копинг-поведение, или осознанные стратегии совладания со стрессом, и с другими порождающими тревогу событиями.

Для разграничения автоматизмов психологической защиты и осознанных стратегий совладания, В.А. Ташлыков [142] предлагает следующую схему анализа:

1. *Инерционность*. Способы психологической защиты не приспособлены к требованиям ситуации и являются ригидными. Техники сознательного самоконтроля являются пластичными и приспособлены к ситуации.
2. *Непосредственный и отложенный эффекты*. Способы психологической защиты стремятся к возможно более быстрому уменьшению возникшего эмоционального напряжения. При использовании сознательного самоконтроля человек может многое вытерпеть и даже доставляет себе мучения.
3. *Тактический и стратегический эффекты*. Способы психологической защиты «близоруки», создают возможность только разового снижения напряжения, тогда как стратегии совладания рассчитаны на перспективу.

4. *Разная мера объективности восприятия ситуации.* Способы психологической защиты приводят к искажению восприятия действительности и самого себя. Механизмы самоконтроля связаны с реалистическим восприятием, а так же со способностью к объективному отношению к самому себе.

Подводя итог вышеизложенному, мы можем сделать следующий вывод: механизмы совладания более пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий; копинг-стратегии являются неосознанным включением первых и сознательным, целенаправленным использованием последних.

Исследование совладающего поведения ставит вопрос о необходимости рассмотрения классификаций копинг-стратегий как составляющих копинг-поведения.

В психологических исследованиях рассматриваются различные классификации стратегий совладающего поведения личности. Э. Хайм предлагал выделять поведенческие, когнитивные и эмоциональные копинг-стратегии, которые, в свою очередь, имеют свои варианты в зависимости от степени собственных адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

В 1990 году, характеризуя копинг-поведение, Н.С. Эндлер и Дж.Д. Паркер [177] определили три типа копинга, в зависимости от уязвимости или устойчивости копинга к стрессору: копинг, ориентированный на задачу; копинг, ориентированный на эмоции; копинг, ориентированный на избегание.

В этом же году Дж.Х. Амирхан [170] разработал методику «Индикатор копинг-стратегий», в которой все формирующиеся в процессе жизни у человека поведенческие стратегии разделил на три большие группы:

1) *стратегия разрешения проблем* – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы;

2) *стратегия поиска социальной поддержки* – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим;

3) *стратегия избегания* – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

В результате исследований, проведенных зарубежными авторами, было выявлено, что когнитивные копинг-стратегии (поиск информации) связаны с позитивной эффективностью, а эмоциональные копинг-стратегии (избегание, обвинение и эмоциональное вентилирование) связаны с негативной эмоциональностью и снижением самооценки.

Вопрос о видах копинг-поведения в отечественной психологии рассматривался И.В. Воеводиным, Р.М. Грановской и И.М. Никольской и др. Достаточно интересное разграничение стратегий копинг-поведения предлагает И.В. Воеводин [35]. Автор разделяет их на адаптивные, неадаптивные и относительно адаптивные, помимо распределения по сферам: поведенческой, когнитивной и эмоциональной. Адаптивные стратегии в поведенческой сфере направлены на взаимодействие с социальным окружением, поиск и предложение поддержки. В когнитивной сфере адаптивность проявляется анализом трудностей, поиском путей выхода, повышением самоконтроля и самооценки, верой в собственные ресурсы. В эмоциональной сфере адаптивным считается состояние возмущения и протеста по отношению к трудностям, уверенность в наличии выхода из любой ситуации.

Неадаптивность стратегий поведенческой сферы предполагает избегание мыслей о неприятностях, изоляцию, отказ от решения проблем. На когнитивном уровне человек отказывается преодолевать трудности из-за неверия в свои силы, умышленной недооценки неприятностей. В эмоциональной сфере неадаптивность проявляется чувством безнадежности, покорности либо злостью и «поиском виноватых».

К относительно адаптивным относятся варианты поведения, характеризующиеся в поведенческой сфере временным отходом от решения проблем, в когнитивной сфере – рассуждательством, сопоставлением своих трудностей с проблемами других людей, поиском помощи «свыше». В качестве относительно эмоционального адаптивного состояния рассматривается снятие напряжения, эмоциональное отреагирование либо передача ответственности по разрешению своих проблем другим людям [36].

Р.М. Грановская и И.М. Никольская [105] предлагают следующие стратегии совладания, которые могут выступать преимущественно в поведенческой, эмоциональной и интеллектуальной сферах.

С поведенческими стратегиями связано обращение к какой-либо деятельности, конкретно разрешающей проблему или дея-

тельности замещающей. Среди них выделяют: активное сотрудничество и ответственное участие в разрешении ситуации; переключение на поиск поддержки, с тем, чтобы быть выслушанным, получить понимание и содействие; забота о других; отвлекающее удовлетворение каких-то собственных желаний, уединение и покой.

Стратегии эмоционального совладания проявляются в виде различных неадекватных переживаний: раздражения, плача, протеста, злости, подчеркнутого оптимизма, как уверенности в преодолении трудной ситуации. Иногда имеют место страдания в связи с возложением вины на себя, а иногда, напротив, – переход к пассивному соучастию, когда вся ответственность за последствия снимается с себя и возлагается на кого-то.

В познавательной сфере осуществляются разные способы работы с информацией и ее оценкой. При этом выявлены следующие варианты совладания: отвлечение или переключение мыслей на другие, более важные темы для размышлений; игнорирование неприятной ситуации, даже подшучивание над ней; поиск дополнительной информации – расспросы, обдумывание, новый анализ ситуации; относительность в оценках, достигаемая при сравнении с другими людьми, находящимися в худшем состоянии; придание нового значения и смысла неприятной ситуации, например, отношение к ней как к вызову судьбы, проверке стойкости духа.

Понятно, что каждый человек использует не все эти стратегии и не в равной степени. Перечень всех упомянутых взрослыми людьми стратегий, выявленный на основе опроса Р.М. Грановской и И.М. Никольской, показал, что чаще всего они склонны преодолевать стрессовую ситуацию на поведенческом уровне, помимо поиска социальной поддержки и работы, это могут быть уединение, конструктивная активность, компенсация, альтруизм. Реже используются интеллектуальные стратегии и совсем редко – способы совладания, реализующиеся преимущественно в эмоциональной сфере личности.

Л.И. Анцыферова [9], исследовав психологическую защиту в контексте проблемы совладания личности с жизненными трудностями, пришла к выводу о том, что личность с целью защиты прибегает к приемам изменения ситуации. На основе анализа исследований в отечественной и зарубежной психологии она выделяет следующие основные стратегии совладания: преобразующие стратегии, приемы приспособления и вспомогательные приемы.

Преобразующие стратегии совладания заключаются в формировании проблемы трудной ситуации как возможности ее позитивного практического или вербального изменения. Приемы приспособления – предполагают намеренное изменение отношения к ситуации (прием «позитивного истолковывания»), ролевого поведения, идентификации как эффективных приемов совладания с нежелательными чертами. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий представляют собой техники борьбы с эмоциональными нарушениями: уход или бегство от трудной ситуации, психологическая борьба с собственными негативными эмоциями и болезненными ощущениями; отрицание. Данные техники не являются конструктивными, так как не устраняют проблему, но в тоже время способствуют облегчению психологического состояния.

В отечественной психологии распространена классификация стратегий совладания с негативными жизненными событиями, приводимая К. Муздыбаевым. Он выделяет три вида копинг-стратегий [118]:

1) стратегия совладания, сфокусированная *на оценке* – усилия, направленные на понимание значения ситуации, происходящих негативных процессов, стремление оценить их возможные последствия. В этой ситуации могут применяться и неконструктивные способы действия: отрицание или недооценка угрозы, продиктованные защитными механизмами;

2) стратегия совладания, сфокусированная *на проблеме* – решительное противостояние негативной ситуации и ее последствиям. Получение надежной и полной информации о ситуации, в которой человек оказался, с целью преодолеть трудности;

3) стратегия совладания, сфокусированная *на эмоциях* – управление чувствами, вызванными негативным событием, и поддержание эмоционального равновесия.

В своей работе мы будем придерживаться классификаций копинг-стратегий, предложенных Р.С. Лазарусом и С. Фолкман, а так же А. Биллингс и Р. Моос. [85, 180, 182], которые предложили классификацию копинг-стратегий на основе следующих критериев: решение проблемы, поиск и использование социальной поддержки, регулирование эмоций. Они выделяют 8 видов ситуационно-специфических копинг-стратегий.

1. *Конфронтативный копинг* – это агрессивные усилия субъекта по изменению ситуации, с определенной степенью враждебности и готовности к риску.

2. *Дистанцирование* – это когнитивные усилия личности отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
3. *Самоконтроль* – усилия по регулированию своих чувств и действий.
4. *Поиск социальной поддержки* – это усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки от других людей.
5. *Принятие ответственности* – признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения.
6. *Бегство-избегание* – мысленное стремление и усилия, направленные на бегство, избегание и уход от проблемы, а не дистанцирование от нее.
7. *Планирование решения проблемы* – это произвольные, специально предпринятые проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы.
8. *Положительная переоценка* – это усилия по созданию положительного смысла ситуации, концентрация на росте собственной личности, включая религиозный опыт.

А. Биллингс и Р. Моос [182] при изучении копинг-поведения выделили три вида копинга относительно их направленности:

1) копинг, нацеленный на оценку, – преодоление стресса, включающее в себя попытки определить значение ситуации и ввести в действие определенные стратегии: логический анализ, когнитивная переоценка и др.;

2) копинг, нацеленный на проблему, – совладание со стрессом, имеющее целью модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса;

3) копинг, нацеленный на эмоции, – преодоление стресса, включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддерживать аффективное равновесие.

Итак, в качестве показателей совладающего поведения мы использовали 8 видов ситуационно-специфических копинг-стратегий и три вида копинга.

Важным вопросом в рамках нашего исследования является вопрос, связанный с оценкой эффективности совладающего поведения. На основании функций копинга, Р.С. Лазарус и Р. Фолкман [179] выделяют как минимум два критерия эффективности копинг-поведения: объективный и субъективный. В качестве первого рассматривается критерий достижения цели, выраженный в получении

нии определенного результата при реальном разрешении проблемы, доступном наблюдению. Субъективный критерий связан с психологическим благополучием человека и сохранением его устойчивого эмоционально-положительного самочувствия, которое обеспечивает нормальное функционирование в трудных жизненных ситуациях [133].

Кроме этих двух основных критериев эффективности совладания, как указывает С.К. Нартова-Бочавер [102], выделяются другие, более долгосрочные критерии, по которым также можно судить об успешности применения той или иной стратегии совладания. Это характеристики взаимодействия с социальным окружением (социальное благополучие), связанные с необходимостью устанавливать и поддерживать отношения с другими людьми, так как совладание очень редко бывает делом только одного человека. Надежным критерием эффективного совладания также считается ослабление чувства уязвимости к психологическим нагрузкам (Д. Терри), которое формируется через укрепление уверенности человека в собственных силах справляться с трудностями, ощущения оптимизма и т. д.

Очевидно, что эффективным в полной мере будет совладающее поведение, удовлетворяющее всем критериям эффективности этого процесса. Однако применяемые стратегии в различных трудных ситуациях имеют разную степень эффективности и, более того, часто удовлетворяют только одному критерию или могут быть более эффективны по копинг-поведению и представляют собой многомерный развернутый процесс с различными этапами, последовательностью и временем применения той или иной стратегии поведения.

Исследования Е.В. Куфтык [84], Т.М. Поповой [118] и др. показывают, что люди, оказавшиеся в трудной ситуации, используют сразу несколько стратегий совладающего поведения, каждая из которых может быть либо предварительной, подготавливающей успешность следующей стратегии, либо окончательной, соответствующей конечной цели совладания с данной трудной ситуацией. Это обстоятельство подчеркивает необходимость анализа не только содержательного, но и процессуального соответствия между трудной ситуацией и критериями эффективности совладания с ней.

Значит, эффективность совладающего поведения определяется психическим благополучием субъекта: понижением уровня его невротизации, выражающейся в ситуативном изменении, депрессии, тревожности, психосоматической симптоматики и раз-

дражительности. В связи с вышеизложенным возникает вопрос о том, как формируется и развивается совладающее поведение в подростковом возрасте. Совладающее поведение подростков до сих пор остается малоизученным. Наблюдается дефицит методического инструментария диагностики стратегий преодоления кризисных ситуаций. Кроме того, далеко не всегда учитывается специфика самой кризисной ситуации, сфера ее возникновения.

В своем исследовании, при определении эффективности/неэффективности совладающего поведения подростков, мы опирались на критерии, предложенные Т.Л. Крюковой [80]: эффективное решение проблемы, активный поиск и использование социальной поддержки, конструктивное регулирование эмоций. В соответствии с данными критериями эффективными копинг-стратегиями будут: поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, самоконтроль, позитивная переоценка, принятие ответственности, копинг, ориентированный на решение проблемы. Неэффективные копинг-стратегии – это конфронтативный копинг, дистанцирование, бегство-избегание, копинг, ориентированный на эмоции и копинг, ориентированный на избегание.

Таким образом, интерес исследователей к проблеме совладания со стрессом привел к тому, что при изучении копинг-поведения учеными были выделены различные копинг-стратегии, определена их эффективность. Важным аспектом исследования копинг-поведения является исследование его детерминант. Изучение психологических детерминант копинг-поведения в настоящее время, как это видно из анализа литературы [22, 88, 45 и др.], ведется в трех направлениях:

1) исследование роли когнитивных конструктов, обуславливающих способы реагирования на жизненные трудности (Р.С. Лазарус, С. Фолкман) [85, 179];

2) анализ трудных ситуаций (П. Коста, Д. Терри, Е. Хайм) [171, 189];

3) исследование влияния личностных переменных на специфику стратегий совладания со сложными обстоятельствами (К. Кобаса, Дж. Роттер) [186].

В рамках первого направления изучается влияние отношения к событию на выбор стратегии поведения в трудной ситуации. Так, по мнению Р.С. Лазаруса и С. Фолкман [179, 180], одним из перспективных направлений изучения психологических детерминант копинг-поведения личности в трудных жизненных условиях является изучение ее отношения к событию, стадией развития конфликта, столкновением субъекта с внешним миром.

Представители второго направления (Е. Хайм, П. Левинсон и др. [171]) большое внимание уделяют анализу самих трудных ситуаций, справедливо предполагая сильное влияние их контекста на стиль совладания. Ученые выявили, что стрессогенность жизненных ситуаций пропорциональна изменениям в жизненном паттерне индивида. Они также предположили, что общим свойством стрессогенных жизненных событий является то, что при их возникновении происходит запуск у человека некоторого адаптивного преодолевающего трудности поведенческого стереотипа.

В рамках третьего направления (К. Кобаса, Дж. Роттер [186] и др.) делается акцент на влияние личностных переменных, обуславливающих предпочтение индивидом тех или иных стратегий совладания со сложными обстоятельствами. Р. Лазарус указывал, что существуют личностные факторы, влияющие на переживание стресса и выбор копинг-стратегий. Так, например, оптимизм создает условия для оценки проблемной ситуации как преодолимой, а, следовательно, способствует выбору активной проблемно-ориентированной копинг-стратегии. Сторонники данного направления предполагают, что люди, обладающие высоким уровнем смелости, лучше могут преодолевать стресс и, следовательно, меньше страдают от его отрицательных последствий.

В качестве детерминант копинг-поведения исследователи рассматривают локус контроля. В 1966 году Дж. Роттер [186] ввел понятие интернально-экстернального локуса контроля (склонность видеть управление своей жизнью либо во внешней среде, либо в самом себе), что привело к огромному количеству исследований в России и за рубежом.

Лица с выраженными экстернальными тенденциями склонны занимать пассивно-страдательную позицию, воспринимают происходящее с ними как независимое от личностных качеств и усилий. При высоком уровне интернальности человек, напротив, убежден, что его успехи и неудачи напрямую зависят от его действий, поступков и личностных свойств.

В целом, исследования свидетельствуют о том, что интернальность чаще сочетается с личностной зрелостью, адаптированностью, эмоциональной устойчивостью, способностью к самоконтролю, ответственностью; а экстернальность – с трудностями психической и социальной адаптации. Таким образом, интернальность, являясь своеобразным личностным ресурсом, скорее помогает личности в преодолении стресса, а экстернальность – напротив, чаще является дестабилизирующим фактором.

Следует, однако, отметить, что однозначные выводы о пользе интернальности и вреде экстернальности не вполне корректны. С. Фолкман [180] были получены некоторые противоположные результаты относительно того, какой локус контроля более полезен. В некоторых работах отмечается, что люди с интернальными убеждениями испытывают больше стресса и менее эффективно справляются с ним, по сравнению с людьми с экстернальными убеждениями. Субъект, который тотально берет на себя ответственность за все неудачи, провалы, промахи в жизни, подвержен серьезному риску психозмоциональной дезадаптации. Таким образом, нет однозначных оценок относительно роли локуса контроля в преодолении трудных ситуаций.

На выбор копинг-стратегий в ситуациях межличностного конфликта, как показало исследование А.К. Болотовой и М.Р. Хачатуровой [29], оказывает влияние направленность временной перспективы личности. В данном исследовании показано, что ориентация временной перспективы на будущее в ситуациях межличностного конфликта приводит к выбору когнитивных и поведенческих копинг-стратегий, а ориентация на негативное прошлое – к выбору эмоциональных стратегий совладания. Направленность временной перспективы на фаталистическое настоящее приводит к выбору неадаптивных поведенческих стратегий, отступлению и избеганию разрешения конфликтной ситуации, а также к отсутствию инвариантов стратегий совладания.

Немаловажную роль в формировании и выборе того или иного способа совладания с жизненными трудностями играет принадлежность человека к большому и малому социуму (М.В. Сапожурская [132]). Подразумевается принадлежность индивида к этнической группе и социальному слою, принятие им определенной социальной роли, а также социальный опыт в целом, приобретенный в разных жизненных сферах. Следовательно, содержание копинг-стратегий основано на историческом и социальном опыте и способствует адаптации личности.

Таким образом, совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с жизненными трудностями (или стрессами) способами адекватными личностным особенностям и ситуациям через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направленное на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. На выбор личностью копинг-стратегий в трудных

жизненных ситуациях оказывают влияние многочисленные факторы: когнитивные конструкты; стрессогенность жизненных ситуаций; личностные особенности (локус контроля, ощущение счастья, направленность временной перспективы личности и др.); принадлежность к большому и малому социуму. Следовательно, копинг-поведение – это полидетерминированный поведенческий стереотип, который запускается в трудных ситуациях с целью их преодоления и адаптации личности к социальным требованиям.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1. Причины и последствия компьютерной зависимости в подростковом возрасте

Проблема компьютерной зависимости очень актуальная, имеющая свои факторы формирования, и представляет собой сложную форму социального поведения. Эта проблема рассматривается не только в общепсихологическом, но и возрастном аспекте.

Важным вопросом является вопрос о причинах компьютерной зависимости подростков. Проблема факторов компьютерной зависимости подростков поднималась во многих исследованиях. И в первую очередь исследователи подчеркивают, что предпосылкой возникновения любого зависимого поведения выступают психологические особенности подросткового возраста, особенно выраженное протекание подросткового кризиса.

Подростковый возраст, как известно, является одним из наиболее кризисных возрастных периодов. Это объясняется бурным развитием всех ведущих компонентов личности, которое сопровождается сильными физиологическими изменениями, связанными с половым созреванием. В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и самому себе и развиваются процессы самопознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь. В кризисный период у подростка возникает множество противоречий и неогласованностей как с самим собой, так и с обществом.

В подростковом возрасте, подчеркивал Л.С. Выготский, имеет место период разрушения и отмирания старых интересов, и период созревания новой биологической основы, на которой впослед-

ствии развиваются новые интересы. Л.С. Выготский перечислил несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал *доминантами*. Это «эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному) [41].

Первый, кто обратил внимание на новое социальное явление – подростковый период развития, был Ж.Ж. Руссо. В своём романе «Эмиль» он впервые обратил внимание на то психологическое значение, которое этот период имеет в жизни человека. Руссо, охарактеризовав подростковый возраст как «второе рождение», подчеркнул важную особенность данного периода – это рост самосознания.

Самосознание – это осознанное отношение человека к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям. Появление самосознания как некой новой возможности понимания себя связано с открытием мира собственных переживаний. Самосознание не дано изначально, оно возникает постепенно, в меру того как человек с помощью слова научается понимать самого себя. Становление подросткового самосознания включает, по мнению М. Кле [70], три основные задачи развития:

- 1) самосознание временной протяжённости собственного «Я», включающее детское прошлое и определяющее проекцию себя в будущее;

- 2) осознание себя как отличного от интериоризированных родительских мнений о себе;

- 3) осуществляющие систему выборов, которые обеспечивают цельность личности.

В этом возрасте подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя *Я-концепция*, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека.

Важным признаком, характеризующим самосознание подростка, считается так называемое чувство взрослости, которое по-

рождает стремление самостоятельно принимать решения, касающиеся собственной жизни.

Как считает Д.И. Фельдштейн, чувство взрослости проявляется у подростка в основном в желании подражать взрослым. Взрослость подростка субъективно связывается им не с подражанием, а с приобщением к миру взрослых, с появлением у него чувства социальной ответственности как возможности и необходимости отвечать за себя и за общие дела [148].

У подростков ярко проявляется потребность общаться со сверстниками. Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности.

Общение субъективно воспринимается подростками как нечто личностно очень важное. Однако, как показывает анализ современного педагогического процесса, потребность учащихся подростков в благоприятном доверительном общении со взрослыми и сверстниками в школе очень часто не получает своего удовлетворения. Это ведет к формированию повышенной тревожности, развитию чувства неуверенности в себе, связанного с неадекватной и неустойчивой самооценкой, со сложностями в личностном развитии, мешает ориентации в жизненных ситуациях. Кроме того, неудовлетворенная потребность в общении толкает подростка удовлетворить ее в виртуальном пространстве за счет обращения к компьютеру.

В этот возрастной период другой человек начинает занимать в жизни подростка совершенно особое место. И уже посредством восприятия и понимания другого подросток приходит к пониманию себя. Соответствие физического развития ребенка стандартам, принятым в группе сверстников, становится определяющим фактором в его социальном признании, положении в группе.

Необходимо также отметить, что к началу каждого возрастного периода складывается совершенно своеобразное отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной. Эта социальная действительность является значимой для человека, является источником его развития. Для подросткового возраста характерно господство детского сообщества над взрослым. Общение со сверстниками – ведущий вид деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются

отношения равенства и уважения друг к другу. В этот период учебная деятельность для подростка отступает на задний план. Центр жизни переносится из учебной в деятельность общения. Главное происходит на переменах. Туда выплескивается все самое сокровенное, сверхсрочное, неотложное. В группе можно сравнивать себя с другими, оценивать свои успехи и неудачи, занять должное положение, получить признание, уважение среди сверстников своими действиями.

В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя и сверстника. Взаимная заинтересованность, совместное постижение окружающего мира и друг друга становятся самооценными. Общение оказывается настолько притягательным, что дети забывают об уроках и домашних обязанностях. Связи с родителями, столь эмоциональные в детские годы, становятся не столь непосредственными. Подросток теперь менее зависит от родителей, чем в детстве. Свои дела, планы, тайны он доверяет уже не родителям, а обретенному другу. При этом в категорической форме отстаивает право на дружбу со своим сверстником, не терпит никаких обсуждений и комментариев по поводу не только недостатков, но и достоинств друга. Обсуждение личности друга в любой форме, даже в форме похвалы, воспринимается как покушение на его право выбора, его свободу. В отношениях со сверстниками подросток стремится реализовать свою личность, определить свои возможности в общении. Чтобы осуществлять эти стремления, ему нужны личная свобода и личная ответственность. И он отстаивает эту личную свободу как право на взрослость. При этом по отношению к родителям подросток, как правило, занимает негативную позицию.

Успехи в среде сверстников в отрочестве ценятся более всего. В подростковых объединениях в зависимости от общего уровня развития и воспитания стихийно формируются свои кодексы чести. Конечно, в целом нормы и правила заимствуются из отношений взрослых. Однако здесь пристально контролируется то, как каждый отстаивает свою честь, как осуществляются отношения с точки зрения равенства и свободы каждого. Здесь высоко ценятся верность, честность и караются предательство, измена, нарушение данного слова, эгоизм, жадность и т. п.

При всей ориентации на утверждение себя среди сверстников подростки отличаются крайним конформизмом в подростковой группе. Один зависит от всех, стремится к сверстникам и подчас готов выполнить то, на что его подталкивает группа. Группа соз-

дает чувство «Мы», которое поддерживает подростка и укрепляет его внутренние позиции. Очень часто подростки для усиления этого «Мы» прибегают к автономной групповой речи, к автономным невербальным знакам; в этом возрасте подростки начинают носить одного стиля и вида одежду, чтобы подчеркнуть свою причастность друг к другу.

Отрочество – возраст противоречивых состояний, мотивов, ценностных ориентаций и поступков. Чувство принадлежности к особой «подростковой» общности и к определенной её группе, часто отличающейся не только интересами и формами проведения досуга, но и одеждой, языком и т. п., имеет существенное значение для развития личности подростка. Нормы и ценности группы выступают для него как его собственные, влияя на нравственное развитие. При этом подростки продолжают ждать от взрослых помощи, защиты и т. д. Эта противоречивость, подчинённость нормам группы делает подростковый возраст особо опасным из-за возможности возникновения различных форм *девиантного, зависимого поведения* [148].

В любом обществе находятся люди, предпочитающие «убегать» от проблем, а компьютерные игры, особенно ролевые, являются одним из способов так называемой «аддиктивной реализации», то есть ухода от реальности. «Выныривая» из виртуального мира в реальный, дети и подростки испытывают дискомфорт, ощущают себя маленьким, слабым и незащищённым в агрессивной среде. И желают как можно скорее вернуться туда, где он победитель. Их компьютерный герой и весь виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности, которые не удовлетворены в реальной жизни. Этого героя уважают, с его мнением считаются, он супермен. Для подростка очень приятно входить в роль такого персонажа, чувствовать себя им. Далее, чем больше он играет, тем больше начинает чувствовать контраст между «им реальным» и «им виртуальным», что еще сильнее притягивает его к компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни. Игра становится средством компенсации жизненных проблем.

Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков можно считать недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми. На первых порах компьютер компенсирует общение, потом окружающие становятся неважны.

Подростковый возраст – это период формирования жизненных ценностей, расширения социальных контактов. А зависимый

ребенок ограничивает свой круг общения компьютером. Компьютерные игры в настоящее время стали для многих детей важнее учебы или прогулки с друзьями. Они привязывают подростка к несуществующим объектам, мешая получать удовольствие от общения с окружающими людьми. В результате у некоторых подростков отмечается отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации. И это при том, что умственный коэффициент у таких детей, как правило, высок.

Как отмечает Н.Ю. Максимова [96], предрасположенность к зависимому, аддиктивному поведению в подростковом возрасте – это личностное новообразование, детерминирующее готовность к употреблению психоактивных веществ. Личностная предрасположенность к аддиктивному поведению включает:

- 1) преобладание избегающей мотивации;
- 2) несформированность функций прогноза;
- 3) низкий уровень развития самосознания, отсутствие навыков рефлексии;
- 4) низкий уровень самоуважения, вплоть до неприятия образа «Я», что, однако, может маскироваться защитным поведением, демонстрирующим завышенную самооценку;
- 5) самозащитный тип реакции на фрустрацию, детерминируемый неуверенностью в себе, что проявляется в отказе от деятельности при столкновении с малейшими трудностями;
- 6) противоречивость самооценки и уровня притязаний, проявляющаяся в алогичности и непоследовательности деятельности, связанной с преодолением препятствий;
- 7) тенденция к уходу от реальности в стрессовой ситуации.

С.В. Фролова, Т.В. Сенина, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский [152, 167] отмечают, что трудные жизненные ситуации, с которыми приходится сталкиваться подростку, могут способствовать развитию аддиктивного поведения (в нашем случае компьютерной зависимости). С.В. Фролова, Т.В. Сенина все неприятные (стрессовые) ситуации разделили на пять видов и связали их со следующими сферами жизни:

- 1) семья («ссоры в семье»);
- 2) взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»);
- 3) взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с учителем»);
- 4) учебная деятельность («неудача на контрольной»);
- 5) здоровье («болезни, травмы»).

Таким образом, перечисленные личностные особенности и стрессовые ситуации в подростковом возрасте, как указывает Т.М. Попова [118], могут детерминировать психологическую предрасположенность к развитию аддиктивного поведения.

«Глобальными» причинами компьютерной зависимости в подростковом возрасте А.Г. Макалатия [94] видит в особенностях игры:

- *сюжетный или эмоционально-эстетический аспект* – игрока привлекает сюжет, эмоциональная атмосфера, качество и графический стиль игры;

- *раскачка* (в терминологии самих игроков) – возможность приобретения умений, новых средств, которые помогают влиять на решение игровых задач;

- *достижение* – победа над противником, достижение цели, соревнование;

- *интеллектуальное удовольствие* – процесс решения задач, интеллектуальные достижения;

- *коллекционно-исследовательский аспект* – возможность исследовать игру;

- *творчество* – возможность создания в игре чего-то нового, например, ранее отсутствовавших предметов;

- *внеигровые аспекты* – социализация, эскапизм, способ проведения досуга и т. д.

Таким образом, А.Г. Макалатия причины компьютерной зависимости связывает с содержанием игры и делит их на две группы: игровые (позволяющие удовлетворять определенные потребности в творчестве, в исследовательской деятельности, интеллектуальные эмоции, потребность в достижении, «зрелищность») и внеигровые.

Причины компьютерной зависимости изучал и П. Мунтян. Одной из причин компьютерной зависимости в подростковом возрасте он видит в эффекте «вживания» в реалистичную компьютерную игру. «Люди подросткового периода настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что им «там» становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни. Там поставлены вполне конкретные задачи, невыполнение которых не приведет к каким-либо потерям, к плохим оценкам, к ругани со стороны родителей. Сделанная ошибка может быть исправлена путем многократного повторного прохождения того или иного момента игры» [99, с. 1–2].

Распространенность компьютерной игры в подростковой среде имеет гендерные особенности. Ю.М. Евстигнеева [51] изучая

особенности обращения подростков к компьютерным играм, определила, что среди мальчиков число «регулярно» играющих в компьютерные игры выше, чем среди девочек (соответственно 65,7% и 46,5%; различия значимы на уровне 0,001). Таким образом, гендер является фактором, определяющим возникновение компьютерной зависимости среди подростков.

Итак, факторами возникновения зависимого поведения, в том числе и компьютерной зависимости, в подростковом возрасте являются психологические особенности пубертатного периода, среди которых Л.С. Выготский [41], Я.И. Гилинский [48], Е.В. Змановская [54, 55], И.С. Кон [75], Ц.П. Короленко [77], А.Е. Личко [92] и др. выделяют следующие:

- физиологические изменения организма (проявляются первичные и вторичные половые признаки);
- интенсивное развитие интеллекта: развитие мышления, воображения, стремление к творчеству, категоричность высказываний и суждений;
- бурное развитие всех ведущих компонентов личности: новый уровень самосознания, чувство взрослости, независимость и самостоятельность;
- неустойчивость эмоциональной сферы, перепады настроения;
- желание подростка быть признанным и оцененным другими, сочетающееся с показной независимостью и бравадой, борьбу с авторитетами и обожествление кумиров;
- адаптация к социально-устойчивым представлениям о мужчине и женщине, стратегиях поведения в обществе, со сверстниками, с родителями. Новая позиция проявляется во внешнем облике, манерах (как часть поведенческой идентификации со своим полом), в копировании отношений (как часть половой идентификации), во включении во взрослую интеллектуальную жизнь (участие в таких отраслях жизни, как: наука, искусство, занятие самообразованием), в виде помощи в решении ежедневных домашних проблем (например, ежедневные обязанности по дому);
- ревностное отношение к своей внешности, ощущению принятия себя взрослыми как «взрослого». Именно пониженное самоуважение статистически связано у подростков практически со всеми видами девиантного поведения.

В большинстве исследований в качестве причин компьютерной зависимости рассматриваются отдельные факторы, способствующие возникновению у подростков пристрастия к компью-

терным играм. Наиболее полная картина факторов игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте представлена в исследовании А.В. Гришиной [43].

Проанализировав современные подходы к исследованию игровой компьютерной зависимости, А.В. Гришина выделяет факторы, которые могут способствовать развитию игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте:

– *индивидуальный личностный фактор*: низкие умственные способности, завышенная самооценка, низкий уровень коммуникативных способностей, высокая склонность к риску, несбалансированное развитие параметров субъектности, высокий уровень тревожности, слабая волевая саморегуляция;

– *социально-психологический фактор*: проблемы в системе детско-родительских отношений, проблемы общения с одноклассниками (статус и место в группе), узкий круг общения с одноклассниками вне школы.

Итак, подростковый возраст как яркий кризисный период сопровождается пониженным самоуважением, утратой чувства безопасности и комфорта, нарушением внутреннего равновесия, возрастанием тревожности относительно общения со сверстниками и взрослыми. В связи с этим возникает опасность выбора аддиктивной линии поведения. В поисках средств защиты от напряжения и дискомфорта, стресса подростки часто прибегают к стратегиям аддиктивного поведения, в том числе и к компьютерным играм.

Компьютерные игры неоднозначно влияют на психику подростка. Положительное воздействие компьютерных игр на личность подростка видит В.И. Слободчиков [161]. Она указывает на то, что игра дает полезный развивающий эффект прежде всего тогда, когда входит в систему сознательных психотехнических действий. Развитие может заключаться в необходимости для игрока обдумывать и контролировать действия, что приводит к появлению опыта и знаний о своих неудачах и успехах, что, в свою очередь, приводит к изменению представлений о себе, образа «Я» и локуса контроля.

Указывая на положительную роль компьютерных игр, исследователи указывают на то, что подросток с помощью игры познает мир, законы отношений между людьми, правила поведения. Каждый раз подросток «с головой» уходит в игру, взаимодействуя с объектами, участвующими в ней, которые подчиняются определенным законам, описывающим их поведение. Он имеет возмож-

ность исследовать в деталях все время новый, постоянно обновляющийся мир игры, сталкиваясь порой с неожиданными явлениями в рамках предварительно определенных законов этого мира. Игра дает выход избыточной жизненной силы, отдых и разрядку, стремление к главенству, компенсацию вредных побуждений, восполнение монотонной деятельности, подчинение врожденному инстинкту подражания, упражнение в самообладании, удовлетворение невыполнимых в реальной обстановке желаний, осуществляет тренировку перед серьезным делом.

Компьютерные игры оказывают мощное влияние на эмоциональную сферу подростка. Исследование Ю.М. Евстигнеевой [51] показало, что наиболее популярными при обращении к компьютерной игре являются два мотива. Один мотив – «скучно, нечем заняться» (44,8%), второй – «желание развлечься» (33,2%). Подобная мотивировка характеризует особое состояние «пустоты» и «незаполненности» жизненно-смыслового пространства многих подростков. В этом случае подростки рассматривают компьютерную игру как развлечение, позволяющее пережить позитивные эмоциональные состояния. Анализ данных, относительно эмоциональных состояний, переживаемых подростком, при игровой компьютерной деятельности показал, что позитивные эмоции (азарт, радость, чувство превосходства над соперником) явно доминируют над негативными (недовольство собой, страх). При этом она обращает внимание на то, что мальчики, по сравнению с девочками, чаще испытывают разнообразные как позитивные, так и негативные эмоции.

Мотивационную и эмоционально-волевую сферу подростков с позиции влияния на них компьютерных игр агрессивного содержания изучала Л.И. Шакирова [157]. Анализ показателей эмоциональной сферы выявил ряд особенностей: испытуемые экспериментальной группы (подростки, часто играющие в компьютерные игры) характеризуются более выраженным внутренним составительным мотивом (что обусловлено их увлечением компьютерными играми). Познавательный мотив и мотив избегания имеют приблизительно равную выраженность, что она объясняет характерной для этого возраста познавательной направленностью личности.

Личностные особенности испытуемых экспериментальной группы с «крайними» показателями представлены следующими свойствами: невротичность, депрессивность и эмоциональная лабильность. Это позволяет предположить следующую структуру

мотивации данных подростков: целью игровой активности является улучшение результативности, основанное на предыдущем опыте. Компьютерная игра становится особой формой подкрепления эмоционального состояния. Игра дает все те эмоции, которые не всегда предоставляет ребенку жизнь.

Отрицательное влияние компьютерной игры проявляется в том, что под влиянием компьютерных игр реальность искажается как в кривом зеркале. У ребенка возникает эмоциональная холодность, замкнутость, не способность к сопереживанию, психологический инфантилизм – неумение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки. Подростки теряют чувство реальности и начинают транслировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь.

В нашем обществе дети и подростки в значительной мере усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации. Символическое содержание, представленное в этих медиа, оказывает глубокое воздействие на процесс социализации, способствуя формированию определенных ценностей и образцов поведения детей и подростков.

Так, считается, что компьютерные игры с агрессивным содержанием повышают уровень агрессивности подростков. Однако не все исследователи придерживаются такой точки зрения. Интересна в этом плане позиция Г. Кузнецова [59], который подходит к проблеме агрессии в компьютерных играх. Он утверждает, что игра является лишь средством реализации имеющейся у человека агрессии, то есть компьютерная игра, выглядящая агрессивной, на самом деле не формирует агрессивность у играющего, а позволяет «разрядить» имеющуюся у него агрессию. Компьютерные игры психологически готовят человека к напряженным эмоциональным ситуациям, а также позволяют проявить в символической форме свою физическую активность и способностью эффективно действовать в кризисных ситуациях. Автор также отмечает, что игры без насилия не только не интересны, но невозможны. Игра отражает реальность, а реальности присущи и жизнь, и смерть.

А.В. Федоров отмечает, что в игре есть и другой важный аспект: ребенок получает власть над миром, практически не прикладывая усилий, используя лишь в качестве аналога волшебной палочки компьютерную мышь. У него создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся фрагмент игры.

Это особенно захватывает подростка, который болезненно ощущает свою неуспешность, которого привлекает возможность избавления от своих комплексов, сиюминутного получения удовольствия, представления себя в различных обликах.

На основе анализа литературы мы систематизировали негативные последствия влияния компьютерных игр на здоровье подростка и разделили их на 4 сферы: когнитивная, эмоциональная, поведенческая и физиологическая сферы. Рассмотрим их подробнее (табл. 3).

Таблица 3

**Негативные влияния
компьютерных игр на здоровье подростка**

Сферы проявления	Негативные последствия компьютерной зависимости
1	2
Когнитивная	<ul style="list-style-type: none"> – негативные изменения в структуре самосознания за счет того, что компьютерная игра обеспечивает интенсивный опыт анализа собственных успехов и неудач (А.Г. Шмелев, С.А. Шапкин); – изменения «Я-образа» и локуса контроля (А.Г. Шмелев, С.А. Шапкин); – продолжительная идентификация с компьютерным героем, глазами которого аддикт смотрит на виртуальный мир (М.С. Иванов)
Эмоциональная	<ul style="list-style-type: none"> – раздражение и снижение настроения при вынужденном отвлечении (О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, М.С. Иванов, Ю.В. Фомичева); – субъективное переживание аддиктами на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и вследствие этого собственной бесполезности, наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу психологической зависимости (М.С. Иванов); – повышение уровня тревожности человека, что напрямую влияет на изменение общего фона настроения вплоть до дисфории и депрессивных состояний (М.С. Иванов)
Поведенческая и социальная	<ul style="list-style-type: none"> – наличие постоянной потребности в компьютерной игре и одновременно с этим невозможность полного удовлетворения этой потребности (М.С. Иванов); – увеличение склонности к проявлению агрессии (Ю.М. Евстигнеева); – блокирование процесса позитивного личностного развития, что делает ребенка безнравственным, черствым, жестоким и эгоистичным (Ю.М. Евстигнеева);

1	2
	<ul style="list-style-type: none"> – расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления игр и устройств компьютера (Л.Н. Бабанин, М.С. Иванов, Ю.В. Фомичева); – забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе игры на компьютере, снижение социальной кооперации (О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, Ю.М. Евстигнеева, М.С. Иванов, Ю.В. Фомичева); – обсуждение игровой тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми (О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, М.С. Иванов, Ю.В. Фомичева)
физиологическая	<ul style="list-style-type: none"> – синдром карпального канала (Л.И. Шакирова); – компьютерный зрительный синдром (снижение остроты зрения, покраснение глаз, резь, боль и сухость в глазах) (Л.И. Шакирова); – повышение частоты психических расстройств, нарушение сна (Л.И. Шакирова); – повышение заболеваемости гриппом, ОРЗ, ОРВИ, бронхитом, бронхиальной астмой, неврозами, остеохондрозом (Л.И. Шакирова); – боли в области сердца, одышка, сухость кожи и слизистых, особенно носа и горла (Л.И. Шакирова); – хроническая боль в шейном и поясничном отделах позвоночника из-за неизменной рабочей позы (Л.И. Шакирова)

Имеются исследования, в которых указывается на то, что компьютерная зависимость является фактором, влияющим на характер общения в подростковом возрасте. Так, в исследовании Л.М. Шипициной [161] было выявлена взаимосвязь между зависимостью от компьютерных игр подростков с нарушением слуха и эмоциональным отношением к понятиям: «Школа», «Учитель», «Родители». Почти половина подростков (40%) подростков группы риска относятся к ним отрицательно, зависимые – нейтрально, а не увлекающиеся компьютерными играми – чаще положительно. Также отмечается выраженное влияние игровой компьютерной зависимости на стили взаимодействия личности. Зависимые от компьютерных игр школьники демонстрируют в поведении большую покорность, слабоволие, беспомощность, конформность. Таким образом, компьютернозависимые подростки отличаются от подростков, не увлекающихся компьютерными играми, отрица-

тельным отношением к школе и значимым взрослым – учителям и родителям. Их поведение характеризуется зависимостью от других людей, что проявляется в неспособности быть самостоятельной и свободной личностью в отношениях с другими людьми.

Таким образом, компьютерная зависимость в подростковом возрасте имеет ряд негативных последствий, затрагивающих когнитивную, эмоциональную, поведенческую и физиологическую сферы развития личности. Подростковый возраст является фактором риска возникновения компьютерной зависимости. Среди всего многообразия факторов, способствующих развитию компьютерной зависимости подростков, можно выделить индивидуально-личностные и социально-психологические. Недостаточно изученной является проблема влияния совладающего поведения на возникновение компьютерной зависимости в подростковом возрасте.

2.2. Теоретические основы исследования совладающего поведения подростков

Проблема совладающего поведения авторами рассматривается в возрастном аспекте. Результаты исследований И. Беркимер, М. Петровски, [185], Х. Сек [188], С.К. Нартовой-Бочавер [102], Е.А. Перепеч, Д.А. Красило [112], Р. М. Грановской, И.М. Никольской [105]. и др. показали, что имеются возрастные закономерности развития совладающего поведения. Так, в исследовании С.К. Нартовой-Бочавер [102] были обнаружены отчетливые возрастные закономерности в выборе способов копинга: эмоционально-ориентированные формы с возрастом утрачивают популярность, сохраняя высокую частоту использования лишь у лиц с ярко выраженной фемининностью, а проблемно-ориентированные формы психологического преодоления, напротив, используются чаще, но их применение сильно зависит от рода проблем, с которыми сталкивается субъект.

Итак, проблемно-ориентированные, инструментальные формы преодоления сложных ситуаций характерны в основном для зрелого возраста. В пожилом возрасте преобладают духовно-религиозные способы сопротивления стрессам.

Использование копинг-стратегий зависит от личностных характеристик человека. Так, Д.А. Красило [112], исследовав особенности процесса формирования идентичности и реального самоопределения молодежи в кризисные периоды развития общества, пришел к выводу о том, что молодые люди, успешно решающие задачи своего возраста, используют в наибольшей степени копинг-стратегию, направленную на разрешение проблемы. В то же время молодые люди, менее эффективно справляющиеся с реальным самоопределением, помимо стратегии разрешения проблемы, выраженность которой значительно ниже, используют в равной степени стратегию поиска социальной поддержки.

В изучении возрастных особенностей совладающего поведения особое место занимают работы Р.М. Грановской, И.М. Никольской [105]. На основе экспериментально-психологического исследования ученые проанализировали специфику, раскрыли содержание основных копинг-стратегий и механизмов психологической защиты у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Р.М. Грановская, И.М. Никольская выявили наиболее час-

тые и эффективные стратегии совладания. Наиболее частыми для детей (более 70% положительных ответов на вопрос, используются ли эти способы поведения для снятия напряжения в неприятной ситуации) оказались 11 стратегий: «обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку и др.)»; «смотрю телевизор, слушаю музыку»; «стараюсь забыть»; «прошу прощения или говорю правду»; «мечтаю, представляю себе что-нибудь»; «стараюсь расслабиться, оставаться спокойным»; «думаю об этом»; «говорю с кем-нибудь»; «рисую, пишу или читаю что-нибудь»; «плачу и грущу»; «играю во что-нибудь».

Младшие школьники, как и взрослые, используют разные типы стратегий: интеллектуальные, поведенческие и эмоциональные. Содержание конкретных стратегий связано с полом и возрастом ребенка.

Изучением совладающего поведения в подростковом возрасте занимались такие авторы, как Е.А. Перепеч [112], Н.А. Сирота [136, 137], В.М. Ялтонский [167], Т.М. Попова [118] и др. Многие специалисты в области совладающего поведения утверждают, что его активное становление приходится на подростковый и юношеский возраст.

Прежде всего, отметим, что стратегии совладания подростков, как и взрослых, проявляются преимущественно в поведенческой, эмоциональной и познавательной (интеллектуальной) сферах функционирования личности. Но имеется существенная разница в проявлении защитных стратегий совладания у взрослых и у детей. Для подростков и юношества наиболее адекватным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей. Так, В.В. Лебединский указывает, что возрастной нормой для ребенка и подростка 12 лет является эмоциональный уровень реагирования на «вредности» жизни. Дети и подростки чаще используют эмоциональные способы борьбы со стрессом, так как заострение эмоциональных свойств личности – их характерная особенность. «Отреагировать неприятную жизненную ситуацию с помощью эмоций: горя («плачу»), гнева («воплю, кричу») или аффекта в целом («схожу с ума») – для детей самое обычное дело».

В книге Никольской И.М., Грановской Р.М. «Психологическая защита у детей» описывается, что «...стратегии эмоционального совладания проявляются в виде различных неадекватных оценок ситуации, приводящих к переживаниям раздражения, протеста,

плача, злости или к подчеркнутому оптимизму как уверенности в преодолении трудной ситуации. Иногда имеют место страдания в связи с возложением вины на себя, самообвинением, а иногда, напротив, полный отказ от эмоционально активной реакции и переход к пассивному соучастию, когда вся ответственность за последствия снимается с себя и возлагается на кого-то (здесь начинается проявляться защита по типу проекции)» [105, с. 135].

Поведенческие стратегии проявляются в смене самой деятельности или изменении ее форм. Например, выход из поля травмирующей ситуации (уединение, покой) или смена вида активности с психической на физическую (спорт, прогулки). Также наиболее распространенным для подростка способом ухода от трудностей является общение с друзьями, сверстниками. Подростки активно осуществляют переключение на поиск поддержки (быть выслушанным, получить понимание).

Младшим подросткам эффективно помогают инфантильные стратегии «кусаю ногти», «брюсь, дерусь», «схожу с ума». А старшим – «обнимаю, прижимаю, глажу» и «молюсь». Скорее всего, это связано с ростом полового влечения, характерного для подросткового и юношеского возраста, в основе которого лежит потребность в физическом контакте, нежности, ласке. «Молитвы» как обращение к Богу связаны с более глубоким осознанием всемогущества Творца и его добродетельских и защитнических функций [9].

Используя биографически-описательный подход, Томе Х. разработал систему категорий, с помощью которых описал формы реакции молодых людей (возраст 12–22 года) на конфликты и трудности. Среди них ведущими факторами, наиболее часто проявляющимися, оказались «достижение», «противодействие, оппозиция», «приспособление к требованиям ситуации и потребность окружения», а также поиск и поддержка социальных контактов.

В качестве редких реакций в подростковом возрасте определены «обвинения», направленные на себя или окружающих, «податливость», «психосоматические реакции» и «внутреннее дистанцирование». Автор правомерно подчеркнул зависимость «иерархии реакций» от таких факторов, как смена поколений, здоровье, политико-экономическая и историческая ситуации.

Согласно исследованиям М. Тышковой, у подростков 11–12 лет преобладающей реакцией на негативные ситуации является реакция протеста, символический уход из экстремальных ситуаций или попытки сделать конструктивный вывод из прошлых неудач [146].

Еще одной специфической формой поведения подростков в ситуациях психологической угрозы является детский ритуализм. Он может выступать симптомом нарушения психического благополучия или в форме сознательно конструируемых поведенческих стратегий.

В исследованиях базисных копинг-стратегий у подростков 11–12 лет, проведенных Сирота Н.А., Ялтонским В.М., Лыковой Н.М. обнаружены следующие факты. У подростка 11–12 лет еще не сформирован свой индивидуальный стиль совладания со стрессом. В его наборе стресспреодолевающих стратегий присутствуют все предлагаемые окружающей действительностью пути преодоления стресса. При этом подросток пока еще не отдает явного предпочтения ни одному из них. Вместе с тем, отмечается, что приоритетную тенденцию развития в младшем подростковом возрасте получают копинг-стратегии поиска социальной поддержки и стратегии избегания. Это создает ситуацию риска для всей популяции подростков исследуемого возраста. В силу своего возраста 11–12-летние подростки находятся на некоторой условной грани развития, когда вектор их копинг-поведения может быть легко изменен в сторону активного адаптивного поведения или неадаптивного поведения ведущего к формированию зависимости. Следовательно, очевидна необходимость своевременной внешней поддержки, укрепляющей средовые и личностные ресурсы, способствующей социально адаптивному развитию подростка.

Что касается интеллектуальных стратегий, то они возрастают постепенно с переходом подростка на уровень теоретического, абстрактно-логического мышления (12–14 лет).

К старшему подростковому возрасту человек научается использовать такие конкретные механизмы совладания с внутренним напряжением, которые используют взрослые люди. Например, взаимодействуют с продуктами человеческого творчества (читают книги, слушают музыку, ходят в кино) или творчески самовыражаются (пишут стихи, поют, рисуют). Постепенно подростки все больше прибегают к обдумыванию и осмысливанию затруднительных ситуаций. Межличностное общение со сверстниками, которое порой находится на уровне глубоко интимных отношений, стимулирует обсуждение и всестороннюю рефлекссию самых разнообразных трудностей подростка.

Необходимо отметить, что в поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса подростки часто прибегают к стратегиям аддиктивного поведения.

Для подростков с аддиктивным поведением свойственна такая характерная особенность, как сниженная переносимость трудностей. Это обусловлено наличием гедонистической установки (стремлением к немедленному получению удовольствия, удовлетворения своих потребностей). Также у этих подростков зачастую наблюдается скрытый комплекс неполноценности, имеющий свое отражение в частой смене настроения, неуверенности, избегания ситуаций, в которых их способности могут быть объективно проверенными. У таких подростков имеет место обостренное стремление произвести на окружающих положительно впечатление.

С.В. Фролова и Т.В. Сенина [152], изучая совладающее поведение подростков, показали, что доля адаптивных стратегий (активное преодоление, альтруизм, поиск решения проблемы, придание смысла, эмоционально-волевое сосредоточение) преодоления кризисных ситуаций остается неизменной для младшей и старшей возрастных подгрупп подростков – 25,8%. Неадаптивные же формы (изоляция, компенсация с использованием допинговых средств, уход от реальности, избегание проблемы, растерянность, подавление чувств, чувство вины, агрессивность, покорность) реагирования имеют тенденцию с возрастом уменьшаться, уступая возможность проявления частично адаптивным копинг-стратегиям. В младшем подростковом возрасте преобладают неадаптивные способы совладания со стрессовыми ситуациями. В старшем подростковом и раннем юношеском возрасте ведущими становятся частично адаптивные способы реагирования.

С возрастом заметно уменьшается доля неадаптивных способов реагирования, прежде всего, в ситуациях конфликта с другом и в ситуациях получения «плохой» отметки. Большая значимость общения со сверстниками в младшем подростковом возрасте далеко не всегда запускает адаптивные формы поведения, направленные на разрешение межличностных конфликтов. «Плохая» же отметка воспринимается болезненнее на фоне общего снижения самооценки в кризисе подросткового возраста и неустойчивости еще несформированной «Я-концепции», вызывая с большей частотой проявление неадекватных реакций. Обостренное проблемное реагирование в кризисе подросткового возраста сменяется более зрелым социально-психологическим видением ситуации.

В целом, основываясь на результатах проведенного исследования, С.В. Фролова и Т.В. Сенина констатируют обедненную вариативность поведенческого, эмоционального и когнитивного

реагирования, а также слабую обученность подростков конструктивным выходам из конфликтных ситуаций.

Ряд исследований посвящены изучению характера взаимосвязи личностных характеристик и копинг-поведения у подростков.

Е.А. Перепеч [112], исследуя вопрос совладающего поведения в подростковом возрасте, пришел к выводу о том, что существует взаимосвязь между основными личностно-средовыми ресурсами и копинг-поведением подростков. Корреляционный анализ показал, что стратегию «разрешения проблем» наиболее часто применяют подростки с высокой самооценкой, интернальным locus контроля; «поиск социальной поддержки» используют подростки с повышенной чувствительностью к отвержению. Также он выявил два основных типа поведения подростков в трудных ситуациях, связанных с развитием разных личностно-средовых ресурсов: 1) «активное разрешение проблем» – его используют подростки с оптимистическим отношением к жизни и высокой самооценкой умения преодолевать трудности; 2) «обращение за помощью» – его используют подростки с высоко развитой аффилиацией и чувствительностью к отвержению, а также с высоким уровнем восприятия социальной поддержки.

Проблеме взаимосвязи личностных характеристик и копинг-поведения у подростков с девиантным поведением посвящено исследование С.А. Корзуна [76]. В данном исследовании были выявлены следующие тенденции: положительной взаимосвязи показателя аффектомии с таким копинг-стратегиями, как проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный, «поиск поддержки», «анализ проблем»; положительной взаимосвязи высокого интеллекта с проблемно-ориентированным копингом; отрицательной взаимосвязи смелости с копинг-стратегией «самообвинение»; отрицательной взаимосвязи силы «Я» (эмоциональной устойчивости) и копинг-стратегии «поиск виновных». Хотя полученные данные не позволяют однозначно судить о роли личностных характеристик в совладании с жизненными трудностями у подростков с девиантным поведением, тем не менее, исследования в данном направлении подчеркивают актуальность вопроса об оказании психологами помощи подросткам с девиантным поведением в формировании у них эффективных способов совладания с трудными жизненными ситуациями.

Т.М. Попова [118], изучая особенности развития копинг-ресурсов у подростков с риском алкоголизации, доказала, что алкогольная зависимость у подростков складывается вследствие не-

достаточно развитого у них спектра адаптивных копинг-ресурсов и прибегают в связи с этим к стрессо-протективному эффекту алкоголя.

Важнейшим аспектом, который помогает понять формирование основных стратегий совладающего поведения подростков, является изучение влияния семьи и системы детско-родительских отношений. Экман П. отмечает, что индивидуальный набор защитных и совладающих механизмов зависит от конкретных обстоятельств жизни, с которыми сталкивается ребенок, от многих факторов внутрисемейной ситуации, от отношений ребенка с родителями, от демонстрируемых ими паттернов защитного реагирования.

Специалистами в сфере совладающего поведения подробно рассматривается такое явление как социальное «наследование» совладания, в основе которого лежит межпоколенное взаимодействие. Т.Л. Крюкова пишет: «В одних случаях передача и усвоение социального опыта осуществляется в ходе обучения и воспитания, т. е. является специально организованным процессом. В других случаях – таковым не является и происходит путем подражания и идентификации при непосредственном общении ребенка со взрослым. Последнее позволяет говорить о возможности межпоколенного «наследования» способов совладающего поведения в семье и рассматривать этот процесс как передачу и присвоение семейных моделей копинга, усвоение опыта, знаний, умений, навыков и качеств совладающего (или несовладающего) с трудностями человека» [79, с. 91]. В зависимости от того, что лежит в основе этого процесса - обучение и воспитание или подражание и идентификация, социальное «наследование» копинга изучается в контексте экологического (социокультурного) или регулятивного факторов совладающего поведения субъекта.

Так, в исследованиях Гущиной Т.В. выявлены особенности проблемно-ориентированного копинга девиантных матерей и их детей-подростков. Оказалось, что женщины достаточно много думают о случившемся, анализируют ситуацию, пытаются понять причины ее возникновения, но никогда не предпринимают реальных попыток изменить ситуацию, т. е. «застревают» на этапе размышления, что нередко приводит к кризису и распаду семьи. Подростки также используют стратегии проблемно-ориентированного копинга, размышляют над ситуацией и вырабатывают стратегии ее преодоления, но никогда не приступают к реальным действиям, т. е. знают, что нужно что-то делать, но не знают, как. То есть характеристиками копинга девиантных матерей и их детей-под-

ростков является его неэффективность и деструктивность [45]. Еще более убедительные факты сходства совладающего поведения родителей и детей-подростков из благополучных семей были получены в исследовании Н.О. Белоруковой [23]. Она доказала, что совладающее поведение подростков в пубертатный период и их родителей имеет ярко выраженные общие характеристики. Оказалось, что матери и отцы используют активные, проблемно-ориентированные, конструктивные стили и стратегии совладающего поведения (проблемно-ориентированный копинг, планирование решения проблемы, самоконтроль, принятие ответственности). Подростки также предпочитают проблемно-ориентированный копинг в сочетании с социально-ориентированным: решение проблемы; работа, достижения; друзья; принадлежность группе. Данное сходство может быть следствием либо ранее усвоенных образцов совладания, либо присутствия в трудных ситуациях идентификационных отношений подростков с родителями, несмотря на первые признаки их отчуждения от семьи.

Сказанное выше позволяет сделать вывод, что в исследовании совладающего поведения подростков можно выделить основные направления: возрастные особенности использования адаптивных и неадаптивных способов совладания (С.В. Фролова, Т.В. Сенина), исследование половых и личностных характеристик совладающего поведения (Р.М. Грановская, И.М. Никольская), личностно-средовой аспект (Е.А. Перепеч, С.А. Корзун), исследование совладающего поведения у подростков с химической зависимостью (И.В. Воеводина, Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского, Т.М. Поповой).

Активное становление совладающего поведения приходится на подростковый возраст. В большинстве случаев в выработке адекватных совладающих стратегий подросткам требуется профессиональная помощь. По большому счету именно в этом состоит одна из важных задач специалистов «помогающих профессий» — педагогов, психологов, социальных работников, врачей, психотерапевтов, сопровождающих адаптационные процессы личности.

Крюкова Т.Л. пишет, что жизненно необходимые навыки совладания могут направленно формироваться и развиваться в разнообразных сферах (здоровье, обучение, экстремальные ситуации и др.), что является залогом психологического благополучия и здоровья человека. Обобщенный алгоритм направленного обучения человека навыкам копинга включает следующие компоненты: нахождение способа снижения негативных эмоций, чтобы появилась возможность мыслить рационально; развитие навыка клас-

сификации различных стрессоров; обдумывание альтернативных действий при воздействии разных стрессоров и оценка кратко- и долгосрочных последствий этих действий; прояснение и рефлексия целей и намерений совладания; планирование и рефлексия выбранного курса действий, инициирование, контроль, завершение и их оценка [79].

Модель формирования механизмов совладания у детей предлагает Е.В. Куфтяк [84]. В приложении № 8 дана схема данной модели. Механизмы совладания автор рассматривает в семейном контексте: повышение уровня адаптивности семьи, формирование конструктивных копинг-поведения родителей, оптимизация детско-родительских отношений. Однако в данной модели практически не представлено содержание работы с подростками, обучение их эффективному совладанию с жизненными трудностями.

Несмотря на то, что имеются отдельные программы формирования у детей и подростков способов совладания с трудными ситуациями, данная проблема не является закрытой. Есть необходимость в проведении исследований с целью разработки эффективных программ формирования адаптивных способов совладающего поведения у подростков.

Итак, эффективное (адаптивное) совладающее поведение развивается у здоровых и социально адаптированных подростков. Такое поведение предполагает наличие копинг-стратегий разрешения проблем и поиска социальной поддержки, согласованность когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов совладающего поведения и развитость его когнитивно-оценочных механизмов, а также низкий уровень развития стратегии «бегства-избегания». Неэффективное (неадаптивное) совладающее поведение отличается неустойчивостью мотивации: то на достижение успеха, то на избегание неудачи, слабое использование стратегии «разрешения проблем» и замена ее на стратегию «избегание» и возникает у аддиктивных подростков.

Мы предполагаем, что у подростков с компьютерной зависимостью будут доминировать такие же копинги, как у подростков с химической зависимостью, так как компьютерная зависимость является видом девиантного поведения и видом зависимого поведения. В поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса подростки часто прибегают к копинг-стратегиям неадекватного поведения, употребляя вещества изменяющие психическое состояние или используют различные виды деятельности, позволяющие уйти от реальности, в мир компьютерных игр.

2.3. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков

Как показал анализ психологической литературы, вопрос о взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения остается открытым. Мы предприняли попытку доказать, что неэффективное совладающее поведение будет способствовать развитию компьютерной зависимости подростков, в свою очередь, наличие компьютерной зависимости обуславливает развитие неэффективного совладающего поведения.

Изучение проблемы взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков дает возможность понять механизмы возникновения и структуру компьютерной зависимости и, на основе этого, создавать комплекс методических рекомендаций по профилактике и преодолению данной зависимости в подростковом возрасте.

В своем исследовании компьютерную зависимость мы рассматриваем как вид девиантного поведения. Проблеме девиантного поведения посвящены как зарубежные, так и отечественные исследования: А.Ю. Аكوпова [5], З.В. Баерунас [112], Е.В. Змановской [54, 55], И.С. Кона [75], А.Е. Личко [92], В.А. Петровского [115], Д.И. Фельдштейна [148], Л.Б. Шнейдер [164] и др. Ученые внесли вклад в исследование совладающего поведения: Р.С. Лазарус [91, 178], С. Фолкман [179], С.К. Нартовой-Бочавер [102], Т.Л. Крюковой [79], А.Ю. Аكوпова [5], Т.М. Поповой [118], Н.А. Сироты [137], В.М. Ялтонского [167] и др.

Разработаны основные положения о феноменах «зависимость» и «аддиктивное поведение»: Н.С. Курек [83], А.А. Ухтомский [147], В. Шабалина [156], Б.Д. Карвасарский [68] и др. Осуществляются исследования влияния компьютерных технологий на человека: О.Н. Арестова [10], А.Е. Войскунский [36, 37], Ю.Д. Бабаева [13], О.К. Тихомиров [145], А.Г. Шмелев [162], С.А. Шапкин [159, 160], Ю.В. Фомичева [149], К. Янг [168] и др.

Однако вопрос о взаимосвязи совладающего поведения и компьютерной зависимости в подростковом возрасте в настоящее время остается открытым, что подтверждает актуальность нашего исследования. К числу главных факторов, тормозящих решение этого вопроса, на наш взгляд, относится то, что оба феномена появились в психологической литературе недавно и устоявшиеся

концепции и теории по данному вопросу отсутствуют. А также в научной литературе нет единого признанного определения психологической зависимости. В результате действия перечисленных факторов современное состояние проблемы отличается отсутствием системности в видении самой проблемы, неразработанностью критериев ее оценки, далеко не полным раскрытием механизмов ее становления и развития и, как закономерный результат, отсутствием эффективных методических рекомендаций по преодолению и профилактике компьютерной зависимости в подростковом возрасте.

Исследование взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков предполагает анализ двух вопросов: как пристрастие к компьютерным играм зависит от характера совладающего поведения и в какой степени характер совладающего поведения определяется склонностью к компьютерной зависимости подростков.

В рамках первого вопроса для нас интересными оказались работы И.В. Воеводина [35], Т.М. Поповой [118], Н.А. Сироты [136, 137], В.М. Ялтонского [167] по изучению копинг-поведения подростков с химической зависимостью. Так, И.В. Воеводин, изучая копинг-поведение студентов в аспекте аддиктивных состояний, пришел к следующим выводам:

- 1) злоупотреблению алкоголем способствует предпочтение таких копинг-стратегий, как «компенсация» (вариант поведенческой сферы, предполагающий реализацию атарактической мотивации потребления – желания уйти от проблем, расслабившись с помощью алкоголя) и «покорность» (эмоциональная сфера, при столкновении с трудностями возникает состояние безнадежности), то есть отмечается более высокий уровень алкоголизации у лиц, склонных впадать в состояние безнадежности при возникновении трудностей и уходить от них с помощью алкоголя;

- 2) чем выше интенсивность употребления алкоголя, тем ниже предпочтение копинг-стратегии «альтруизм» (поведенческая сфера, выражается предложением поддержки в социальном окружении);

- 3) одним из факторов, способствующих формированию аддиктивного поведения, является неадаптивность копинг-стратегий (поведения, направленного на преодоление жизненных трудностей). «Соответственно, целесообразно основной акцент в профилактике студенческой алкоголизации сделать на дезактуализацию атарактической мотивации, при этом представляется перспектив-

ной переориентация на неаддиктивные формы отвлечения, ранее считавшиеся относительно адаптивными (погружение в любимое дело, осуществление давней, постоянно откладываемой мечты)» [35, с. 56].

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский изучали ведущие поведенческие стратегии у подростков с наркотической зависимостью. Они определили, что одной из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного поведения подростков является копинг-стратегия «избегание». Данная стратегия направлена на преодоление дистресса и его редукцию индивидом, который находится на более низком уровне развития. Однако копинг-стратегия «избегание» может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и актуального состояния ресурсной системы личности.

Н.А. Сирота [136] установила, что в подростковом возрасте развиваются как базисные, так и ситуационно-специфические копинг-стратегии, определяющие формирование индивидуального совладающего поведения, которое по мере возрастания становится основой жизненного стиля личности. В результате проведенного исследования копинг-поведения трех контрастных групп подростков, Н.А. Сирота разработала три теоретические модели копинг-поведения подростков относительно их социального положения.

1. Модель активного адаптивного функционального копинг-поведения, основанная на результатах исследования здоровых социально-адаптированных подростков, позволяет сформулировать исходные позиции для проведения первичной копинг-профилактики психосоциальных расстройств, к которым должен стремиться превентивный процесс. При этом каждый из структурных элементов копинг-поведения как блока копинг-стратегий, так и блока копинг-ресурсов, может являться «миссией» превентивного воздействия.

Активное адаптивное копинг-поведение включает в себя следующие основные характеристики: сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий разрешения проблем и поиска социальной поддержки; согласованность когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов копинг-поведения и развитость его когнитивно-оценочных механизмов; преобладание мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудачи, готовность к активному противостоянию воздействиям среды и осознанная направленность копинг-поведения на источники стресса; развитые личностные и средовые копинг-

ресурсы, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию эффективных копинг-стратегий (позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернального локуса контроля над средой, эмпатии, аффилиации, относительно низкая чувствительность к отвержению и др.).

2. Модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения, разработанная на основе результатов исследования подростков с аддиктивным поведением, предполагает два крайних (негативный и позитивный) варианта исходов, определяемых различной эффективностью функционирования сопряженных блоков копинг-стратегий и копинг-ресурсов. Позволяет сформулировать исходные позиции для вторичной профилактики, от которых должен отталкиваться превентивный процесс.

Основные признаки данной модели следующие: сочетание использования как пассивных, так и активных базисных копинг-стратегий, базисной копинг-стратегии поиска социальной поддержки в качестве ведущей; несбалансированное функционирование когнитивного, эмоционального и поведенческого копинг-поведения; дефицит навыков активного использования стратегии разрешения проблем и замена ее на копинг-стратегию избегания и фармакологический механизм реализации данной стратегии – неустойчивость мотивации: то на достижение успеха, то на избегание неудачи, преимущественная направленность совладающего поведения не на стрессор, а на редукцию психоэмоционального напряжения, подчиненность среде и псевдокомпенсаторный характер поведенческой активности; низкая эффективность блока личностно-средовых копинг-ресурсов как в целом, так и отдельных компонентов его структуры.

3. Модель пассивного, дисфункционального, дезадаптивного копинг-поведения, разработанная на основе результатов исследования копинг-поведения воспитанников детского дома, предполагает исход в виде дезадаптации, социальной изоляции в результате неэффективного функционирования блоков копинг-стратегий и копинг-ресурсов.

Таким образом, Н.А. Сирота [136] обращает внимание на тот факт, что у подростков с аддиктивным поведением недостаточно развиты звенья социально-поддерживающего процесса. Невозможность получить необходимую поддержку в семье и у близких значимых людей приводит подростков с аддиктивным поведением в наркотизирующиеся группы, а в нашем случае – уход в мир компьютерных игр и виртуальную реальность.

В нашем исследовании, для определения соотношения копинг-стратегий и зависимого поведения, мы будем опираться на предложенную Н.А. Сиротой теоретическую модель копинг-поведения аддиктивных подростков.

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский отмечают, что немаловажным в исследовании становления и функционирования адаптивного копинг-поведения является изучение социально-поддерживающего процесса [136, 137, 167]. Социально-поддерживающий процесс включает в себя три компонента: социальные сети, субъективное восприятие социальной поддержки и копинг-стратегия «поиск социальной поддержки». Социальные сети являются источником социальной поддержки, которая оказывает смягчающий эффект воздействия стрессовой ситуации на личность. Оптимальность функционирования социально-поддерживающего процесса обеспечивает уровень развития восприятия и интенсивность использования копинг-стратегий поиска социальной поддержки.

Исследованием совладающего поведения подростков с риском алкоголизации занималась Т.М. Попова [118]. Она доказала, что «формирование психологической готовности к употреблению алкоголя у подростков складывается вследствие недостатка имеющихся у них спектра адаптивных копинг-ресурсов и подмены их стрессо-протективным эффектом алкоголя в условиях дистресса» [118, с. 105].

Сопоставляя группу подростков с риском алкоголизации и подростков не склонных к алкогольной зависимости, Т.М. Попова выявила, что используемые копинг-стратегии и психологические особенности подростков, не склонных к алкогольной зависимости, способствуют конструктивному подходу в разрешении проблем. «В целом данные, полученные в ходе эмпирического исследования, могут служить доказательством того, что подросток, обладающий конструктивными копинг-ресурсами, меньше подвержен аддиктивным тенденциям, а формирование адекватных и эффективных копинг-стратегий служит мощным протектирующим фактором, препятствующим формированию у него алкогольной зависимости» [118, с.106].

Для подростков с отсутствием склонности к алкогольной зависимости характерны: впечатлительность, сензитивность, общительность, готовность к сотрудничеству, развитая способность к эмпатии, наличие дисциплинированности в отношении социальных норм и требований, высокая фрустрационная толерантность с проявлением в психотравмирующих ситуациях поведенческих

реакций «разрешающего» типа, низкий уровень психотизма и невротизации. В качестве копинг-стратегий подростки чаще используют продуктивные стили копинга: «друзья», «духовность», «профессиональная поддержка».

Таким образом, мы можем констатировать, что неэффективное совладающее поведение является фактором формирования зависимого поведения, в нашем случае – зависимости от компьютерных игр. Проведение такой параллели возможно в связи с тем, что механизмы образования зависимости одинаковы для разных видов аддикций.

С целью изучения влияния компьютерной зависимости на характер совладающего поведения подростка для нас интересными оказались работы О.Н. Арестовой, Ю.Д. Бабаевой, Л.С. Выготского, А.Е. Войскунского, М.С. Иванова, О.К. Тихомирова, Д.Б. Элькина и др.

Ю.Д. Бабаева и А.Е. Войскунский [13, 14] рассматривают деятельность человека в области информационных технологий в русле культурно-исторической концепции Л.С. Выготского. Связано это с универсальным положением о значении опосредствования и переопосредствования осуществляемой человеком деятельности. Данное положение вовсе не отрицает представителей других направлений в психологии, однако именно Л.С. Выготский с особенной силой настаивал на его значимости и универсальности [40, 41, 42]. Остановимся на данном теоретико-методологическом вопросе несколько подробнее.

Согласно одному из основных положений концепции Л.С. Выготского, наиболее существенным аспектом психического развития человека является внешняя орудийная деятельность, то есть активность человека во внешнем мире, пользующегося разнообразными инструментами, предметами, орудиями способствует приспособлению его к среде и подчинению этой среды своим потребностям и интересам. Хорошо известно, что подобные средства и орудия на протяжении человеческой истории становились все более многочисленными и совершенными. А потому, всякая деятельность человека, даже совсем недавно родившегося, должна быть признана опосредствованной внутренними и внешними орудиями и инструментами. Именно орудийное опосредствование представляет собой одно из самых существенных условий и одновременно характеристик развития психики. Не менее значимым, особенно на сегодняшний день, считает А.Е. Войскунский [14], является механизм переопосредствования, то есть, включения уже опосредствованных форм деятельности в новые системы опосредствования.

«Внутренние» орудия особенно важны для понимания особенностей психического развития. Как справедливо настаивал Л.С. Выготский, предназначенные для подчинения внешней среды, орудия потребовали развития своеобразных психических аналогов и внутренних, собственно психологических орудий, опираясь на которые, человек постоянно развивает, преобразует собственную психику. Эти внутренние орудия были названы им «знаками» и «знаковыми системами». Еще в начале 1930-х годов Л.С. Выготский в своих теоретических построениях развития человеческой психики и в своей практической деятельности отводил наиболее значимое место именно семиотическим орудиям или знакам [42].

В соответствии с положениями культурно-исторической теории развития психики, постоянно усложняющиеся знаки и семиотические системы способствуют развитию и трансформации «высших психических функций», включая, например, память или мышление. Проблематика развития и усложнения строения высших психических функций в результате освоения и применения человеком компьютеров, и информационно-коммуникационных технологий в целом, была поднята отечественными и зарубежными исследователями; эмпирическому и экспериментальному исследованию особенностей этого процесса был посвящен ряд теоретических и экспериментальных трудов [43, 51, 118, 145 и др.]. Идеи Л.С. Выготского нашли свое развитие в институте М.В. Ломоносова под руководством А.Е. Войскунского.

В связи с этим, важен аспект о компьютерных играх, как о составляющих «современной» знаковой системы, влияющих на здоровье человека в целом. Как известно, игра относится к числу основных видов деятельности человека, наряду с трудом и учением. С.Л. Рубинштейн отмечал, что игра хранит и развивает детское в детях, что она их школа жизни и практика развития [128]. По мнению Д.Б. Эльконина, в игре не только развиваются или заново формируются отдельные интеллектуальные операции, но и коренным образом изменяется позиция ребенка в отношении к окружающему миру и формируется механизм возможной смены позиции и координации своей точки зрения с другими возможными точками зрения [166].

Л.С. Выготский был первым психологом, аккумулировавшим существующие представления об игре и предпринявшим попытку создать теорию игры в отечественной психологии, которую в дальнейшем развивали в своих трудах многие исследователи в этой области, включая С.Л. Рубинштейна и Д.Б. Эльконина. В своих работах начала прошлого столетия Л.С. Выготский делал выдающие-

ся, опережающие время выводы: «ребенок, играя, создает себе мнимую ситуацию вместо реальной и действует в ней, выполняя определенную роль, сообразно тем переносимым значениям, которые он при этом придает окружающим предметам» [41, с. 370]. Тем самым, Л.С. Выготский одним из первых психологов указал на объяснительную виртуальность (мнимость) игровой ситуации, что получило свое подлинное воплощение лишь в конце 20-го века с изобретением моделируемой компьютером виртуальной реальности. Л.С. Выготский говорил, что «...игра – это своеобразное отношение к действительности, которое характеризуется созданием мнимых ситуаций или переносом свойств одних предметов на другие» [там же], подчеркивая тем самым, что игра – вовсе не особый феномен, не имеющий отношения к реальности и существующий ради самого себя, а лишь своеобразное отношение к действительности.

Огромное значение детской игры на психическое развитие ребенка доказывал в своих исследованиях Д.Б. Эльконин, который считал стремление к игре глубоко заложенным в психологии человека, связывая это с желанием «...быть чем-то или кем-то, кем нельзя быть в реальной действительности, играть какую-нибудь роль, которая недоступна в повседневной жизни. Разыгрывая свою роль, он в своем воображении изменяет все окружающее, и оно получает такой вид и смысл, который в данный момент требуется этой ролью» [166, с. 27]. При рассмотрении средств игровой деятельности Д.Б. Эльконин отмечает, что игрушки должны принципиально отличаться от «маленьких орудий», то есть оставаться игрушками, а не быть упрощенными копиями реальных вещей.

В целом, компьютерная общественность на сегодняшний день склоняется к мнению, что «играбельность» («gameplay» – англ. «играбельность», интересность игры) компьютерной игры обратно пропорциональна ее реалистичности. Эльконин ответил на этот вопрос еще в середине прошлого века – человеку нужно оставлять возможность домысливать игровую ситуацию, применять свое воображение. Кроме того, как отмечает Эльконин, – у ребенка не появляется четкого ограничения между реальностью и вымыслом, между практической деятельностью и игрой. Это совпадает с мнением Л.С. Выготского, который указывал, что воображаемая ситуация есть пространство между реальным и вымышленным [40].

В отечественной психологии разработано учение о сюжетно-ролевой игре (Д.Б. Эльконин), которая зарождается в раннем детстве и становится ведущим типом деятельности в младшем и среднем дошкольном возрасте. Сюжетно-ролевая игра детей

представляет собой подражание жизни взрослых, условное изображение тех или иных занятий, видов деятельности взрослых. В условном – игровом моделировании взрослых занятий происходит обучение детей этим занятиям, формирование речи и базисных представлений о человеческой культуре.

Ю.Д. Бабаева [13, 14] обращает внимание на то, что компьютерные игры имеют тот же смысл, что и детские сюжетно-ролевые игры. Компьютерные игры возникли для моделирования различных социально-психологических процессов, чтобы быть тренировочными системами для обучения разным видам социальной деятельности. При всем разнообразии современных компьютерных игр общим их смыслом является имитация и моделирование социальной реальности.

Согласно культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, теории игры Д.Б. Эльконина, игра является важным фактором психического развития личности. С этих теоретических позиций Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, М.С. Иванов и др. рассматривают влияние компьютерных игр на психологическое развитие подростка. При этом они указывают, что компьютерные игры в подростковом возрасте из безобидного развлечения становятся средством защиты от напряжения, дискомфорта и стресса, формируя почву для развития неэффективного копинг-поведения. Подростковый возраст становится в связи с этим значимым фактором риска, так как адекватное восприятие реальности для подростков затруднено, прежде всего, происходящими в них сложными процессами становления.

Следовательно, компьютерную зависимость можно рассматривать как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности и возникающее вследствие использования неконструктивных копинг-стратегий в процессе преодоления жизненных трудностей.

Таким образом, опираясь на представленные выше теоретические основания, мы предположили, что: во-первых, существует взаимная положительная обусловленность между характером совладающего поведения и показателями компьютерной зависимости подростков; во-вторых, взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения определяют типологические особенности совладающего поведения подростков.

Проверке этих предположений было посвящено наше экспериментальное исследование.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

3.1. Задачи и методы исследования

Эмпирическая часть нашего исследования посвящена проверке гипотезы, которая состоит в следующем: существует взаимосвязь между компьютерной зависимостью и совладающим поведением подростка, которая проявляется во взаимной положительной обусловленности неконструктивных копинг-стратегий и пристрастия к компьютерным играм.

В процессе проверки данной гипотезы решались следующие задачи:

- изучить особенности проявления компьютерной зависимости в подростковом возрасте;
- исследовать склонность к девиантному поведению подростков с разным отношением к компьютерным играм;
- выявить влияние совладающего поведения на показатели склонности к компьютерной зависимости подростков;
- изучить характер взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков;
- выявить и описать типы совладающего поведения подростков с разным отношением к компьютерным играм;
- разработать методические рекомендации по профилактике и коррекции компьютерной зависимости подростков с учетом характера их совладающего поведения.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 7, МОУ ДОД станции юных натуралистов в период с 2005 г. по 2008 г. В исследовании приняли участие 312 подростков 13–15 лет.

Для решения поставленных задач использовался комплекс исследовательских методик.

1. *Шкала «Компьютерная зависимость»* из опросника «Поведение в Интернете» А.Е. Жичкиной [53] (Приложение 2). Методика позволяет определить три группы испытуемых: не имеющих склонность к компьютерной зависимости; имеющих склонность к компьютерной зависимости; имеющих компьютерную зависимость в строгом смысле слова.

Для оценки уровня выраженности компьютерной зависимости использовались критерии, предложенные автором методики:

0–1 балл – отсутствие склонности к компьютерной зависимости;

2–5 баллов – склонность к компьютерной зависимости;

6–7 баллов – компьютерная зависимость в строгом смысле слова.

2. *Опросник «Склонность к отклоняющемуся поведению» (СОП)* [112] (Приложение 3), разработанный Волгоградским центром гуманитарных исследований и консультирования «Развитие» в 1992 году. Опросник имеет мужской (97 вопросов) и женский (107 вопросов) варианты (содержит дополнительную шкалу «принятие женской социальной роли»).

С помощью данного опросника мы выявляли особенности девиантного поведения подростков. При этом учитывали следующие показатели:

– склонность к нарушению норм и правил;

– склонность к аддиктивному поведению;

– склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению;

– склонность к агрессии и насилию;

– волевой контроль эмоциональных реакций;

– склонность к делинквентному поведению;

– принятие женской социальной роли.

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивался один балл. По каждой шкале подсчитывался суммарный балл, который и сравнивался с тестовыми нормами (табл. 4).

При отклонении индивидуальных результатов испытуемого от среднего суммарного балла по шкале (см. тестовые нормы) больше на σ измеряемую психологическую характеристику можно считать выраженной; если индивидуальный суммарный балл испытуемого меньше среднего по тестовым нормам на σ , то измеряемое свойство можно оценивать как маловыраженное.

Таблица 4

**Тестовые нормы к опроснику
«Склонность к отклоняющемуся поведению»**

Показатели девиантного поведения	n = 229 человек		n = 229 человек	
	«Нормальная» выборка		«Делинквентная» выборка	
	М	σ	М	σ
Склонность к нарушению норм и правил	12,27	2,06	12,49	2,13
Склонность к аддиктивному поведению	7,73	2,88	10,97	3,31
Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	9,23	3,04	15,17	4
Склонность к агрессии и насилию	12,47	3,53	14,64	3,94
Волевой контроль эмоциональных реакций	10,36	3,21	10,98	3,3
Склонность к делинквентному поведению	8,04	2,84	9,37	3,06
Принятие женской социальной роли	14,38	3,8	7,17	2,7

Для определения уровней выраженности показателей девиантного поведения использовались следующие критерии, представленные в таблице 5.

Таблица 5

Уровни показателей девиантного поведения (в баллах)

Показатели девиантного поведения	Уровни показателей девиантного поведения (в баллах)		
	Низкий	Средний	Высокий
Склонность к нарушению норм и правил	0–5	6–13	14–17
Склонность к аддиктивному поведению	0–6	7–13	14–20
Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	0–7	8–14	15–21
Склонность к агрессии и насилию	0–8	9–14	15–25
Волевой контроль эмоциональных реакций	0–5	6–10	11–15
Склонность к делинквентному поведению	0–6	7–13	14–20
Принятие женской социальной роли	0–7	8–14	15–21

3. Для изучения особенностей совладающего поведения в подростковом возрасте мы использовали две методики: *«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»* и *«Опросник о способах копинга»*, адаптированные Т.Л. Крюковой [80] (Приложение 4, 5). При этом мы учитывали мнение автора о том, что «совместное применение этих опросников позволяет осуществлять интегративный подход к объяснению получаемых результатов, учитывая как личностные, так и ситуативные факторы выбора субъектом совладающего поведения» [80, с. 107].

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» – опросник обобщенных реакций» была направлена на выявление трех основных стилей копинг-поведения в стрессовой ситуации:

1) стиль, ориентированный на решение задачи или проблемы (проблемно-ориентированный копинг, или ПОК);

2) стиль, ориентированный на эмоции (эмоционально-ориентированный копинг, или ЭОК);

3) стиль, ориентированный на избегание (КОИ).

Испытуемым предлагалось 48 незаконченных предложений – реакций человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации – из которых они выбирают тот вариант ответа, который наиболее соответствует их мнению о себе. Чем больше баллов, тем в большей степени развит тот или иной стиль копинг-поведения в стрессовой ситуации. Результаты сравнивались с тестовыми нормами (табл. 6), адаптированными Т.Л. Крюковой [80].

Таблица 6

**Эмпирические нормы опросника
«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»**

Название стилей	Пол	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	М	31–52	53–65	66–79
	Ж	24–52	53–64	65–80
Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)	М	16–35	36–48	49–64
	Ж	20–37	38–51	52–76
Копинг, ориентированный на избегание (КОИ)	М	17–34	35–45	46–64
	Ж	20–38	39–49	50–69

Методика «Опросник о способах копинга» (ОСС) направлена на диагностику копинг-стратегий в трудной жизненной ситуации (Приложение 5). С помощью данной методики мы определяли следующие копинг-стратегии:

- 1) конфронтативный копинг;
- 2) дистанцирование;
- 3) самоконтроль;
- 4) поиск социальной поддержки;
- 5) принятие ответственности;
- 6) бегство-избегание;
- 7) планирование решения проблемы;
- 8) положительная переоценка.

Испытуемым предлагалось 50 незаконченных предложений – реакций человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. После начисления баллов подсчитывалась общая оценка по каждой шкале. Для интерпретации результатов использовались тестовые нормы выборки младше 20 лет (табл. 7).

Таблица 7

Тестовые нормы к опроснику «Опросник способов совладания»

Копинг-стратегии	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Конфронтативный копинг	от 0 до 7	от 8 до 11	от 12 до 16
Дистанцирование	от 1 до 7	от 8 до 11	от 12 до 16
Самоконтроль	от 1 до 10	от 11 до 15	от 16 до 19
Поиск социальной поддержки	от 0 до 7	от 8 до 13	от 14 до 17
Принятие ответственности	от 0 до 5	от 6 до 9	от 10 до 12
Бегство-избегание	от 1 до 7	от 8 до 14	от 15 до 22
Планирование решения проблемы	от 3 до 9	от 10 до 13	от 14 до 18
Положительная переоценка	от 1 до 9	от 10 до 14	от 15 до 19

4. Методы математической статистики, используемые для проверки достоверности полученных данных, подтверждения выдвинутой гипотезы.

1) *Оценка математического ожидания (среднее арифметическое) и стандартное отклонение.*

Для перевода сырых данных по показателям девиантного поведения и показателям совладающего поведения в шкальные значения мы использовали среднее арифметическое и стандартное отклонение, вычисляемое по формуле:

$$M = \frac{\sum x_i}{n},$$

где x_i – каждое наблюдаемое значение признака;

i – индекс, указывающий на порядковый номер данного значения признака;

n – количество наблюдений;

Σ – знак суммирования.

Оценка стандартного отклонения вычислялась по следующей формуле:

$$\sqrt{\sigma} = \frac{\sum (x_i - M)^{-2}}{n - 1},$$

где x_i – каждое наблюдаемое значение признака;

M – среднее арифметическое значение признака;

n – количество наблюдений;

σ – стандартное отклонение значений показателя.

2) χ^2 Пирсона.

С целью определения достоверности различий между показателями девиантного поведения и компьютерной зависимости подростков нами был применен критерий χ^2 Пирсона. Критерий применяется для сопоставления эмпирического распределения признака с теоретическим – равномерным, а также для сопоставления двух, трех или более эмпирических распределений одного и того же признака. Чем больше расхождение между двумя сопоставляемыми распределениями, тем больше эмпирическое значение χ^2 .

3) t -критерий Стьюдента.

С целью определения влияния совладающего поведения на показатели склонности к компьютерной зависимости подростков мы применили t -критерий Стьюдента. Вычисления произведены с использованием компьютерной программы «SPSS 16.0 for Windows».

4) Коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена.

Для изучения взаимосвязи между показателями копинг-стратегий и компьютерной зависимости подростков мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который относится к непараметрическим показателям связи между переменными и позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками. Вычисления корреляционной взаимосвязи между показателями компьютерной зависимости и копинг-стратегиями произведены с использованием компьютерной программы «SPSS 16.0 for Windows».

5) Иерархический кластерный анализ.

С целью выявления и описания типологии совладающего поведения подростков с разным отношением к компьютерным играм использовался метод многомерной статистики – иерархический кластерный анализ с более чем двумя переменными. Кластерный анализ позволяет произвести классификации, то есть разделения исходного множества объектов на группы (кластеры).

Объединение в кластеры осуществлялось с помощью следующих методов:

- древовидная кластеризация, позволяющая организовывать наблюдаемые данные в наглядные структуры – дендрограммы;

- равномерное евклидово расстояние для определения меры сходства при кластеризации. Формула евклидовой меры расстояния выглядит следующим образом:

$$\sqrt{(x_1 - y_1)^2 + (x_2 - y_2)^2},$$

где x_1 и x_2 – координаты первой точки;

y_1 и y_2 – координаты второй точки.

Таким образом, для экспериментального исследования особенностей взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения был использован комплекс методов, адекватный задачам, цели и гипотезе исследования; в том числе и методы математической обработки экспериментальных данных.

3.2. Экспериментальное исследование проявления компьютерной зависимости в подростковом возрасте

Первая задача нашего экспериментального исследования заключалась в изучении склонности к девиантному поведению подростков с разным отношением к компьютерным играм.

Для решения этой задачи использовалась шкала «Компьютерная зависимость», которая позволила выявить картину проявления компьютерной зависимости подростков (рис. 1).

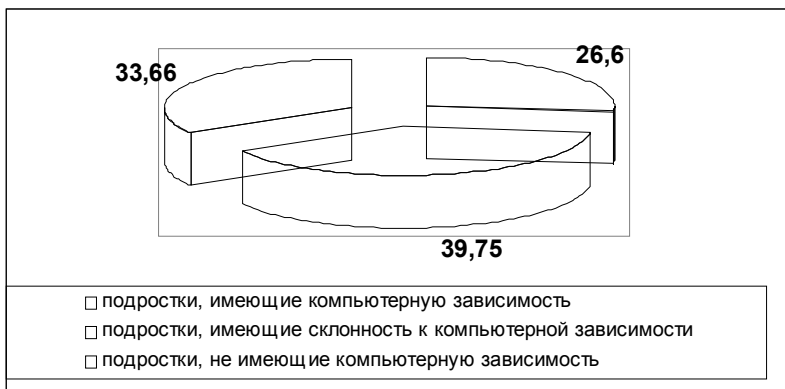


Рис. 1. Распределение подростков по уровню компьютерной зависимости (в %; $n = 312$)

Как показано на рисунке 1, нами выделены три группы подростков: имеющие компьютерную зависимость (26,6%), имеющие склонность к компьютерной зависимости (39,75%) и не имеющие компьютерную зависимость (33,66%).

Таким образом, преобладающее число испытуемых из нашей выборки (67%) либо имеют компьютерную зависимость, либо склонны к компьютерной зависимости. Можно предположить, что для данной группы испытуемых характерно увлечение ролевыми компьютерными играми, так как, по мнению М.С. Иванова [60], именно этот вид игр быстрее вызывает компьютерную зависимость подростков.

Зависимость от компьютерных игр проявляется в поведенческих отклонениях, когнитивном и эмоциональном развитии, о чем свидетельствуют исследования Ю.М. Евстигнеевой [51], М.С. Иванова [60] П.К. Мунтяна [99] и др. Они указывают на то, что ребенка (будущего аддикта) привлекает в игре:

- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.

На основе данных исследований можем констатировать, что для группы испытуемых, имеющих компьютерную зависимость в строгом смысле слова, характерно ощущение эмоционального подъема во время игры в компьютерные игры. Они раздражаются, когда нужно отвлечься от игры, постоянно обсуждают игровую тематику со всеми, кто разбирается в этой области, неспособны спланировать окончание сеанса игры, забывают о домашних делах, учебе, скрывают от окружающих, сколько на самом деле, они проводят времени за игрой в компьютерные игры. Практически все карманные деньги тратят на обеспечение постоянного обновления игр и устройств компьютера. Подростки из данной группы признают, что у них возникает ощущение сухости в глазах, нарушение сна, онемение и боли в кисти правой руки, а так же боли в шейном и поясничном отделах позвоночника, когда они сидят за компьютером.

Подростки из второй группы, имеющие склонность к компьютерной зависимости, характеризуются пренебрежительным отношением к своему здоровью, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером. Им свойственна раздражительность, у них не всегда получается контролировать количество времени, проводимое за игрой, но, в то же время, способны спланировать окончание сеанса игры. Они также скрывают от окружающих, сколько на самом деле проводят времени за игрой в компьютерные игры. Подростки отмечают у себя снижение остроты зрения, боль и сухость в глазах, нарушение сна, боли в правой руке, спине из-за статичной позы (сидение возле компьютера).

Для подростков, не имеющих компьютерную зависимость, характерен высокий уровень владения социальными навыками, они не конфликтны, их эмоциональное состояние не зависит от количества времени, проведенного за игрой. Подростки данной группы не чувствуют необходимости играть в компьютер тогда, когда у них плохое настроение. Игра не мешает отношениям с людьми или учебе, так как они планируют окончание сеанса игры, легко переключаются на другие виды деятельности.

Таким образом, довольно высокие показатели распространенности компьютерной зависимости и склонности к компьютерной зависимости, полученные в нашем исследовании, свидетельствуют о том, что подростковый возраст является фактором возникновения компьютерной зависимости. Это еще раз подтверждает необходимость проведения профилактики компьютерной зависимости среди подростков.

Для подростков характерно быстрое, можно сказать, даже бурное развитие самосознания, а также интерес к анализу нравственно-психологических качеств другого человека, изменение оценочного отношения к окружающим. В группе сверстников можно сравнить себя с другими, оценить свои успехи и неудачи, занять должное положение, получить признание, уважение среди сверстников. Типичным для подростков является желание завоевать авторитет и признание товарищей, что создаёт у подростка ярко выраженную потребность как можно лучше отвечать их требованиям. Но не всегда общение со сверстниками построено правильно, именно нарушение общения со сверстниками в подростковом возрасте является наиболее часто встречающейся проблемой, с которой приходится сталкиваться педагогам, психологам, родителям, а также оно служит причиной асоциального, «отклоняющегося» или девиантного поведения. В нашем исследовании мы делаем акцент на изучении потребности в общении у подростков 13–15 лет с компьютерной зависимостью и склонных к данной зависимости.

В качестве методики использовался тест «Изучение потребности в общении», разработанный Ю.М. Орловым, содержащий 33 положения (утверждения), с которыми испытуемый соглашается или не соглашается (Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко). Результаты диагностики представлены в таблице 8.

Таблица 8

**Особенности потребности в общении у подростков
с разным уровнем проявления компьютерной зависимости
(в %, n = 312)**

Проявление компьютерной зависимости Потребность в общении	Подростки, не имеющие компьютерную зависимость	Подростки, имеющие склонность к компьютерной зависимости	Подростки, имеющие компьютерную зависимость
Низкая	17	24,2	40,9
Средняя	66,3	49,2	33,7
Высокая	17	26,6	25,4

Содержательный анализ данных показал, что 40,9% опрошенных подростков, имеющих компьютерную зависимость, испытывают низкую потребности в общении. Они характеризуются неразговорчивостью, предпочитают одиночество, чувствуют себя скованно в новой компании, тяжело переживают обиды, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений. 33,7% подростков имеют среднюю потребность в общении, что выражается в стремлении к контактам с людьми, активному занятию общественной деятельностью.

При анализе ответов подростков со склонностью к компьютерной зависимости нами были получены следующие результаты: 49,2% опрошенных испытывают среднюю потребность в общении; 26,6% – высокую и 24,2% низкую потребность в общении. То есть, полученные данные свидетельствуют о том, что большинство подростков из данной группы испытуемых не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, а отсутствие общения может привести к отрицательной смене настроения, временному снижению активности.

Подростки, не имеющие зависимости от компьютерных игр, испытывают среднюю (66,3%) потребность в общении и по 17% низкую и высокую. Они нуждаются в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, инициативны, непринужденно ведут себя в новом коллективе. Ограничение общения может привести данных испытуемых к возникновению депрессивных состояний, снижению настроению, возникновению ощущения «информационного голода».

Полученные результаты можно интерпретировать как влияние компьютерной зависимости на проявление потребности в об-

щении. Известно, что потребность в общении со сверстниками и взрослыми является одной из основных потребностей подростков. Подростки всеми способами стремятся к удовлетворению этой потребности. Однако, как свидетельствуют полученные в эксперименте результаты, у подростков с компьютерной зависимостью в 25% случаев имеет место низкий уровень потребности в общении. То есть каждый четвертый компьютерно зависимый подросток практически не нуждается в общении со сверстниками и взрослыми. Данная ситуация является неблагоприятной для развития личности подростка, так как общение играет важную роль в развитии личности, особенно подростка.

На основании результатов нашего исследования можно сделать вывод, что чрезмерное увлечение компьютерными играми приводит к уменьшению времени общения со сверстниками и взрослыми и, в конечном счете, к подавлению потребности в общении. Ограничение общения может вызвать, в зависимости от важности данного процесса для каждого конкретного испытуемого, разные эмоциональные состояния, послужить источником срывов в учебе, вызывать раздражение как самих подростков, так и их родителей и учителей. Результаты нашего исследования могут определить для себя широкое поле деятельности для психологов и педагогов в плане диагностики, коррекции и развивающее-профилактической работы по преодолению трудностей в общении, особенно во взаимосвязи ухода подростков в мир компьютерных игр.

Как показал анализ литературы, компьютерная зависимость как вид девиантного поведения существует не изолированно, а связана с другими видами отклонений. Поэтому изучение склонности к девиантному поведению подростков с разным отношением к компьютерным играм стало следующим этапом нашего исследования. Поставленную задачу мы решали с помощью диагностической методики «Склонность к отклоняющемуся поведению». Данная методика позволяет провести градацию показателей склонности к девиантному (отклоняющемуся) поведению по уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень склонности к девиантному поведению подразумевает: открытое неприятие норм морали, права, одобрительное отношение к циничным антиобщественным поступкам; равнодушие к общественному мнению; отсутствие способности к самоанализу и самокритике; проявление жестокости к товарищам, младшим, слабым, к животным; положительное отношение к нецензурным выражениям, курению, алкоголю, наркотикам.

Средний уровень склонности к девиантному поведению характеризуется наличием ориентаций на антиобщественные нормы, ценности; внешне конформным поведением; отсутствием самоанализа, либо слабо выраженное критическое отношение к себе; черствости, невнимательности по отношению к одноклассникам, товарищам, родителям; нейтральным отношением к курению, алкоголю, непониманием вреда, который приносит алкоголь, наркотики и токсические вещества; привычным сквернословием в кругу сверстников.

Низкий уровень склонности к девиантному поведению предполагает: способность различать «плохое» и «хорошее», активное неприятие антиобщественных проявлений; развитое чувство справедливости, товарищества, взаимопомощи; самоанализ и самокритичность, хорошо выраженную волевою саморегуляцию; эмпатию, сопереживание по отношению к близким, родным, товарищам; осознанный отказ от курения, употребления спиртного, наркотиков, связанный с пониманием социальной опасности и вреда для здоровья; эпизодическое сквернословие. Результаты полученных данных представлены в таблице 9.

Таблица 9

Показатели склонности к девиантному поведению подростков с разным отношением к компьютерным играм (в %; n = 312)

Показатели склонности к девиантному поведению	Группы подростков		Подростки, имеющие компьютерную зависимость (n = 83)	Подростки, имеющие склонность к компьютерной зависимости (n = 124)	Подростки, не имеющие компьютерную зависимость (n = 105)
Шкала склонности к нарушению норм и правил	н		0	18,5	15,2
	с		63	63,7	82,8
	в		37	22	2
Шкала склонности к аддиктивному поведению	н		2,4	33,8	41
	с		57	61,3	59
	в		41	4,8	0
Шкала склонности к саморазрушающему и самоповреждающему поведению	н		22	34,6	69
	с		35	65,3	31
	в		43	0	0
Шкала склонности к агрессии и насилию	н		4	20,2	29,6
	с		51	75	70,4
	в		45	4,8	0
Шкала волевого контроля эмоциональных реакций	н		74,7	0,8	3,8
	с		25,3	88	74,2
	в		0	11,3	22
Шкала склонности к делинквентному поведению	н		28	20,2	21
	с		55,4	68,5	79
	в		16,6	11,3	0
Шкала принятия женской социальной роли	н		83,3	24,5	8,5
	с		16,7	75,5	78,7
	в		0	0	12,8

Как видно из таблицы 8, высокие показатели девиантного поведения снижаются в группе подростков со склонностью к компьютерной зависимости и в группе подростков без компьютерной зависимости и становятся средними или ниже среднего.

С целью определения достоверности различий между показателями девиантного поведения и компьютерной зависимости подростков, нами был применен критерий χ^2 Пирсона. Полученные результаты отражены в таблице 10.

Таблица 10

Показатели склонности к девиантному поведению подростков с разным отношением к компьютерным играм (в баллах; n = 312)

Показатели склонности к девиантному поведению	Подростки, имеющие компьютерную зависимость (n = 83)		Подростки, имеющие склонность к компьютерной зависимости (n = 124)		Подростки, не имеющие компьютерную зависимость (n = 105)		χ^2
	М	уровень	М	уровень	М	уровень	
Шкала склонности к нарушению норм и правил	12	В	10	С	7,1	Н	9,256**
Шкала склонности к аддиктивному поведению	12,4	В	9,08	С	7,05	Н	9,404**
Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	12	В	10	С	7	Н	8,028*
Шкала склонности к агрессии и насилию	14	В	12	В	10,2	В	6,081
Шкала волевого контроля эмоциональных реакций	5,1	Н	10	С	9	С	9,354**
Шкала склонности к делинквентному поведению	11	В	10,1	С	9	С	8,262*
Шкала принятия женской социальной роли	8	Н	10	С	11	В	5,440

Примечание: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Как видно из таблицы 8, у подростков с компьютерной зависимостью ярко выражены следующие показатели девиантного поведения: склонность к нарушению норм и правил (12 б); склонность к аддиктивному поведению (12,4 б); склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (12 б); склонность к делинквентному поведению (11 б). Эти данные еще раз подтверждают тот факт, что подростки данной группы не контро-

лируют количество времени, проведенное за компьютером, пренебрегают собственным здоровьем в пользу компьютерных игр. У них неоправданно быстро появляется усталость, раздражительность, перепады настроения, неадекватное отношение к себе в результате неконгруэнтности «Я реального» и «Я виртуального» (А.Е. Жичкина, Е.П. Белинская, М.С. Иванов).

Для подростков со склонностью к компьютерной зависимости выраженность показателей девиантного поведения находится на среднем уровне: склонность к нарушению норм и правил (10 б); склонность к аддиктивному поведению (9,08 б); склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (10 б); склонность к делинквентному поведению (10,1 б). А также 10 б по шкале волевого контроля эмоциональных реакций и по шкале принятия женской социальной роли. Эти данные свидетельствуют о том, что подростки находятся в «промежуточном» положении, так как девиантные признаки снижают эффективный процесс вхождения и взаимодействия в окружающем мире.

Показатели девиантного поведения у подростков, не имеющих компьютерную зависимость, находятся на низком уровне. Только значения шкалы принятия женской социальной роли высокие (11 б).

По шкале «Склонность к агрессии и насилию» показатели у всех трех групп подростков высокие. Ориентируясь на исследования А. Басса и А. Дарки, мы можем говорить о том, что каждая личность должна обладать определенной степенью агрессии, так как отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т. д. А для подросткового возраста, как указывают Л.М. Семенюк [135], К.С. Лебединская [136], Н.А. Рождественская [126], характерен некоторый процент агрессивности, раздражительности, демонстративности в силу физиологических и психологических трансформаций организма и психики. Л.М. Семенюк указывает: «Аффективные вспышки являются у подростков непродолжительными, к ним сохраняется критическое отношение самих подростков, а неправильное поведение обусловлено в большей мере не аффективной возбудимостью, а социально-педагогической запущенностью» [135, с. 25].

Итак, нами было выявлено, что существуют различия между показателями девиантного поведения у подростков с разным уровнем компьютерной зависимости, о чем свидетельствуют показатели критерия χ^2 Пирсона.

Расчет критерия показал, что достоверные различия между показателями будут при критических значениях $p \leq 0,01 = 9,210$; $p \leq 0,05 = 5,991$. Из таблицы 10 видим, что достоверно различаются между собой ($p \leq 0,01$) следующие показатели девиантного поведения: склонность к нарушению норм и правил ($\chi^2 = 9,265$); склонность к аддиктивному поведению ($\chi^2 = 9,404$); волевой контроль эмоциональных реакций ($\chi^2 = 9,354$). Эти данные позволяют говорить о том, что компьютерная зависимость проявляется не отдельно, а в комплексе с другими видами девиантного поведения. Подростки с высоким показателем компьютерной зависимости относятся к «группе риска» в отношении появления токсикомании, наркомании, так как механизмы зависимости одинаковы, различен только объект зависимости. Слабый контроль эмоций и воли у подростков с компьютерной зависимостью обусловлен влиянием пристрастия к компьютерным играм на волевые качества человека (подросток не может конструктивно преодолевать внешние трудности и решает их с помощью нарушений социальных норм).

На уровне $p \leq 0,05$ достоверны различия между показателями склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению ($\chi^2 = 8,028$) и склонности к делинквентному поведению ($\chi^2 = 8,262$). Это говорит о том, что обнаруженные различия неслучайны и связаны с разными показателями склонности к компьютерной зависимости подростков.

Между показателями склонности к агрессии и насилию ($\chi^2 = 6,081$) и принятия женской социальной роли ($\chi^2 = 5,440$) достоверных различий не обнаружено. Следовательно, у подростков с разными показателями склонности к компьютерной зависимости, развитие этих видов отклоняющегося поведения идет одинаково, что еще раз подтверждает исследования Л.М. Семенюк [135], К.С. Лебединской, Н.А. Рождественской [126] об агрессивности в подростковом возрасте.

Итак, нами было выявлено, что существуют достоверные различия между показателями девиантного поведения у подростков с разным проявлением компьютерной зависимости. Подростки с компьютерной зависимостью, по сравнению с подростками без компьютерной зависимости, имеют более высокие показатели склонности к нарушению норм и правил; аддиктивному, самоповреждающему и саморазрушающему поведению и низкие показатели волевого контроля эмоциональных реакций.

Таким образом, компьютерная зависимость имеет довольно широкое распространение в подростковой среде: 2/3 подростков либо имеют компьютерную зависимость, либо склонны к компьютерной зависимости. Высокие показатели распространенности среди подростков компьютерной зависимости и склонности к компьютерной зависимости свидетельствуют о том, что подростковый возраст является фактором возникновения компьютерной зависимости. Чрезмерное увлечение подростков компьютерными играми приводит к уменьшению времени общения со сверстниками и взрослыми и, в конечном счете, к подавлению потребности в общении. Подростки с компьютерной зависимостью имеют более высокие показатели склонности к девиантному поведению по сравнению с подростками без компьютерной зависимости. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения профилактики компьютерной зависимости среди подростков.

3.3. Исследование характера взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков

Целью следующего этапа изучения проблемы исследования было выявление особенностей влияния совладающего поведения на показатели склонности к компьютерной зависимости подростков. Совладающее поведение изучалось с помощью двух методик: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» и «Опросник о способах копинга», адаптированные Т.Л. Крюковой.

Эмпирическое исследование позволило выявить, что подростки с разным отношением к компьютерным играм используют как конструктивные, так и неконструктивные копинг-стратегии (табл. 11, 12). В таблице 11 отражены особенности копинг-поведения подростков с разными показателями склонности к компьютерной зависимости.

Таблица 11

Особенности использования копинг-стратегий подростками с разными показателями склонности к компьютерной зависимости (КЗ) (в %; n = 312)

Группы испытуемых		Подростки, имеющие КЗ (n = 83)	Подростки, имеющие склонность к КЗ (n = 124)	Подростки, не имеющие КЗ (n = 124)
Копинг-стратегии				
1		2	3	4
<i>Неконструктивные копинг-стратегии</i>				
1. Конфронтативный копинг	н	0	12	91,4
	с	34	71	8,6
	в	66	18	0
2. Дистанцирование	н	13,3	1,6	95,2
	с	37,3	62	4,8
	в	49,4	36,4	0
3. Бегство-избегание	н	2,4	1,6	36
	с	39	78,2	64
	в	59	20,2	0
4. Копинг, ориентированный на эмоции (ЭОК)	н	0	49	15,3
	с	4	51	21
	в	96	0	63,7
5. Копинг, ориентированный на избегание (КОИ)	н	0	81	93,3
	с	29,5	19	6,6
	в	70,5	0	0

1		2	3	4
Конструктивные копинг-стратегии				
6. Самоконтроль	н	83,1	19	0
	с	16,9	81	61
	в	0	0	39
7. Поиск социальной поддержки	н	63	4	0
	с	33	9,6	43
	в	4	77,4	57
8. Принятие ответственно-сти	н	29	17	2,8
	с	59	75	61
	в	12	8	36,2
9. Планирование решения проблемы	н	70	44,4	0
	с	27	55,6	44,8
	в	3	0	55,2
10. Положительная переоценка	н	51	28,2	51,4
	с	49	69,4	48,6
	в	0	2,4	0
11. Копинг, ориентированный на решение проблемы (ПОК)	н	57	13,3	17
	с	42,2	30,1	27,6
	в	1,2	57	55,4

Как видно из таблицы 11, подростки с компьютерной зависимостью часто используют неконструктивные копинг-стратегии. Так, количество испытуемых, у которых проявляется высокий уровень выраженности копинга, ориентированного на эмоции, составляет – 96%; ориентации на избегание – 70,5%; конфронтации – 66%; бегства-избегания – 59%. Это свидетельствует о том, что при столкновении с проблемой они бурно проявляют эмоции (в виде различных неадекватных переживаний: раздражения, плача, протеста, злости, подчеркнутого оптимизма), и, если не стараются избежать проблемы, то активно используют конфронтацию. И наоборот, подростки, не имеющие компьютерную зависимость, характеризуются высоким уровнем использования конструктивных копинг-стратегий: поиска социальной поддержки – 57%; планирование решения проблемы – 55,2%; копинга, ориентированного на решение проблемы – 55,4%. Эти стратегии позволяют человеку концентрироваться на проблеме, искать социальную поддержку, принимать ответственность за решение трудной ситуации, придание нового значения и смысла неприятной ситуации, например, отношение к ней как к вызову судьбы, проверке стойкости духа.

Таким образом, подростки с компьютерной зависимостью имеют более высокие показатели неконструктивных копинг-стратегий и низкие показатели конструктивных копинг-стратегий по сравнению с подростками, у которых не выявлена компьютер-

ная зависимость. Данный вывод был подтвержден расчетом средних значений и значимости различий между показателями копинг-стратегий подростков с разными показателями склонности к компьютерной зависимости, что показано в таблице 12.

Таблица 12

Копинг-стратегии подростков с разными показателями склонности к компьютерной зависимости (n = 188)

Показатели копинг-стратегий	Подростки, имеющие компьютерную зависимость (n = 83)		Подростки, не имеющие компьютерную зависимость (n = 105)		Различия t-критерия Стьюдента
	М	σ	М	σ	
Неконструктивные копинг-стратегии					
1. Конфронтация	13	3,6	6	2,4	3,012**
2. Дистанцирование	11,2	3,34	5	2,2	2,576**
3. Бегство-избегание	15	3,9	9	3	2,042*
4. Копинг, ориентированный на эмоции (ЭОК)	50	7,1	27	5,2	4,032**
5. Копинг, ориентированный на избегание (КОИ)	48,3	7	24	4,9	3,365**
Конструктивные копинг-стратегии					
6. Самоконтроль	8	2,8	15,3	4	2,467*
7. Поиск социальной поддержки	7,4	2,7	14	3,7	3,250**
8. Принятие ответственности	7	2,6	9	3	1,960
9. Планирование решения проблем	7,4	2,7	14	3,7	3,250**
10. Положительная переоценка	8,5	3	14,2	3,8	1,948
11. Копинг, ориентированный на решение проблемы (ПОК)	48,3	7	67	8,2	2,977**

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Из таблицы 12 мы видим, что подростки с компьютерной зависимостью имеют более высокие средние показатели (M) неконструктивных копинг-стратегий: средние показатели неконструктивных копинг-стратегий у подростков с компьютерной зависимостью выше, чем у подростков без компьютерной зависимости.

На уровне $p < 0,01$ у подростков с компьютерной зависимостью, по сравнению с подростками без компьютерной зависимости, наблюдаются различия в таких показателях неконструктивных копинг-стратегий, как конфронтация, дистанцирование, эмоционально-ориентированный копинг и копинг, ориентированный на избегание; на уровне $p < 0,05$ – в показателях «бегство-избегание». Опираясь на работы Е.А. Перепеч, Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского, В.А. Ташлыкова, А.В. Кузнецовой, можно гово-

речь о том, что использование подростками неконструктивных копинг-стратегий снижает возможности социальной адаптации личности, создавая психологические барьеры в общении, что вызывает негативную реакцию со стороны окружающих. Применение данных стратегий тормозит развитие и реализацию личностного потенциала, снижает возможности самоконтроля и коррекции своих действий, мешает развитию личности, что, в конечном счете, влияет на возникновение различных видов девиантного поведения, в том числе и компьютерной зависимости. Однако подростки используют и конструктивные копинг-стратегии: принятие ответственности и положительная переоценка ситуации, которые дают им возможность компенсировать те проблемы, которые возникают у них из-за ухода в мир компьютерных игр.

Подростки, не имеющие компьютерной зависимости, характеризуются более высокими средними показателями (М) конструктивных копинг-стратегий. Достоверные значимые различия на уровне $p < 0,01$ существуют между показателями поиска социальной поддержки, планирования решения проблемы и копинга, ориентированного на решение проблемы. Значимые различия на уровне $p < 0,05$ выявлены в показателях самоконтроля. Подростки с высоким уровнем использования конструктивных копинг-стратегий характеризуются развитостью когнитивно-оценочных механизмов копинга, активным привлечением социальной поддержки при возникновении стрессовой ситуации; регулируют свои негативные эмоции, концентрируясь на росте собственной личности.

Таким образом, высокие показатели склонности к компьютерной зависимости обусловлены характером совладающего поведения подростков. Опираясь на исследования Т.М. Поповой и наше исследование, мы можем говорить о том, что формирование компьютерной зависимости подростков складывается вследствие недостаточного использования ими конструктивных копинг-стратегий. Данный вывод был подтвержден нами при помощи метода ранговой корреляции Спирмена r_s , результаты представлены в таблице 13.

Таблица 13

Значимые корреляционные связи между показателями компьютерной зависимости (КЗ) и копинг-стратегий подростков (n = 312)

Копинг-стратегии	Неконструктивные копинг-стратегии					Конструктивные копинг-стратегии					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
КЗ	0,786 ***	0,656 **	0,506 *	0,656 **	0,632 **	- 0,776 ***	- 0,698 **	- 0,365	- 0,680 **	- 0,384	- 0,504 **

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$;

1 – конфронтация; 2 – дистанцирование; 3 – бегство-избегание; 4 – эмоционально-ориентированный копинг; 5 – копинг, ориентированный на избегание; 6 – самоконтроль; 7 – поиск социальной поддержки; 8 – принятие ответственности; 9 – планирование решения проблемы; 10 – положительная переоценка; 11 – копинг, ориентированный на решение задачи.

Как видно из таблицы 13, компьютерная зависимость положительно коррелирует с неконструктивными копинг-стратегиями. Наиболее тесная значимая корреляционная связь обнаружена между компьютерной зависимостью и конфронтацией ($r = 0,786$; $p < 0,001$). На уровне $p < 0,01$ выявлены значимые корреляционные связи между компьютерной зависимостью, с одной стороны, и, с другой стороны, с дистанцированием ($r = 0,656$), эмоционально-ориентированным копингом ($r = 0,656$) и копингом, ориентированным на избегание ($r = 0,632$). Наименее тесная значимая корреляционная связь выявлена между компьютерной зависимостью и бегством-избеганием ($r = 0,506$; $p < 0,05$).

Полученные статистические данные позволяют говорить о том, что чем выше уровень развития неконструктивных копинг-стратегий, тем выше показатели склонности к компьютерной зависимости у подростков. Это свидетельствует о том, что неконструктивные копинг-стратегии тормозят развитие и реализацию личного потенциала, снижают возможности самоконтроля и коррекции своих действий, а также эффективного использования социальной помощи.

Анализ таблицы 13 показывает, что компьютерная зависимость отрицательно коррелирует с конструктивными копинг-стратегиями. Обнаружена статистически значимая обратная корреляционная связь между компьютерной зависимостью и самоконтролем ($r = -0,776$; $p < 0,001$). На уровне $p < 0,01$ выявлены значимые обратные корреляционные связи между компьютерной зависимостью и поиском социальной поддержки ($r = -0,698$);

планированием решения проблемы ($r = -0,680$) и копингом, ориентированным на решение задачи ($r = -0,504$). Значимой корреляционной взаимосвязи не обнаружено между компьютерной зависимостью и принятием ответственности ($r = -0,365$); положительной переоценкой ситуации ($r = -0,384$). Это свидетельствует о том, что конструктивные копинг-стратегии способствуют эффективному решению возникших ситуаций, придают новое значение и смысл неприятной ситуации, например, отношение к ней как к вызову судьбы, проверке стойкости духа.

Корреляционной взаимосвязи не обнаружено между показателем принятия ответственности ($r = -0,365$), положительной переоценкой ситуации ($r = -0,384$), следовательно, данные копинг-стратегии развиваются одинаково у всех подростков, вне зависимости от уровня компьютерной зависимости.

Конструктивные копинг-стратегии «принятие ответственности» и «положительная переоценка ситуации» выступают механизмом компенсации, за счет которого компьютерозависимые подростки адаптируются в социальной жизни, к учебе. Подростки самоутверждаются за счет придания положительного смысла самому факту компьютерной игры.

Наличие корреляционной взаимосвязи между компьютерной зависимостью и совладающим поведением свидетельствует об их взаимовлиянии. Можно утверждать, что совладающее поведение является фактором, детерминирующим проявление компьютерной зависимости подростка: чем выше показатели неконструктивных копинг-стратегий, тем выше показатели склонности к компьютерной зависимости; чем выше показатели конструктивных копинг-стратегий, тем ниже показатели склонности к компьютерной зависимости.

Таким образом, в нашем эксперименте доказано, что механизмом возникновения компьютерной зависимости являются отношения взаимной положительной обусловленности неконструктивных копинг-стратегий и пристрастия к компьютерным играм, а механизм адаптации являются такие конструктивные копинги, как принятие ответственности и положительная переоценка ситуации.

3.4. Типология совладающего поведения подростков с разным уровнем компьютерной зависимости

Дальнейшее наше исследование было направлено на изучение вопроса о том, в какой мере совладающее поведение определяется компьютерной зависимостью подростков. С этой целью были выявлены и описаны типы совладающего поведения подростков с разным отношением к компьютерным играм на основе использования метода многомерной статистики – иерархического кластерного анализа с более чем двумя переменными. Это процедура упорядочивания объектов в сравнительно однородные классы на основе попарного сравнения этих объектов по предварительно определенным и измеренным критериям.

Объединение трех групп испытуемых (подростки, имеющие компьютерную зависимость; подростки, имеющие склонность к компьютерной зависимости; подростки, не имеющие компьютерную зависимость) осуществлялось с помощью такого метода как древовидная кластеризация, который позволяет организовывать наблюдаемые данные в наглядные структуры – дендрограммы.

Дендрограммы были получены при анализе реального массива данных, состоящего из 312 объектов (общее количество выборки), каждый из которых характеризовался 12 признаками:

- 1) склонность к компьютерной зависимости;
- 2) конфронтативный копинг;
- 3) дистанцирование;
- 4) самоконтроль;
- 5) поиск социальной поддержки;
- 6) принятие ответственности;
- 7) бегство-избегание;
- 8) планирование решения проблемы;
- 9) положительная переоценка;
- 10) копинг, ориентированный на решение задачи (ПОК);
- 11) копинг, ориентированный на эмоции (ЭОК);
- 12) копинг, ориентированный на избегание (КОИ).

В качестве меры сходства при кластеризации использовалось равномерное евклидово расстояние (E_r) между объектами по показателям каждого фактора.

При выделении типов аддиктивного копинг-поведения использовались данные, полученные при изучении подростков с

разными показателями склонности к компьютерной зависимости. Анализ дендрограмм осуществлялся по следующим показателям:

- 1) количество кластеров (два и более объектов, связанных между собой);
- 2) количество объектов в каждом кластере;
- 3) средние значения и уровень выраженности признаков в кластере.

В ходе анализа дендрограмм в каждом классе обнаружено, что оптимальным считается число кластеров равное разности количества наблюдений и количества шагов, после которого коэффициент увеличивается скачкообразно. В ходе анализа дендрограмм были обнаружены три кластера относительно показателей склонности к компьютерной зависимости, которые идентифицированы как типы совладающего поведения: неэффективный, недостаточно эффективный и эффективный.

Из общей выборки были выделены два монокластера, то есть одиночные наблюдения («выбросы»), которые в дальнейшем рассматривались как индивидуальные варианты.

Средние значения и степень выраженности показателей склонности к компьютерной зависимости, конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий различных типов совладающего поведения (СП) и индивидуальных вариантов представлены в таблице 14.

Таблица 14

**Средние значения и степень выраженности
совладающего поведения подростков с разными показателями
склонности к компьютерной зависимости (n = 312)**

Показатели	Эффективное СП (28,5%)		Недостаточно эффективное СП (31%)		Неэффективное СП (37,9%)		Монокластер 1 (1,3%)		Монокластер 2 (1,3%)	
	М	Уровень	М	Уровень	М	Уровень	М	Уровень	М	Уровень
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Склонность к компьютерной зависимости	0,19	н	4,88	с	6,20	в	6,00	в	7,00	в
2. Конфронтация	5,51	н	10,76	с	8,60	с	16,0	в	14,0	в
3. Дистанцирование	5,06	н	11,04	в	10,20	с	16,0	в	3,0	н
4. Самоконтроль	15,34	в	10,41	с	12,0	с	14,0	с	5,0	н
5. Поиск социальной поддержки	13,84	в	8,63	с	17,0	в	9,00	с	5,00	н

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6. Принятие ответственности	8,82	с	6,99	н	9,20	с	11,0	в	12,0	в
7. Бегство-избегание	8,62	с	12,63	с	17,0	в	7,0	н	8,0	с
8. Планирование решения проблемы	14,06	в	9,30	с	8,0	н	17,0	в	3,0	н
9. Положительная переоценка	14,20	с	9,81	с	12,0	с	7,0	н	10,0	с
10. Решение задачи (ПОК)	66,93	в	42,21	н	54,4	с	33,0	н	38,0	н
11. Эмоции (ЭОК)	27,03	н	39,91	с	44,0	с	34,0	н	37,0	с
12. Избегание (КОИ)	24,6	н	49,77	с	41,6	с	46,0	в	55,0	в

Анализ таблицы 14 показывает, что отличия между типами совладающего поведения подростков заключаются в показателях склонности к компьютерной зависимости: эффективный тип совладающего поведения связан с низкими (28,5%), недостаточно эффективный – со средними (31%) и неэффективный тип – с высокими показателями склонности к компьютерной зависимости (37,9%).

Наиболее четкие отличия между типами совладающего поведения связаны с показателем склонности к компьютерной зависимости, конфронтацией, дистанцированием, самоконтролем, бегством-избеганием, планированием решения проблемы, решением задачи (ПОК). Это наиболее сильные критерии для определения типологии копинг-поведения подростков с разным отношением к компьютерным играм.

Такие показатели, как поиск социальной поддержки, принятие ответственности, положительная переоценка, копинг, ориентированный на эмоции и копинг, ориентированный на избегание неоднозначно связаны с типами совладающего поведения.

Итак, 37,9% подростков относятся к неэффективному типу совладающего поведения, 31% к недостаточно эффективному типу и 28,5% подростков к эффективному типу совладающего поведения.

Эффективный тип совладающего поведения (28,5%) характеризуется следующими показателями:

– низкими показателями склонности к компьютерной зависимости ($M = 0,19$); конфронтации ($M = 5,51$); дистанцирования ($M = 5,06$); копинга, ориентированного на эмоции ($M = 27,03$); копинга, ориентированного на избегание ($M = 24,6$);

– средним уровнем развития стратегий принятия ответственности ($M = 8,82$); бегства-избегания ($M = 8,62$); положительной переоценки ($M = 14,20$);

– высоким уровнем развития стратегий самоконтроля ($M = 15,34$); поиска социальной поддержки ($M = 13,84$); планирования решения проблемы ($M = 14,06$); копинга, ориентированного на решение задачи ($M = 66,93$).

Для недостаточно эффективного типа совладающего поведения характерно:

– низкое развитие стратегий принятия ответственности ($M = 6,99$); копинга, ориентированного на решение задачи ($M = 42,2$);

– среднее развитие копинг-стратегий: склонности к компьютерной зависимости ($M = 4,88$); конфронтации ($M = 10,7$); дистанцирования ($M = 11,04$); бегства-избегания ($M = 12,63$); копинга, ориентированного на эмоции ($M = 39,9$); копинга, ориентированного на избегание ($M = 49,77$); самоконтролю ($M = 10,14$); поиску социальной поддержки ($M = 8,63$); планированию решения проблемы ($M = 9,30$); положительной переоценки ($M = 9,81$).

Неэффективный тип совладающего поведения предполагает:

– низкий уровень развития стратегии планирования решения проблемы ($M = 8,0$);

– средний уровень развития конфронтации ($M = 8,60$); дистанцирования ($M = 10,20$); самоконтроля ($M = 12,0$); принятия ответственности ($M = 9,20$); положительной переоценки ($M = 12,0$); копинга, ориентированного на решение задачи ($M = 54,4$); копинга, ориентированного на эмоции ($M = 44,0$); копинга, ориентированного на избегание ($M = 41,6$).

– высокий уровень развития склонности к компьютерной зависимости ($M = 6,20$); стратегии поиска социальной поддержки ($M = 17,0$); стратегии бегства-избегания ($M = 17,0$).

На основе показателей склонности к компьютерной зависимости и преобладающих копинг-стратегий (эффективные/неэффективные), нами были выделены три типа совладающего поведения: эффективный, недостаточно эффективный и неэффективный.

Эффективный тип совладающего поведения предполагает:

– отсутствие устойчивой и постоянной потребности в компьютерной игре, она не является значимой ценностью для подростка. Игра носит ситуационный, а не системный характер;

– сбалансированное использование копинг-стратегий решения проблем, поиска социальной поддержки и положительной переоценки ситуации;

– сочетанное использование копинга, ориентированного на решение задачи, эмоционального копинга и копинга, ориентированного на избегание, причем с высоким уровнем развития когнитивно-оценочных механизмов;

– активную личностную позицию по созданию положительного смысла стрессовой ситуации и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса.

Данный тип характеризуется активным совладающим поведением, имеющим цель устранить влияние стрессора или изменить его интенсивность, высоким уровнем развития базисной копинг-стратегией поиска социальной поддержки. То есть подросток использует все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Характерными чертами недостаточно эффективного типа совладающего поведения являются:

– склонность к зависимости от компьютерных игр принимает систематический характер, неспособность спланировать окончание сеанса игры, пренебрежение собственным здоровьем (появляются периодические боли в спине и кисти правой руки), то есть стремление к игре – это детерминированная потребность бегства от реальности;

– использование как пассивных, так и активных копинг-стратегий с преобладанием неконструктивных, свойственных более молодому возрасту;

– несбалансированное использование копинга, ориентированного на решение задачи, эмоционального и копинга, ориентированного на избегание;

– средний уровень применения стратегии разрешения проблем с заменой на копинг, ориентированный на избегание или уход от проблемы в виртуальную реальность;

– неустойчивость в создании положительного смысла стрессовой ситуации и неравномерное распределение уровня социальной поддержки.

Таким образом, для этого типа свойственна относительность в оценках, достигаемая при сравнении с другими людьми, находящимися в худшем состоянии, облегчает принятие события как чего-то неизбежного.

Неэффективный тип совладающего поведения характеризуется следующими признаками:

– интернализация локуса контроля, блокировка позитивного личностного развития, слабый контроль эмоциональных реакций,

увеличение склонности к проявлению агрессии в связи с негативным воздействием компьютерных игр;

- физиологическое состояние отмены – ухудшение состояния без объекта аддикции, неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения, неадекватное отношение к себе в результате неконгруэнтности «Я реального» и «Я виртуального»;

- преобладание неконструктивных копинг-стратегий избегания, конфронтации и дистанцирования над стратегиями разрешения проблем и поиска социальной поддержки;

- несбалансированное использование копинга, ориентированного на решение задачи, ориентированного на эмоции и копинга, ориентированного на избегание с явной неразвитостью когнитивно-оценочных механизмов копинг-поведения;

- низкая активность в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки от других людей, применение не-свойственных возрасту копинг-стратегий;

- агрессивность или определенный уровень враждебности в изменении ситуации вследствие слабой осознанности стрессорного воздействия как причины негативного влияния на психоэмоциональное состояние.

Также для этого типа характерно преобладание избегающей мотивации, ухода от решения проблемы, отказ от деятельности при столкновении с трудностями, несформированность когнитивно-оценочных функций, отсутствие навыков саморефлексии.

Некоторые подростки не вошли ни в один кластер и представляют собой монокластеры, резко отличающиеся от остальных подростков и между собой, что показано на рисунках 2 и 3. Для сравнения мы взяли среднегрупповые показатели копинг-поведения, так как они наиболее четко отражают разницу между индивидуальными результатами Ш.А. и С.В.

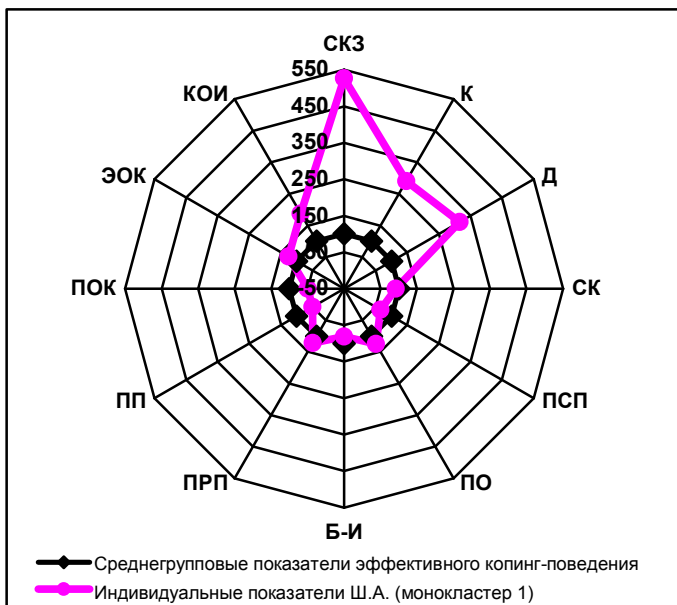


Рис. 2. Индивидуальные показатели Ш.А. относительно среднегрупповых

Примечание: СКЗ – склонность к компьютерной зависимости; К – конфронтация; Д – дистанцирование; СК – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; Б-И – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – положительная переоценка; ПОК – копинг, ориентированный на проблему; ЭОК – копинг, ориентированный на эмоции; КОИ – копинг, ориентированный на избегание.

Как видно на рисунке 2, у испытуемого очень высокий уровень компьютерной зависимости и дистанцирования от проблем. Это может говорить о том, что подросток в стрессовой ситуации не решает возникшие трудности, а дистанцируется от них, чтобы уменьшить их значимость. В тоже время, у него достаточно развиты конструктивные копинг-стратегии. Структура копинг-поведения другого подростка противоположна той, которая охарактеризована выше и представлена на рисунке 3.

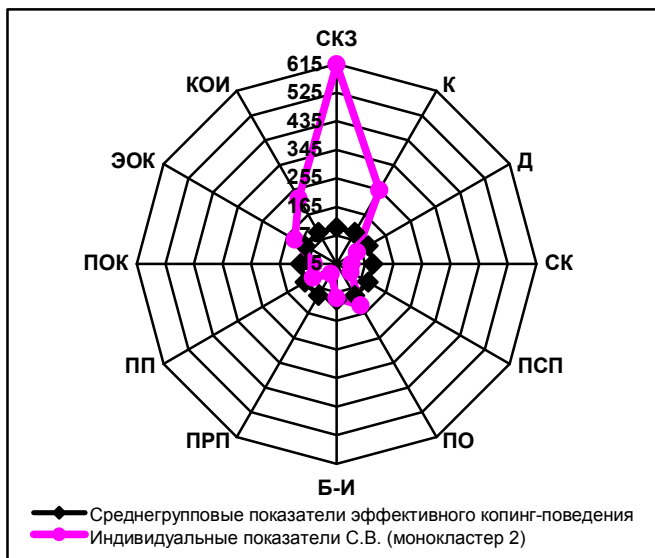


Рис. 3. Индивидуальные показатели С.В. относительно среднегрупповых

Примечание: СКЗ – склонность к компьютерной зависимости; К – конфронтация; Д – дистанцирование; СК – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; Б-И – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – положительная переоценка; ПОК – копинг, ориентированный на проблему; ЭОК – копинг, ориентированный на эмоции; КОИ – копинг, ориентированный на избегание.

Индивидуальные показатели испытуемого С.В. выражены следующими значениями:

- склонность к компьютерной зависимости – 615%;
- конфронтативный копинг – 254%;
- дистанцирование – 59,3%;
- самоконтроль – 32,6%;
- поиск социальной поддержки – 36,1%;
- принятие ответственности – 136%;
- бегство-избегание – 92,8%;
- планирование решения проблемы – 21,3%;
- положительная переоценка – 70,4%;

- копинг, ориентированный на решение задачи – 56,4%;
- копинг, ориентированный на эмоции – 137%;
- копинг, ориентированный на избегание – 224%.

Как видно на 3 рисунке, данный подросток обладает очень высоким уровнем компьютерной зависимости (615%), по сравнению со среднегрупповыми значениями; высоким уровнем конфронтации и эмоционально ориентированным копингом. Все конструктивные копинг-стратегии находятся на уровне ниже среднего, только планирование решения проблемы развито в норме.

Таким образом, анализ индивидуальных показателей свидетельствует о том, что подростки, представляющие собой отдельные монокластеры, значительно отличаются от своих сверстников по структуре совладающего поведения. Данные испытуемые по результатам нашего эксперимента составляют 2,6% от всей выборки. У одних испытуемых показатели компьютерной зависимости и неконструктивных копинг-стратегий значительно выше среднегрупповых, у других испытуемых при высоких показателях компьютерной зависимости наблюдаются очень низкие показатели конструктивных копинг-стратегий.

На основании вышеизложенного, нами была составлена характеристика типов совладающего поведения подростков с учетом показателей склонности к компьютерной зависимости. При ее разработке мы опирались на результаты нашего экспериментального исследования. Типология содержит показатели психологического отношения к компьютерным играм и копинг-стратегии: конфронтативный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка, копинг, ориентированный на решение задачи, копинг, ориентированный на эмоции, копинг, ориентированный на избегание.

Типология совладающего поведения представлена в таблице 15.

Таблица 15

**Типология совладающего поведения подростков
с учетом показателей склонности к компьютерной зависимости**

Типы совладающего поведения Показатели		Эффективный тип	Недостаточно эффективный тип	Неэффективный тип
Склонность к компьютерной зависимости		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Неконструктивные копинг-стратегии	Конфронтация	Низкий уровень	Средний уровень	Средний уровень
	Дистанцирование	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	Бегство-избегание	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	Эмоционально ориентированный копинг	Низкий уровень	Средний уровень	Средний уровень
	Копинг, ориентированный на избегание	Низкий уровень	Средний уровень	Средний уровень
Конструктивные копинг-стратегии	Самоконтроль	Высокий уровень	Средний уровень	Средний уровень
	Поиск социальной поддержки	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	Принятие ответственности	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень
	Планирование решения проблемы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	Положительная переоценка ситуации	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
	Проблемно ориентированный копинг	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень

Таким образом, нами были выделены три типа совладающего поведения подростков с разным уровнем компьютерной зависимости – эффективный, недостаточно эффективный и неэффективный.

Эффективный тип совладающего поведения характеризуется низкими показателями склонности к компьютерной зависимости и низким уровнем проявления неконструктивных копинг-стратегий, а также высоким уровнем конструктивных копингов. Эти результа-

ты свидетельствуют об активной личностной позиции подростков из данной группы по созданию положительного смысла стрессовой ситуации, осознанной направленностью на источник стресса и отсутствие устойчивой и постоянной потребности в компьютерной игре, она не является значимой ценностью для подростка.

Недостаточно эффективный тип совладающего поведения предполагает средние показатели склонности к компьютерной зависимости, несбалансированное использование как пассивных, так и активных копинг-стратегий с преобладанием неконструктивных, свойственных более молодому возрасту.

Неэффективный тип совладающего поведения характеризуется высокими показателями склонности к компьютерной зависимости и высоким уровнем неконструктивных копинг-стратегий (конфронтации, дистанцирования, бегства-избегания), а также низким уровнем развития конструктивных копинг-стратегий. Они обладают низкой активностью в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки, блокировкой позитивного личностного развития, слабым контролем эмоциональных реакций вследствие влияния компьютерных игр.

Таким образом, при помощи кластерного анализа нами доказана зависимость совладающего поведения от показателей склонности к компьютерной зависимости подростков. Неэффективный тип совладающего поведения обусловлен наличием, недостаточно эффективный тип – склонностью, эффективный тип – отсутствием компьютерной зависимости подростков.

3.5. Методические рекомендации по профилактике и коррекции компьютерной зависимости в подростковом возрасте

На основе анализа теоретических и эмпирических данных исследования нами был разработан комплекс методических рекомендаций по профилактике и коррекции компьютерной зависимости в подростковом возрасте. Предлагаемые рекомендации опираются на теоретические положения отечественных исследователей зависимого поведения (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, Т.М. Попова, Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарева, Е.В. Змановская), компьютерной зависимости (О.Н. Арестова, Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский и др.), а также тренинговых технологий (Н.Ю. Хрящева, А.А. Осипова, Р.В. Овчарова, М.А. Алиева, И.В. Вачков, Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко, Е.К. Лютова, Г.Б. Мони́на и др.).

Профилактика зависимого поведения особую значимость приобретает в подростковом возрасте. Так как это нелегкий кризисный период развития, отражающий не только субъективные явления процесса становления, но и кризисные явления общества. А также, именно в подростковом возрасте начинают формироваться очень важные качества личности, обращение к которым могло бы стать одной из важнейших составляющих профилактики аддикции. Это такие качества, как стремление к развитию и самосознанию, интерес к своей личности и ее потенциалам, способность к самонаблюдению. Важными особенностями этого периода являются появление рефлексии и формирование нравственных убеждений. Подростки начинают осознавать себя частью общества и обретают новые общественно значимые позиции; делают попытки в самоопределении.

Профилактика отклоняющегося поведения предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном, правовом, общественном, экономическом, медико-санитарном, педагогическом, социально-психологическом. Условиями успешной профилактической работы считают ее комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность [55].

В основе профилактических и коррекционных рекомендаций лежит теоретическое положение о том, что недостаточная сформированность адаптивных (эффективных) копинг-стратегий явля-

ется механизмом возникновения зависимого поведения подростков (И.В. Воеводин, Т.М. Попова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский) [35, 118, 137, 167]. Также, при разработке профилактических рекомендаций мы опирались на результаты, полученные в ходе нашего эксперимента:

1) большое количество испытуемых (67%) либо имеют компьютерную зависимость, либо склонны к компьютерной зависимости, что является основанием для утверждения о необходимости профилактики и коррекции компьютерной зависимости у подростков;

2) между компьютерной зависимостью и характером совладающего поведения подростков существует взаимосвязь: компьютерная зависимость проявляет положительную корреляционную связь с неконструктивными копинг-стратегиями и отрицательную с конструктивными копинг-стратегиями; активное использование конструктивных копинг-стратегий препятствует формированию компьютерной зависимости подростков;

3) тип совладающего поведения определяется особенностью взаимосвязи компьютерной зависимости и копинг-стратегий подростков: неэффективный тип совладающего поведения характеризуется высокими, недостаточно эффективный тип – средними, эффективный тип – низкими показателями склонности к компьютерной зависимости.

Как мы определили в экспериментальной части исследования, эффективный тип совладающего поведения включает в себя:

- отсутствие устойчивой и постоянной потребности в компьютерной игре, она не является значимой ценностью для подростка. Игра носит ситуационный, а не системный характер;

- сбалансированное использование копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и положительной переоценки ситуации;

- сочетание использования копинга, ориентированного на решение задачи, эмоционального копинга и копинга, ориентированного на избегание, причем с высоким уровнем развития когнитивно-оценочных механизмов;

- активную личностную позицию по созданию положительного смысла стрессовой ситуации и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса.

На основе теоретических положений и результатов экспериментального исследования, мы определили цель коррекционно-развивающей программы, которая заключается в предупреждении

и преодолении компьютерной зависимости подростков посредством развития эффективного типа совладающего поведения.

В процессе профилактической и коррекционной работы решаются следующие задачи:

1) формирование копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и положительной переоценки ситуации, которые выступают как механизм адаптации к социальной среде у подростков;

2) развитие сбалансированного сочетания копинга, ориентированного на решение задачи, эмоционального копинга и копинга, ориентированного на избегание;

3) развитие активной личностной позиции по созданию положительного смысла стрессовой ситуации и осознанной направленности копинг-поведения на источник стресса.

В реализации коррекционно-развивающей программы выделяются три основных этапа: диагностический, информационно-просветительский и коррекционно-развивающий.

Диагностический этап направлен на диагностику ведущих копинг-стратегий, позволяющих определить характер совладающего поведения подростка, его отношение к компьютерным играм.

Информационно-просветительский этап направлен на расширение компетенции подростка в таких областях, как:

- проблема зависимого поведения (виды, динамика развития и последствия зависимости);

- особенности компьютерной зависимости, ее последствий;

- гигиена работы за компьютером, учитывающая электромагнитное излучение, нагрузку на мышцы и суставы, зрение, психологическую нагрузку;

- способы преодоления стрессовых ситуаций, виды трудных жизненных ситуаций.

Коррекционно-развивающий этап предполагает:

- развитие копинг-стратегий разрешения проблем;

- развитие умения поиска социальной поддержки;

- демонстрацию и разъяснение позитивных образов поведения;

- развитие высокого уровня самоконтроля и принятия ответственности.

Средством реализации данного этапа является социально-психологический тренинг, включающий в себя тренинг личностного роста, уверенного поведения, тренинг разрешения конфликтов, сензитивности.

Таким образом, профилактика зависимости от компьютерных игр должна исходить из формирования конструктивных способов совладающего поведения и направлена на когнитивно-поведенческое и эмоциональное развитие подростка.

Для решения поставленных задач мы опирались на профилактические программы Ю.А. Клейберга, Т.М. Поповой, Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского. Развитие когнитивно-поведенческой и эмоциональной сфер предполагает умение управлять ситуацией и выбором своего поведения в ней, противодействовать давлению среды, развитие самоконтроля, самооффективности, социальной компетентности и самоуважения.

В целом, как указывают Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, когнитивное развитие фокусируется на изменениях «Я-концепции» и на формировании зрелого стиля мышления. При этом следует учитывать, что у подростков когнитивные процессы не статичны, это динамическое движение, ведущее от незрелости к зрелости. На когнитивные процессы влияют биологические и индивидуальные факторы, а также опыт взаимодействия со средой. Важное значение имеет развитие стратегии разрешения проблем и модификации стратегии избегания, а также развитие социально-поддерживающей системы.

Развитие стратегии разрешения проблем способствует тому, что личность вырабатывает эффективные стратегии преодоления проблемных ситуаций, встречающихся в повседневной жизни. В результате происходит открытие широкого круга альтернативных решений, которые способствуют общей социальной компетентности.

Модификация стратегии избегания является важной составляющей профилактики зависимого поведения. Избегание – это вынужденный механизм поведения, основанный на недостаточной развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов и активных стратегий. Это стратегия, направленная на совладание со стрессом, способствующая его редукции, но обеспечивающая развитие и функционирование индивида на более низком уровне.

Основным принципом модификации стратегии ухода от проблемы является принцип развития личностно-средовых ресурсов и активных стратегий совладания со стрессом (разрешение проблем, поиск социальной поддержки).

Социально-поддерживающий процесс, или социальная поддержка, в целом состоит из трех компонентов [135]: социальных сетей, восприятия социальной поддержки и копинг-стратегии поиска социальной поддержки.

Социальные сети являются источником социальной поддержки и определяют ее эффект. Этот эффект зависит также от личного ресурса восприятия социальной поддержки. Чем лучше развит этот ресурс, тем выше эффект. Уровень развития копинг-стратегии также влияет на общий эффект. При воздействии стрессовой ситуации на личность, социальная поддержка производит буферный эффект, связанный с воздействием на самооценку.

Следовательно, работа по формированию эффективного типа совладающего поведения должна носить комплексный характер и включать все сферы жизни подростка: семью, образовательную среду, дополнительное образование, общественную жизнь в целом. В сфере образования необходим пересмотр некоторых подходов в воспитании и преподавании учебных предметов. В связи с проблемой аддиктивного поведения актуальны такие стороны школьной жизни, как адекватная учебная нагрузка детей, придание особой значимости личностному аспекту, касающемуся и детского, и педагогического контингента.

Таким образом, профилактика и коррекция компьютерной зависимости должна идти через формирование эффективного типа совладающего поведения подростков.

Заключение

1. Зависимость от компьютерных игр относится к виду девиантного аутодеструктивного поведения и определяется как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, механизмом возникновения которого является неконструктивные копинг-стратегии в структуре совладающего поведения. В качестве признаков компьютерной зависимости выделяют следующие: концентрация внимания и всех интересов подростка вокруг компьютера, попустительское отношение к собственному здоровью, гигиене, а также неспособность спланировать окончание сеанса игры. Компьютерная зависимость имеет ряд позитивных и негативных последствий, затрагивающих когнитивную, эмоциональную, поведенческую, социальную и физиологическую сферы развития человека.

2. Подростки характеризуются разным отношением к компьютерным играм: имеющие компьютерную зависимость, имеющие склонность к компьютерной зависимости и не имеющие компьютерной зависимости. Преобладающее число испытуемых (67%) либо склонны к компьютерной зависимости, либо уже имеют компьютерную зависимость. Эти данные указывают на остроту проблемы профилактики и преодоления компьютерной зависимости среди подростков. Увлечение компьютерными играми приводит к уменьшению времени общения со сверстниками и взрослыми и подавлению потребности в общении.

3. Подростки с компьютерной зависимостью имеют более высокие показатели склонности к девиантному поведению по сравнению с подростками без компьютерной зависимости. Расчет критерия χ^2 Пирсона показал, что у подростков с разным отношением к компьютерным играм достоверно различаются между собой ($p \leq 0,01$) следующие показатели девиантного поведения: склонность к нарушению норм и правил; склонность к аддиктивному поведению, а также волевой контроль эмоциональных реакций.

4. Показатели склонности к компьютерной зависимости определяются характером совладающего поведения подростков. Подростки, имеющие компьютерную зависимость, обладают высоким уровнем использования неконструктивных копинг-стратегий, которые тормозят развитие и реализацию личностного потенциала, снижают возможности самоконтроля и коррекции своих действий.

Подростки, которые не имеют компьютерной зависимости, активно используют конструктивные копинг-стратегии, которые позволяют им легко войти в коллектив, эффективно использовать социальную поддержку в противостоянии негативным факторам среды.

5. Существует взаимосвязь между компьютерной зависимостью и конструктивностью/неконструктивностью совладающего поведения подростков. Компьютерная зависимость положительно коррелирует с неконструктивными копинг-стратегиями (конфронтацией, дистанцированием, эмоционально-ориентированным копингом, копингом, ориентированным на избегание, бегством-избеганием) и отрицательно – с конструктивными копинг-стратегиями подростков (самоконтролем, планированием решения проблемы, положительной переоценкой ситуации, копингом, ориентированным на решение задачи). Механизм развития компьютерной зависимости подростков обусловлен взаимным положительным отношением неконструктивных копинг-стратегий и пристрастием к компьютерным играм. Компьютерозависимые подростки в той же мере, что и подростки без компьютерной зависимости используют конструктивные копинг-стратегии принятия ответственности и положительной переоценки ситуации. Это свидетельствует о том, что данные копинг-стратегии помогают преодолеть жизненные трудности и приспособиться к социальной среде.

6. С помощью метода иерархического кластерного анализа были определены три типа совладающего поведения подростков относительно их отношения к компьютерным играм: эффективный, недостаточно эффективный и неэффективный. Эффективный тип совладающего поведения характеризуется активным совладающим поведением, имеющим цель устранить влияние стрессора или изменить его интенсивность, высоким уровнем развития базисной копинг-стратегии поиска социальной поддержки. Недостаточно эффективный тип совладающего поведения предполагает несбалансированное использование как пассивных, так и активных копинг-стратегий с преобладанием неконструктивных. Неэффективный тип совладающего поведения характеризуется низкой активностью в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки, увеличением склонности к проявлению агрессии в связи с негативным воздействием компьютерных игр.

7. Наиболее успешным и эффективным в решении подростками трудных жизненных ситуаций является тип совладающего поведения, для которого характерны: сбалансированное использование копинг-стратегий разрешения проблем, поиска социаль-

ной поддержки и положительной переоценки ситуации; сочетанное использование копинга, ориентированного на решение задачи, эмоционального копинга и копинга, ориентированного на избегание, с высоким уровнем развития когнитивно-оценочных механизмов; активная личностная позиция по созданию положительного смысла стрессовой ситуации и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса; отсутствие устойчивой и постоянной потребности в компьютерной игре.

8. Профилактика и коррекция компьютерной зависимости подростков возможна посредством развития эффективного типа совладающего поведения подростков в процессе формирования копинг-стратегий разрешения проблем и поиска социальной поддержки; конструктивных копингов, выступающих как механизм адаптации к социальной среде; развития сбалансированного сочетания копинга, ориентированного на решение задачи, эмоционального копинга и копинга, ориентированного на избегание; развития активной личностной позиции по созданию положительного смысла стрессовой ситуации и осознанной направленности копинг-поведения на источник стресса.

Список литературы

1. Абабков, А.В. Систематическое исследование семейного стресса и копинга [Текст] / А.В. Абабков [и др.] // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1998. – № 2. – С. 65–67.
2. Аветисова, А.А. «Опыт потока» и общение в групповых ролевых Интернет-играх [Текст] / А.А. Аветисова // Вестник МГУ. – Сер. 14. – Психология. – 2005. – № 1. – С. 68–69.
3. Авилов, Г.М. Психологические закономерности ролевой игровой деятельности в период поздней юности [Текст] : автореф. дис... канд. психол. наук / Г.М. Авилов. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. – 20 с.
4. Адлер, А. Понять природу человека [Текст] / А. Адлер. – СПб. : Гуманитарное агентство «Акад. проект», 1997. – 251 с.
5. Акопов, А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни Личности [Текст] / А.Ю. Акопов. – СПб. : Речь, 2008. – 224 с.
6. Алексеева, Е.В. Проявление ответственности подростков в совладании с жизненными проблемами [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Алексеева. – СПб., 2002.
7. Алиева, М.А. Я сам строю свою жизнь [Текст] / М.А. Алиева ; под ред. Е.Г. Трошиной. – СПб. : Речь, 2003. – 216 с.
8. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – Л. : Изд-во Ленинградского ун-та, 1968. – 340 с.
9. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–18.
10. Арестова, О.Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов [Текст] / О.Н. Арестова // В.М.У. Сер. 14, Психология. – 2000. – № 1. – С. 20–28.
11. Арестова, О.Н. Специфика психологических методов в условиях использования компьютера [Текст] / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский. – М. : Изд-во МГУ, 1995. – 110 с.
12. Арестова, О.Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия [Текст] / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский // В.М.У. Сер. 14, Психология. – 1996. – № 4. – С. 14–20.
13. Бабаева, Ю.Д. Психологические последствия информатизации [Текст] / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 1998. – № 1. – С. 89–100.
14. Бабаева, Ю.Д. Новые информационные технологии и проблемы одаренности [Текст] / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский ; под ред. А.Е. Войскунского // Гуманитарные исследования в Интернете. – М. : Терра-Можайск, 2000. – С. 367–420.

15. Бабаева, Ю.Д. Диалог с ЭВМ: психологические аспекты [Текст] / Ю.Д. Бабаева [и др.] // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С. 25–34.
16. Бабаева, Ю.Д. Интернет: воздействие на личность [Текст] / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, О.В. Смылова ; под ред. А.Е. Войскунского // Гуманитарные исследования в Интернете. – М. : Можайск-Терра, 2000. – С. 11–40.
17. Бадмаев, С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников [Текст] / С.А. Бадмаев. – М. : Изд-во «Магистр», 1999. – 99 с.
18. Бандура, А. Подростковая агрессия [Текст] / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М. : Апрель пресс: ЭКСМО – пресс, 2000. – С. 508–510.
19. Баркан, А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка [Текст] / А.И. Баркан. – М. : АСТ-ПРЕСС, 1999. – 432 с.
20. Бассин, Ф.В. Проблема бессознательного [Текст] / Ф.В. Бассин. – М. : Медицина, 1968. – 467 с.
21. Бачинин, В.А. Антропосоциология аномативного поведения [Текст] / В.А. Бачинин // Общественные науки и современность. – 2001. – № 3. – С. 62–73.
22. Белинская, Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психологические исследования: Электронный научный журнал. – 2009. – № 1. – Вып. 3. URL: <http://psistudy.ru>.
23. Белорукова, Н.О. Семейные трудности и психологическое совладание с ними на разных этапах жизненного цикла семьи [Текст] : дис. ... канд. психол. наук / Н.О. Белорукова. – Кострома, 2005.
24. Беляева, А.В. Компьютерно-опосредованная совместная деятельность и проблема психического развития [Текст] / А.В. Беляева, М. Коул // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12. – № 2. – С. 145–152.
25. Бехтерев, В.М. Проблема развития и воспитания человека [Текст] / В.М. Бехтерев. – М. : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО «Модек», 1997. – С. 416–417.
26. Богданова, М.В. Рефлексия психологической защиты в профессиональной деятельности медицинского психолога / М.В. Богданова [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.stat-bogdanova.ru>.
27. Бодров, В.А. Психологический стресс [Текст] / В.А. Бодров. – М., 1995. – 260 с.
28. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 767 с.
29. Болотова, А.К. Человек и время в ситуациях выбора совладающего поведения [Текст] / А.К. Болотова, М.Р. Хачатурова // Культурно-историческая психология. – 2012. – № 1. – С. 69–76.

30. Буюва, Л.П. Чоловек: дѣятельность и общение [Текст] / Л.П. Буюва. – М., 1978.
31. Васильева, И.А. Психологические аспекты применения информационных технологий [Текст] / И.А. Васильева, Е.М. Осипова, Н.Н. Петрова // Вопросы психологи. – 2003. – № 3. – С. 80–88.
32. Вассерман, Л.И. Отношение к болезни, алкогольная анозогнозия и механизмы психологической защиты у больных алкоголизмом [Текст] / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 1993. – № 2. – С. 13–21.
33. Веселова, Н.В. Особенности психологических конфликтов и копинг-поведения у лиц, обращающихся за психологической консультативной помощью, и больных неврозами [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.В. Веселова. – СПб., 1994. – 24 с.
34. Виртуальное счастье или виртуальная зависимость (опыт психологического анализа) [Текст] / А.В. Россохин // Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте. – М. : Росс. Ассоц. Искусств. Интеллекта, 1998. – С. 247–255.
35. Воеводин, И.В. Копинг-поведение при аддитивных состояниях: относительность критериев адаптивности [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.consilium-medikum.com.
36. Войсунский, А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета [Текст] / А.Е. Войсунский // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90–100.
37. Войсунский, А.Е. Групповая игровая деятельность в Интернете [Текст] / А.Е. Войсунский // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – № 1. – С. 126–132.
38. Войсунский, А.Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке [Текст] // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 1 / А.Е. Войсунский ; под общ. ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – С. 82–101.
39. Войсунский, А.Е. Психологические аспекты информационной безопасности [Текст] / А.Е. Войсунский. – Глобальная информатизация и безопасность России. – М. : Изд-во Московского университета, 2001. – С. 168–175.
40. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка [Текст] / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 65–79.
41. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1991. – 479 с.
42. Выготский, Л.С. Собрание сочинений : в 6 т. [Текст] / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984. – Т. 3. – С. 133–163 ; 1984. – Т. 4. – 432 с. ; 1984. – Т. 6. – 400 с.
43. Гришина, А.В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте [Текст] : дис. ... канд. психол. наук / А.В. Гришина. – Нижний Новгород, 2011. – 196 с.

44. Губачев, Ю.М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии [Текст] / Ю.М. Губачев [и др.]. – Л. : Медицина, 1996. – 224 с.
45. Гущина, Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса [Текст] : дис. ... канд. психол. наук / Т.В. Гущина. – Кострома, 2005. – 228 с.
46. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 т. [Текст] / В.И. Даль. – М. : ТЕРРА, 1994. – Т. 4. – 688 с.
47. Данилова, Т.А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников [Текст] : дис. ... канд. психол. наук / Т.А. Данилова. – СПб., 1997. – 211 с.
48. Девиантность и социальный контроль в России (XIX–XX вв.): тенденции и социологическое осмысление [Текст] : науч. издание. – СПб. : Алетейя, 2000. – 384 с.
49. Деларю, В.В. Психология отклоняющегося поведения [Текст] : учеб. метод. пособие / В.В. Деларю. – Волгоград, 2004. – 60 с.
50. Демина, Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности [Текст] : учеб. пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
51. Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте [Текст] : дис. ... канд. психол. наук / Ю.М. Евстигнеева. – М. : РГБ, 2003. – 171 с.
52. Еникеев, М.И. Психологический энциклопедический словарь [Текст] / М.И. Еникеев. – М. : ТК Велби ; Изд-во Проспект, 2006. – 560 с.
53. Жичкина, А.Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета [Электронный ресурс] / А.Е. Жичкина, Е.П. Белинская. – Режим доступа : www.flogiston.df.ru.
54. Змановская, Е.В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения) [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е.В. Змановская. – М. : Издат. центр «Академия», 2003. – 288 с.
55. Змановская, Е.В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход [Текст] : автореф. на соискание ученой степени д-ра психол. наук. – СПб., 2006. – 50 с.
56. Иванов, В.Н. Девиантное поведение: причины и масштабы: [Нарушение социальных норм] [Текст] / В.Н. Иванов // Социально-политический ж.-с. – 1995. – № 2. – С. 47–57.
57. Иванов, М.С. Ролевая компьютерная игра как особый вид деятельности [Текст] / М.С. Иванов, Г.М. Авилов // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. – С. 41–55.
58. Иванов, М.С. Личностные предпосылки формирования игровой компьютерной аддикции [Текст] / М.С. Иванов // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. – Вып. 2. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. – С. 368–374.

59. Иванов, М.С. Направленность на развитие как особенность системы ценностей увлекающихся компьютерными играми [Текст] / М.С. Иванов // Наука и образование : материалы всерос. науч. конф., 20–21 февраля 2003 г. – Белово : Беловский полиграфист, 2003. – С. 264–269.
60. Иванов, М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности [Текст] : дис. ... канд. психол. наук / М.С. Иванов. – М. : РГБ, 2005. – 155 с.
61. Ильин, В. Сущность зависимого (аддиктивного) поведения (краткий популярный итог психологических исследований) [Электронный ресурс] / В. Ильин. – Режим доступа : <http://www.narkotiki.ru>. – 29.03.09.
62. Информационная и психологическая безопасность в СМИ [Текст] : в 2 т. Т. 1 : Телевизионные и рекламные коммуникации / под ред. А.И. Донцова [и др.]. – М. : Аспект-Пресс, 2002.
63. Информационные технологии и одаренность: направления исследований и практической работы [Текст] / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский // Одаренный ребенок. – 2004. – № 1. – С. 8–32.
64. Истомин, С.Л. Систематическое исследование стресса и копинга в семьях больных неврозами (в связи с задачами психопрофилактики и психотерапии) [Текст] : автореф. дис. ... канд. мед. наук / С.Л. Истомин. – СПб., 1998. – 16 с.
65. Каган, М.С. Мир общения [Текст] / М.С. Каган. – М., 1988.
66. Каган, М.С. Человеческая деятельность [Текст] / М.С. Каган. – М., 1974. – С. 82.
67. Каменская, В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта [Текст] : учеб. пособ. для студентов пед. и психол. специальностей / В.Г. Каменская. – СПб. : Детство-пресс, 1999. – 144 с.
68. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб. : Питер Ком, 1998. – 224 с.
69. Киршбаум, Э.И. Психологическая защита [Текст] / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева. – М. : Смысл, 2000. – 181 с.
70. Кле, М. Психология подростка / Психосексуальное развитие [Текст] / М. Клее. – М. : Педагог, 1991. – Ред. изд. : Бельгия, 1989. – 176 с.
71. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения [Текст] / Ю.А. Клейберг. – М. : ТЦ Сфера, при участии «Юрайт-М», 2001. – 160 с.
72. Ковалев, В.В. Социально-психологический аспект проблемы девиантного поведения у детей и подростков [Текст] / В.В. Ковалев. – М., 1981. – С. 11–24.
73. Ковалева, А.И. Концепция социализации молодежи: нормы, отклонения, социализационная траектория [Текст] / А.И. Ковалева // Социологические исследования. – 2005. – № 1. – С. 109–115.
74. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции [Текст] / А.Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – № 2. – С. 75–85.

75. Кон, И.С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности) : учеб. пособ для студентов пед. вузов [Текст] / И.С. Кон ; ред. С.Д. Крекова. – М. : Просвещение, 1979. – 386 с.
76. Корзун, С.А. Взаимосвязь личностных характеристик и копинг-поведения у подростков с девиантным поведением [Текст] / С.А. Корзун // Психология обучения. – 2013. – № 8. – С. 46–52.
77. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития [Текст] / Ц.П. Короленко // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 1991. – № 1. – С. 8–15.
78. Коул, М. Культурно-историческая психология. Наука будущего [Текст] / М. Коул. – М. : Когито-Центр, 1998.
79. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук / Т.Л. Крюкова. – Кострома : КГУ, 2005.
80. Крюкова, Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения [Текст] / Т.Л. Крюкова. Психология и практика : сб. науч. тр. ; отв. ред. В.А. Соловьева. – Кострома : Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. – С. 70–82.
81. Кузнецова, А.В. Взаимосвязь школьной адаптации и творческого мышления младших школьников [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : защищена 29.10.2005 / А.В. Кузнецова. – Сургут, 2005. – 22 с.
82. Куницына, В.Н. Межличностное общение / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб. : Питер, 2001. – 544 с.
83. Курек, Н.С. Нарушения психической активности и злоупотребление психоактивными веществами в подростковом возрасте [Текст] / Н.С. Курек. – СПб., 2001. – 145 с.
84. Куфтяк, Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте [Текст] / Е.В. Куфтяк. – СПб. : Питер, 2008. – 250 с.
85. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Р. Лазарус ; под ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. – Л., 1970. – 160 с.
86. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов [Текст] / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М., 1993. – 120 с.
87. Леонова, Л.Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте [Текст] : учеб.-метод. пособие / Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарева ; под ред. чл.-кор. АН ВШ, действительного члена Нью-Йоркской академии наук, д.м.н., профессора Ц.П. Короленко. – Новосибирск : НМИ, 1998.
88. Либин, А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций [Текст] / А.В. Либин. – М. : Смысл, 2000. – 549 с.

89. Либина, А. Деадаптивное поведение [Текст] / А. Либина // Психологическая газета: мы и мир. – 2001. – № 6. – С. 4–5.
90. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст] / Б.Ф. Ломов. – М. : Наука, 1999. – 349 с.
91. Лисина, М.И. Проблемы онтогенеза общения [Текст] / Научно-исслед. инст. общей и педагогической психологии Академия пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1986. – 144 с.
92. Личко, А.Е. Подростки с повышенным риском алкоголизации: к проблеме психопрофилактики алкоголизма [Текст] // Лечение и реабилитация больных алкоголизмом / А.Е. Личко ; под ред. И.В. Бокий, Р.А. Зачеицкого. – Л., 1977. – 215 с.
93. Лядова, В.В. Поможем «трудным» детям [Текст] / В.В. Лядова // Внешкольник. – 1999. – № 9. – С. 6–7.
94. Макалатия, А.Г. Мотивация в компьютерных играх : материалы 3-ей Рос. конф. по экологической психологии, Москва, 15–17 сентября 2003 г. [Текст] / А.Г. Макалатия. – М. : Психологический институт РАО, 2003. – С. 358–361.
95. Максимов, А.А. Личностные особенности людей с компьютерно-игровой зависимостью [Текст] : дис. ... канд. психол. наук. – М. : РГБ, 2009. – 166 с.
96. Максимова, Н.Ю. Психологический аспект профилактики алкоголизма и наркомании подростков [Текст] / Н.Ю. Максимова. – Киев, 1995.
97. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения [Текст] : учеб. пособие / В.Д. Менделевич. – М. : МЕД – пресс, 2001. – 432 с.
98. Мудрик, А.В. Социальная педагогика [Текст] : учеб. для студентов пед. вузов / под ред. В.А. Сластенина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 200 с.
99. Мунтян, П. Вид компьютерной аддикции: зависимость от компьютерных игр [Электронный ресурс] / П. Мунтян. – Режим доступа : <http://www.psynet.ru> – 22.01.2009.
100. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество [Текст] : учеб. пособие для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям / В.С. Мухина. – М. : Академия, 2000. – 452 с.
101. Мясоед, Л.А. Проблема «ненормативного» психологического развития [Текст] / Л.А. Мясоед // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 49–57.
102. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст] / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
103. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных [Текст] : учеб. пособие / А.Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2004. – 392 с.

104. Недорезова, Н.В. Толерантность в межличностном общении старшеклассников [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : защищена 15.04.2005 / Н.В. Недорезова. – М., 2005. – 26 с.
105. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей [Текст] / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2000. – 507 с.
106. Новейший философский словарь [Текст] / сост. А.А. Грицанов. – Мн. : Изд. В.Н. Скаун, 1998. – 896 с.
107. Носенко, Э.Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка [Текст] / Э.Л. Носенко // Психологический журнал. – 1998. – № 1. – С. 11–19.
108. Определение зависимости [Электронный ресурс] / Электронный словарь Википедия. – Режим доступа : <http://www.Wikipedia.ru> – 13.03.2009.
109. Определение компьютерной зависимости [Электронный ресурс] / Электронный словарь Википедия. – Режим доступа : <http://www.Wikipedia.ru> – 18.11.2008.
110. Парыгин, Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории [Текст] / Б.Д. Парыгин. – СПб. : ИГУП, 1999. – 592 с.
111. Перлз, Ф. Эго, голод и агрессия [Текст] / Ф. Перлз. – М. : Смысл, 2000. – 358 с.
112. Перепеч, Е.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / Е.А. Перепеч, С.В. Красило. – Режим доступа : <http://www.flogiston.df.ru>.
113. Перешеина, Н.В. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений [Текст] / Н.В. Перешеина, М.Н. Заостровцева. – М. : ТЦ Сфера, 2006. – 192 с.
114. Петровская, Л.А. Компетентность в общении. Социально психологический тренинг [Текст] / Л.А. Петровская. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
115. Петровский, В.А. Психология неадаптивной активности [Текст] / В.А. Петровский. – М., 1992. – 228 с.
116. Платонов, К.К. Структура и развитие личности [Текст] / К.К. Платонов. – М., 1986. – С. 93–103.
117. Подростковая Я-концепция в системе факторов наркориска [Текст] / Н.Ю. Самыкина // На пути к практической психологии: междисциплинарные исследования : сб. науч. ст. преподавателей, аспирантов и студентов психологического факультета). – Самара : Изд-во «СамГУ», 1999.
118. Попова, Т.М. Развитие копинг-ресурсов у подростков с риском алкоголизации [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Т.М. Попова. – Тамбов : РГБ, 2007. – (Из фондов Российской Государственной Библиотеки).

119. Практикум по возрастной психологии [Текст] : учеб. пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2002. – 694 с.
120. Психологический словарь [Текст] / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мерещакова. – М. : Педагогика – Пресс, 1997. – 400 с.
121. Психосоциальная коррекция и реабилитация несовершеннолетних с девиантным поведением [Текст] / под ред. д-ра психол. наук, проф. О.В. Кардашина, канд. психол. наук, доц. Н.Д. Менде. – М. : Консоциум «Соц. здоровье России», 1999. – 181 с.
122. Психология человека от рождения до смерти [Текст]. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
123. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф. Райс. – СПб. : Изд-во «Питер», 2000. – 624 с.
124. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности [Текст] / Х. Ремшмидт. – М. : Мир, 1994. – 320 с.
125. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст] : учеб. пособие / Е.И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
126. Рождественская, Н.А. Как понять подростка [Текст] / Н.А. Рождественская. – М. : Роспедагентство, 1995. – 74 с.
127. Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты [Текст] / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников // Генезис. Функционирование. Диагностика. – Мытищи, 1996. – 139 с.
128. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Изд-тво «Питер», 2000. – 712 с.
129. Рубцов, В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя [Текст] / В.В. Рубцов // Основы социально-генетической психологии. – М. : Воронеж, 1996. – 23 с.
130. Руденский, Е.В. Психология отклоняющегося развития личности [Текст] / Е.В. Руденский. – Новосибирск, 1998. – 235 с.
131. Рычкова, Н.А. Дезадаптивное поведение детей: Диагностика, коррекция, психография [Текст] : учеб.-практ. / Н.А. Рычкова. – М. : Изд-во ГНОМ и Д, 2000. – 96 с.
132. Сапоровская, М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.В. Сапоровская. – Кострома : Костром. гос. ун-т им. Н.А. Некрасова, 2002.
133. Савенкова, И.В. Особенности доверительного общения подростков-делинквентов [Текст] : дис. ... канд. психол. наук. – Ростов н/Д, 2010. – 180 с.
134. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М., 1979. – 165 с.
135. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекция [Текст] : учеб. пособие / Л.М. Семенюк. – М. : Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998. – 96 с.
136. Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте [Текст] : дис. ... д-ра мед. наук / Н.А. Сирота. – СПб., 1994. – 283 с.

137. Сирота, Н.А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков [Текст] / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 1994. – № 1. – С. 63–74.
138. Славина, Л.С. Трудные дети [Текст] / Л.С. Славина. – М. : Изд-во «Ин-т практической психологии» ; Воронеж НЛО, «МОДЕК», 1998. – 447 с.
139. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты [Текст] // Образование и информационная культура. Социологические аспекты / Е.П. Белинская, А.Е. Жичкина ; под ред. В.С. Собкина. – М. : Центр социологии образования РАО, 2000. – С. 395–430.
140. Социальные и психологические последствия применения информационных технологий : материалы международной интернет-конф., проходившей 20.03.–14.05.2001 на информационно-образовательном портале www.auditorium.ru ; под общ. ред. А.Е. Войскунского. – М.: Московский общественный фонд, 2001.
141. Степенев, С. Иллюзии психологической защиты [Текст] / С. Степенев // Психологическая газета: «Мы и мир». – 2000. – № 19–20. – С. 14–15.
142. Ташлыков, В.А. Личные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии [Текст] / В.А. Ташлыков // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990. – С. 60–61.
143. Творогова, Н.Д. Концепции зависимого поведения [Электронный ресурс] / Н.Д. Творогова, Р.А. Прокопишин // Электронный словарь Яндекс. – Режим доступа : <http://www.yandex.ru>.
144. Тихомиров, О.К. Психология компьютерной игры [Текст] / О.К. Тихомиров [и др.] // Новые методы и средства обучения. – Вып. 1. – М. : Знание, 1988. – С. 30–66.
145. Тихомиров, О.К. Информационный век и теория Л.С.Выготского [Текст] / О.К. Тихомиров // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14. – № 1. – С. 114–119.
146. Тышкова, М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях / М. Тышкова // Вопросы психологии. – 1987. – № 1. – С. 27–34.
147. Ухтомский, А.А. Феномен психологической зависимости [Электронный ресурс] / А.А. Ухтомский. – Режим доступа : <http://www.NarCom.ru>. – 01.11.2008.
148. Фельдштейн, Д.И. Психология развивающейся личности [Текст] / Д.И. Фельдштейн. – М. : Изд-во «Институт практической психологии» ; Воронеж НПО «МОДЕК», 1996. – 512 с.
149. Фомичева, Ю.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми [Текст] / Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелев, И.В. Бурмистров // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 1991. – № 3. – С. 27–39.

150. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы [Текст] / А. Фрейд. – М. : Педагогика, 1993. – 144 с.
151. Фрейд, З. Психология бессознательного [Текст] : сб. произведений / З. Фрейд. – М. : Просвещение, 1990. – 447 с.
152. Фролова, С.В. Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / С.В. Фролова, Т.В. Сенина. – Режим доступа : <http://www.NarCom.ru>. – 01.11.2008.
153. Хекхаузен, Х. Агрессия как цель действия: гипотеза катарсиса [Текст] / Х. Хекхаузен. – М., 1986. – Т. 1. – С. 365–405.
154. Человек и ЭВМ [Текст] / под ред. О.К. Тихомирова. – М. : Экономика, 1973 ; «Искусственный интеллект» и психология / под ред. О.К. Тихомирова. – М. : Наука, 1976. – С. 5–40.
155. Чехлатый, Е.И. Личностная и межличностная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами и их динамика под влиянием групповой психотерапии [Текст] : дис. ... канд. мед. наук / Е.И. Чехлатый. – СПб., 1994. – 165 с.
156. Шабалина, В. Зависимое поведение школьников [Электронный ресурс] / В. Шабалина. – Режим доступа : <http://www.NarCom.ru>. – 22.01.2009.
157. Шакирова, Л.И. Исследование мотивационной, эмоционально-волевой сферы и психофизиологических особенностей подростков с позиции влияния на них компьютерных игр агрессивного содержания [Текст] : дис. ... канд. психол. наук / Л.И. Шакирова. – Казань : РГБ, 2007. – 153 с.
158. Шапарь, В.Б. Новейший психологический словарь [Текст] / В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха ; под общ. ред. В.Б. Шапаря. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 808 с.
159. Шапкин, С.А. Воздействие компьютерной игры на функциональное состояние пользователя [Текст] / С.А. Шапкин // Вестник Московского ун-та. Сер. 14, Психология. – М., 1999. – № 3. – С. 25–33.
160. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований [Текст] / С.А. Шапкин // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – № 1. – С. 86–102.
161. Шипицина, Л.М. Влияние игровой компьютерной зависимости подростков с нарушением слуха на их межличностные отношения [Текст] / Л.М. Шипицина // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 33–41.
162. Шмелев, А.Г. Мир поправимых ошибок [Текст] / А.Г. Шмелев // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. – 1998. – № 3. – С. 27–39.
163. Шмидбауер, В. Вытеснение и другие защитные механизмы [Текст] // Энциклопедия глубинной психологии. – М. : ЗАО МГ «Менеджмент», 1998. – Т. 1. – С. 289–295.
164. Шнейдер, Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков [Текст] / Л.Б. Шнейдер. – М. : Академический проект ; Трикта, 2005. – 336 с.

165. Штроо, В.А. Защитные механизмы: от личности к группе [Текст] / В.А. Штроо // Психологический журнал. – 1998. – № 4. – С. 54–61.
166. Эльконин, Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М., 1995. – 265 с.
167. Ялтонский, В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией [Текст] : дис. ... д-ра мед. наук / В.М. Ялтонский. – СПб., 1995. – 396 с.
168. Янг, К.С. Диагноз – Интернет-зависимость [Текст] / К.С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.
169. Ярцев, Д.В. Особенности социализации современного подростка [Текст] / Д.В. Ярцев // Вопросы психологии. – 1999. – № 6. – С. 54–59.
170. Amirkhan, J.H. A Factor analytically driven measure of coping: The coping strategy indicator [Текст] / J.H. Amirkhan // J. of Personality and social psychology. – 1990. – V. 59 (5). – P. 1066–1074.
171. Badinand-Hubert, N. Epilepsies and video games: Results of a multicentric study. Electroencephalography & Clinical Neurophysiology [Текст] / N. Badinand-Hubert, M. Bureau, E. Hirsch, P. Masnou, L. Nahum, D. Parain, & R. Naquet. – 1998. – 107. – 422–427.
172. Blankstein, K. Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior [Текст] / K. Blankstein, G. Hynes, P. Kosta, R. Makkei, R. Nakaho, D.I. Terry // Pers. Individ. Diff. – 1991. – V. 12 (10). – P. 1031–1047.
173. Buchman, D.D. Video and computer games in the '90s: Children's time commitment and game preference [Текст] / D.D. Buchman, & J.B Funk. – Children Today. – 1996. – 24. – 12–16.
174. Cohen, S. Issues in the study and applications of social support [Текст] / S. Cohen, S. Syme. Social support and health. Orlando: Academic Press, 1985. – P. 3–22.
175. Haan, N. Coping and defending: Processes of self-environment organization [Текст] / N. Haan. – N.Y. : Academic Press, 1977. – 457 p.
176. Ellis, D. Video Arcades, Youth and Trouble [Текст] / D. Ellis // Youth and Society. – 1984. – V. 16. – № 1.
177. Endler, N.S. Multidimensional assessment of coping [Текст] / N.S. Endler, J.D. Parker // J. of Person and Social Psychology. – 1990. – V. 58 (5). – P. 844–854.
178. Lazarus, R.S. The stress and coping paradigm [Текст] / R.S. Lazarus // L.A. Bond, J.C. Rosen (Eds). Competence and coping during adulthood. – Hanover, 1980. – 35 p.
179. Lazarus, R.S. Coping and adaptation [Текст] / R.S. Lazarus, S. Folkman / A.V.D. Gentry (Eds.) // The handbook of behavioral medicine. – N.Y. : Guilford, 1984. – P. 282–325.
180. Lazarus, R.S. Transactional theory and research on emotion and coping [Текст] / R.S. Lazarus, S. Folkman // Europ. J. Personality. – 1987. – V. 1. – P. 141–169.

181. Lewinson, P. Coping und adaptivited: gibt es geeignetes oder ungeeignetes coping [Текст] / P. Lewinson, B. Prassoff, C. Ruff // Psychother, Psychosom., Med. Psychol. – 1988. – № 1. – P. 8–17.
182. Moos, R.H. Understanding Environments: The Key to Improving Social Processes and Program Outcomes [Текст] / R.H. Moos // Amer. J. of Community Psychology. – 1996. – V. 24 (I). – P. 193–201.
183. Murphy, L.B. Vulnerability, Coping and Growth [Текст] / L.B. Murphy, A. Moriarity. – New Haven : Yale University Press, 1976. – 223 p.
184. Parkes, K.R. Locus-of-control, cognitive Appraisal, and coping in stressful situations [Текст] / K.R. Parkes // J. Pers. and Soc. Psychol. – 1984. – V. 46. – P. 655–668.
185. Petrosky, M.J. The relationship among locus of control, coping styles, and psychological symptom reporting [Текст] / M.J. Petrosky, J.C. Birki-mer // Clin. Psychol. – 1991. – V. 47. – № 3. – P. 336–345.
186. Rotter, J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs [Текст] / J.B. Rotter. – 1966.
187. Shek, D.T.L. Reliance On Self or Seeking Help From Others: Gender Differences in the Locus of Coping in Cinese Working Parents [Текст] / D.T.L. Shek // J. Psychol. – 1992. – V. 126 (6). – P. 671–678.
188. Sek, H. Life stress in various domains and perceived effectiveness of social support [Текст] / H. Sek // Polish Psychol. Bull. – 1991. – V. 23 (3). – P. 151–161.
189. Terry, D.J. Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior [Текст] / D.J. Terry // Pers. Individ. Diff. – 1991. – V. 12. – № 10. – P. 1031–1047.

Приложение 1

Классификация социально-психологических зависимостей по А.Ю. Акопову

Положительные	Смешанные	Отрицательные		Дополнительная группа
		Негативный вариант	Болезненный вариант	
1	2	3	4	5
Химические: 1) алкогольная; 2) наркотическая; 3) лекарственная и от других хим. веществ (токсикомании); 4) никотиновая зависимость; 5) от еды. Информационные: 1) игровая; 2) экранные: – телевизионная болезнь – компьютерная болезнь – Интернет-зависимость – зависимость от комп-ых игр; – зависимость от сот. телефонов; – SMS-зависимость; – кукольное безумие, или синдром «Тамагочи». Зависимость от деятельности: 1) трудовголизм (синдром хронической усталости); 2) ониомания (шопинг-зависимость); 3) патологическая жадность, скупость, болезнь накопительства;	1) от самого себя: – своих желаний, влечений, страстей; – мечтаний; – иллюзорных планов; – поведения; 2) от других людей: – от матери (отца); – от мужа (жены); – от детей; – от начальника; – от властей; – любовь-соперничество; – любовь-презрение; – любовь-вражда; – садомазохизм	1) терроризм; 2) религиозный фанатизм; 3) мстительность; 4) страх; 5) ненависть; 6) злоба; 7) зависть; 8) вражда (кровная месть); 9) соперничество; 10) презрение	1) любовь-ненависть; 2) патологическая любовь и ревность; 3) невротическая зависимость от: любимого; – врача; – психотерапевта; 4) садомазохизм	1) политика; 2) религия; 3) спорт; 4) секс; 5) творчество; 6) благотворительность; 7) миссионерство; 8) гуманитарная деятельность; 9) преступления; 10) поп- и рок-музыка; 11) воспитательно-психологические игры; 12) социальная шизофрения; 13) социальный инфантилизм; 14) социальное слабоумие и моральный идиотизм; 15) социальное, семейное и личностное мифотворчество

1	2	3	4	5
<p>4) патологические хобби; 5) религиозная зависимость (+ фанатизм); 6) зависимость от религиозных сект и философских учений; 7) садомазохизм; 8) от экстремальных видов спорта; 9) футбольный фанатизм болельщиков; 10) общий фанатизм (идолопоклонство): фанатизм поклонников: артистов; фотомоделей; первых красавиц (мисс); зависимость от врача, психотерапевта; 11) зависимость от власти; 12) гламуromания (синдром павлина).</p> <p>Зависимость от предмета манипулирования:</p> <p>1) фетишизм; 2) вещиизм; 3) азартные игры с техникой (машина, АОН и др.)</p>				

Тест «Компьютерная зависимость» (А. Жичкина)

Инструкция. Выберите, пожалуйста, один из двух вариантов ответов (**А** или **Б**) тот, который лучше всего подходит для описания вашего поведения за игрой в компьютерные игры. Обведите его в кружок. В этой анкете нет правильных или неправильных ответов, нам важно знать именно Ваше мнение.

1. **А.** Когда мне грустно или одиноко, я обычно играю в компьютер.
1. **Б.** Я не чувствую необходимости играть в компьютер тогда, когда у меня плохое настроение.
2. **А.** Когда я меньше времени играю за компьютером, чем обычно, я чувствую себя подавленным.
2. **Б.** Мое эмоциональное состояние не зависит от того, сколько времени я провожу за игрой в компьютер.
3. **А.** Я чувствую, что мое увлечение компьютерными играми мешает моей учебе или отношениям с людьми вне компьютера.
3. **Б.** Игра в компьютерные игры не мешает моим отношениям с людьми, учебе или работе.
4. **А.** Многие мои знакомые не знают, сколько времени я на самом деле провожу за игрой в компьютерные игры.
4. **Б.** Большинство моих знакомых знает, сколько времени я провожу за игрой в компьютерные игры.
5. **А.** Я часто пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу, играя в компьютерные игры.
5. **Б.** Я не пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу за игрой в компьютер.
6. **А.** Когда я не играю в компьютерные игры, я часто думаю и представляю, как я в них играю.
6. **Б.** Когда я не играю в компьютерные игры, я редко думаю о них.
7. **А.** В последнее время у меня возникает ощущение сухости в глазах, онемение и боли в кисти руки, а так же боли в спине.
7. **Б.** У меня иногда возникают боли в спине, когда я сижу за компьютером.

Обработка результатов. Выбор варианта «**А**» оценивается в 1 балл, выбор варианта «**Б**» – 0 баллов.

Нормы:

- не склонные к компьютерной зависимости – с баллом 0 и 1;
- склонные к компьютерной зависимости считаются испытуемые с баллами от 3 до 5;
- с компьютерной зависимостью в строгом смысле слова считаются те, кто набирает 6–7 баллов.

Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)

Универсальной методикой выявления предрасположенности к тем или иным девиациям в поведении подростков представляется «Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (разработана Вологодским центром гуманитарных исследований и консультирования «Развитие» в 1992 г.). Она содержит семь шкал:

1. Шкала установки на социальную желательность – 15 пунктов.
2. Шкала склонности к нарушению норм и правил – 17 пунктов.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению – 20 пунктов.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению – 21 пункт.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию – 25 пунктов.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций – 15 пунктов.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению – 20 пунктов.
8. Дополнительная шкала «Принятие женской социальной роли» – 21 пункт.

Инструкция. Прочтите каждое утверждение и решите, верно ли оно по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов, рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике «**Да**» поставьте крестик или галочку. Если оно не верно, то поставьте крестик или галочку в квадратике «**Нет**». Если вы затрудняетесь с ответом, постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Не обдумывайте ответы долго, важна ваша первая реакция на содержание утверждений.

Вопросы для мальчиков

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-нибудь боевых действиях.
4. Бывает, что я иногда ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.

8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, я стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если бы меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Меня обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие, токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это не выгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.

38. Бывает, что я иногда говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые выражали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то я готов высказывать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Меня раздражает, когда девушки курят.
62. Мне нравятся состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещи и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия то ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравится компания, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать жизнь молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражительным, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого потребления спиртных напитков.
96. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Вопросы для девочек

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я с удовольствием пошла бы служить в армию.
4. Бывает, что я иногда ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещание, даже если мне это не выгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны, и их можно отбросить.
38. Бывает, что я иногда говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди выражали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Бывает, что я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно требую извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий, поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследователя.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный смешной анекдот.
54. Мне нравится смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.

62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя и понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руку вещь и ломала ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирает молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс в жизни молодежи должен занимать одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простачки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.

94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я бы с удовольствием прокатилась на горных лыжах с крутого склона.
96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
98. Мне иногда не хочется жить.
99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
101. Я люблю смотреть выступления боксеров.
102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
103. Я считаю, что уступить в споре – это значит показать свою слабость.
104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я хотела бы стать мужчиной, а не женщиной.
106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

Бланк ответов

Ф.И.О. _____

Пол _____ Возраст _____

Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет
1	19	37	55	73	91						
2	20	38	56	74	92						
3	21	39	57	75	93						
4	22	40	58	76	94						
5	23	41	59	77	95						
6	24	42	60	78	96						
7	25	43	61	79	97						
8	26	44	62	80	98						
9	27	45	63	81	99						
10	28	46	64	82	100						
11	29	47	65	83	101						
12	30	48	66	84	102						
13	31	49	67	85	103						
14	32	50	68	86	104						
15	33	51	69	87	105						
16	34	52	70	88	106						
17	35	53	71	89	107						
18	36	54	72	90							

Ключ и процедура подсчета тестовых баллов. Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который и сравнивается с тестовыми нормами, приведенными ниже. При отклонении индивидуальных результатов испытуемого от среднего суммарного балла по шкале (см. тестовые нормы) больше на 1S измеряемую психологическую характеристику можно считать выраженной, если индивидуальный суммарный балл испытуемого меньше среднего по тестовым нормам на 1S, то измеряемое свойство можно оценивать как маловыраженное.

Ключи

Мужской вариант

1. Шкала установки на социально желательные ответы:
2 – нет, 4 – нет, 6 – нет, 13 – да, 21 – нет, 23 – нет, 30 – да, 32 – да, 33 – нет, 38 – нет, 47 – нет, 54 – нет, 79 – нет, 83 – нет, 87 – нет.
2. Шкала склонности к нарушению норм и правил:
1 – нет, 10 – нет, 11 – да, 22 – да, 34 – да, 41 – да, 44 – да, 50 – да, 53 – да, 55 – нет, 59 – да, 61 – нет, 66 – нет, 80 – да, 86 – да, 91 – да, 93 – нет.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению:
14 – да, 18 – да, 22 – да, 26 – да, 27 – да, 31 – да, 34 – да, 35 – да, 43 – да, 46 – да, 59 – да, 60 – да, 62 – да, 63 – да, 64 – да, 67 – да, 74 – да, 81 – да, 91 – да, 95 – нет.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:
3 – да, 6 – да, 9 – да, 12 – да, 16 – да, 24 – нет, 27 – да, 28 – да, 37 – да, 39 – да, 51 – да, 52 – да, 58 – да, 68 – да, 73 – да, 76 – нет, 90 – да, 91 – да, 92 – да, 96 – да, 98 – да.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию:
3 – да, 5 – да, 15 – нет, 16 – да, 17 – да, 25 – да, 37 – да, 40 – нет, 42 – да, 45 – да, 48 – да, 49 – да, 51 – да, 65 – да, 66 – да, 70 – да, 71 – да, 72 – да, 75 – нет, 77 – да, 82 – да, 85 – нет, 89 – да, 94 – да, 97 – да.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:
7 – да, 19 – да, 20 – да, 29 – нет, 36 – да, 49 – да, 56 – да, 57 – да, 69 – да, 70 – да, 71 – да, 78 – да, 84 – да, 89 – да, 94 – да.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению:
18 – да, 26 – да, 31 – да, 34 – да, 35 – да, 42 – да, 43 – да, 44 – да, 48 – да, 52 – да, 55 – нет, 61 – нет, 62 – да, 63 – да, 64 – да, 67 – да, 74 – да, 86 – нет, 91 – да, 94 – да.

Женский вариант

1. Шкала установки на социальную желательность:
2 – нет, 4 – нет, 8 – нет, 13 – да, 21 – нет, 30 – да, 32 – да, 33 – нет, 38 – нет, 54 – нет, 79 – нет, 83 – нет, 87 – нет.
2. Шкала склонности к нарушению норм и правил:
1 – да, 10 – нет, 11 – да, 22 – да, 34 – да, 37 – да, 41 – да, 44 – да, 50 – да, 53 – да, 55 – да, 59 – да, 61 – да, 80 – да, 86 – нет, 88 – да, 91 – да, 93 – нет.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению:
14 – да, 18 – да, 22 – да, 26 – да, 27 – да, 31 – да, 34 – да, 35 – да, 43 – да, 59 – да, 60 – да, 62 – да, 63 – да, 64 – да, 67 – да, 74 – да, 81 – да, 91 – да, 95 – нет.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:
3 – да, 6 – да, 9 – да, 12 – да, 24 – нет, 27 – да, 28 – да, 39 – да, 51 – да, 52 – да, 58 – да, 68 – да, 73 – да, 75 – да, 76 – да, 90 – да, 91 – да, 92 – да, 96 – да, 97 – да, 98 – да, 99 – да.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию:
3 – да, 5 – да, 15 – нет, 16 – да, 17 – да, 25 – да, 40 – нет, 42 – да, 45 – да, 48 – да, 49 – да, 51 – да, 65 – да, 66 – да, 71 – да, 77 – да, 82 – да, 85 – да, 89 – да, 94 – да, 101 – да, 102 – да, 103 – да, 104 – да.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:
7 – да, 19 – да, 20 – да, 29 – нет, 36 – да, 49 – да, 56 – да, 57 – да, 69 – да, 70 – да, 71 – да, 78 – да, 84 – да, 89 – да, 94 – да.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению:
1 – да, 3 – да, 7 – да, 11 – да, 25 – да, 28 – да, 31 – да, 35 – да, 43 – да, 48 – да, 53 – да, 58 – да, 61 – да, 62 – да, 63 – да, 64 – да, 66 – да, 79 – да, 93 – нет, 98 – да, 99 – да, 102 – да.
8. Шкала принятия женской социальной роли:
3 – нет, 5 – нет, 9 – нет, 16 – нет, 18 – нет, 25 – нет, 41 – нет, 45 – нет, 51 – нет, 58 – нет, 61 – нет, 68 – нет, 73 – нет, 85 – нет, 93 – да, 95 – да, 96 – нет, 105 – да, 106 – нет, 107 – да.

Примечание. Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты выходят одновременно в несколько шкал опросника.

Приложение 4

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера)

Ф.И.О. _____
Пол _____ Возраст _____

Инструкция. Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Поставьте крестик или галочку в той графе, которая соответствует вашему мнению.

№ п/п	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Очень часто 5
1	...лучше распределяю свое время					
2	...сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить					
3	...думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни					
4	... стараюсь быть на людях					
5	...виню себя за нерешительность					
6	...делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации					
7	...погружаюсь в свою боль и страдания					
8	...виню себя за то, что оказался в данной ситуации					
9	...хожу по магазинам. Ничего не покупая					
10	...думаю о том, что для меня самое главное					
11	...стараюсь больше спать					
12	...балую себя любимой едой					
13	...переживаю, что не могу справиться с ситуацией					

14	...испытываю нервное напряжение					
15	...вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше					
16	...говорю себе, что это происходит не со мной					
17	...виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации					
18	...иду куда-нибудь перекусить или пообедать					
19	...испытываю эмоциональный шок					
20	...покупаю себе какую-нибудь вещь					
21	...определяю курс действий и придерживаюсь его					
22	...обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить					
23	...иду на вечеринку, в компанию					
24	...стараюсь вникнуть в ситуацию					
25	...застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать					
26	...немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию					
27	...обдумываю случившееся, и учусь на своих ошибках					
28	...жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся					
29	...иду в гости к другу					
30	...беспокоюсь о том, что я буду делать					
31	...провожу время с дорогим человеком					
32	...иду на прогулку					
33	...говорю себе, что это никогда не случится вновь					
34	...сосредоточиваюсь на своих общих недостатках					
35	...разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю					

36	...анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее					
37	...звоню другу					
38	...испытываю раздражение					
39	...решаю, что теперь важнее всего делать					
40	...смотрю кинофильм					
41	...контролирую ситуацию					
42	...прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать					
43	...разрабатываю несколько различных решений проблемы					
44	...беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации					
45	...отыгрываюсь на других					
46	...использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это					
47	...стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации					
48	...смотрю телевизор					

Подсчет «сырых» баллов для КПСС

1. Для копинга, ориентированного на решение задачи, проблемы (проблемно-ориентированный копинг, или ПОК), суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.
2. Для копинга, ориентированного на эмоции (эмоционально-ориентированный копинг, или ЭОК), суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
3. Для копинга, ориентированного на избегание (КОИ), суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Приложение 5

Копинг-тест «Опросник о способах копинга», авторы Р. Лазарус и С. Фолкман (адаптирован Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтяк)

Ф.И.О. _____
Пол _____ Возраст _____

Инструкция. Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведи кружком ту цифру, которая соответствует вашему мнению о себе.

№ п/п	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	...сосредотачивался на том, что мне нужно было сделать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	...начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	...говорил с другими, чтобы побольше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	...критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	...надеялся на чудо	0	1	2	3
8	...смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	...вел себя так, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	...старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	...пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	...спал больше обычного	0	1	2	3
13	...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3

14	...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	...во мне возникала потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	...пытался забыть все это	0	1	2	3
17	...обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	...менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	...извинялся или старался все заглаживать	0	1	2	3
20	...составлял план действий	0	1	2	3
21	...старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	...понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	...набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	...рисковал напропалую	0	1	2	3
27	...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	...находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	...вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	...что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	...в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	...спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	...отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	...говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	...стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	...вымещал это на других людях	0	1	2	3

39	...пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	...знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	...отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	...я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	...находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	...старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	...что-то менял в себе	0	1	2	3
46	...хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	...молился	0	1	2	3
49	...прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему	0	1	2	3

Обработка результатов. При обработке полученных данных за каждый вариант ответа начисляются определенные баллы:

- вариант «никогда» – 0 баллов;
- вариант «редко» – 1 балл;
- вариант «иногда» – 2 балла;
- вариант «часто» – 3 балла.

После начисления баллов подсчитывается общая оценка по каждой шкале.

Для интерпретации результатов используются тестовые нормы.

1 шкала. Конфронтативный копинг (означает агрессивные усилия субъекта по изменению ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску), пункты – 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2 шкала. Дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость), пункты – 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3 шкала. Самоконтроль (усилия по регулированию своих чувств и действий), пункты – 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4 шкала. Поиск социальной поддержки (усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки от других людей), пункты – 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5 шкала. Принятие ответственности (признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения), пункты – 5, 19, 22, 42.

6 шкала. Бегство-избегание (мысленное стремление и усилия, направленные на бегство, избегание и уход от проблемы, а не дистанцирование от нее), пункты – 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7 шкала. Планирование решения проблемы (произвольные, специально предпринятые проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы), пункты – 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8 шкала. Положительная переоценка (усилия по созданию положительного смысла ситуации, концентрация на росте собственной личности, включая религиозный опыт), пункты – 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

«Изучение потребности в общении» (автор Ю.М. Орлов)

Инструкция испытуемому. Ответьте «Да» или «Нет» на следующие вопросы:

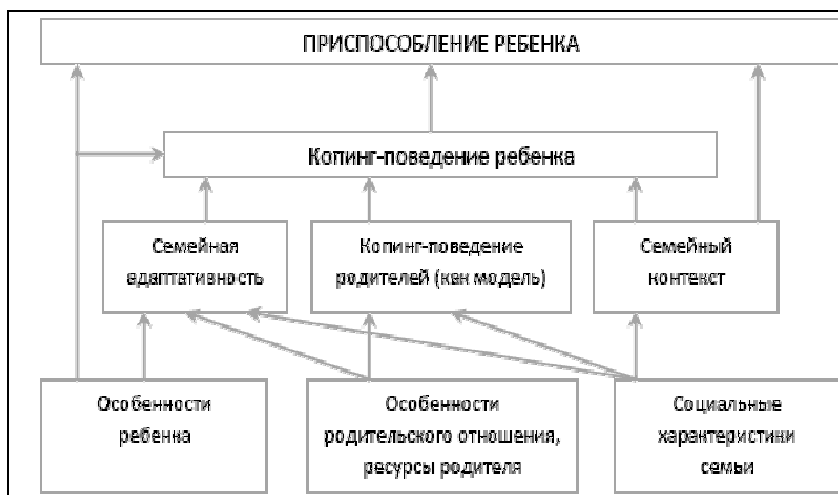
1. Мне доставляет удовольствие участвовать в различного рода торжествах.
2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих товарищей.
3. Мне нравится выражать кому-либо свое расположение.
4. Я больше сосредоточен на приобретении влияния, чем дружбы.
5. Я чувствую, что в отношении к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей.
6. Когда я узнаю об успехе моего товарища, у меня почему-то ухудшается настроение.
7. Чтобы быть удовлетворенным собой, я должен кому-то в чем-то помочь.
8. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди товарищей по работе.
9. Мои друзья мне основательно надоели.
10. Когда я делаю плохую работу, присутствие людей меня раздражает.
11. Прижатый к стене, я говорю лишь ту долю правды, которая, по моему мнению, не повредит моим друзьям и знакомым.
12. В трудной ситуации я больше думаю не столько о себе, сколько о близком человеке.
13. Неприятности у друзей вызывают у меня такое состояние, что я могу заболеть.
14. Мне приятно помогать другим, если даже это доставит мне значительные трудности.
15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если он не прав.
16. Мне больше нравятся приключенческие рассказы, чем рассказы о любви.
17. Сцены насилия в кино внушают мне отвращение.
18. В одиночестве я испытываю тревогу и напряженность больше, чем когда я нахожусь среди людей.
19. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.
20. Мне жалко брошенных собак и кошек.
21. Я предпочитаю иметь поменьше друзей, но более мне близких.
22. Я люблю бывать среди людей.
23. Я долго переживаю ссоры с близкими.
24. У меня определенно больше близких людей, чем у многих других.

- 25. Во мне больше стремления к достижениям, чем к дружбе.
- 26. Я больше доверяю собственной интуиции и воображению во мнении о людях, чем суждениям о них со стороны других людей.
- 27. Я придаю большее значение материальному благополучию и престижу, чем радости общения с приятными мне людьми.
- 28. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.
- 29. По отношению ко мне люди часто неблагодарны.
- 30. Я люблю рассказы о бескорыстной любви и дружбе.
- 31. Ради друга я могу пожертвовать всем.
- 32. В детстве я входил в компанию, которая держалась вместе.
- 33. Если бы я был журналистом, мне нравилось бы писать о силе дружбы.

Обработка результатов. За каждый ответ ставится 1 балл. Складываются: сумма баллов за ответы «Да» на вопросы 1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 33 и сумма баллов за ответы «Нет» на вопросы 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29.

Чем больше сумма набранных баллов, тем больше потребность в общении.

**Модель формирования механизмов совладания у детей
(по Е.В. Куфтяк)**



Оглавление

Введение	3
----------------	---

Глава первая.

Проблема социально-психологической зависимости и совладающего поведения личности

1.1. Общая характеристика социально-психологической зависимости личности	6
1.2. Компьютерная зависимость в структуре социально- психологических зависимостей	18
1.3. Совладающее поведение как предмет психологического исследования	27

Глава вторая.

Теоретические подходы к изучению проблемы взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков

2.1. Причины и последствия компьютерной зависимости в подростковом возрасте	48
2.2. Теоретические основы исследования совладающего поведения подростков	62
2.3. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков	71

Глава третья.

Экспериментальное исследование взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков

3.1. Задачи и методы исследования	80
3.2. Экспериментальное исследование проявления компьютерной зависимости в подростковом возрасте	87
3.3. Исследование характера взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков	97
3.4. Типология совладающего поведения подростков с разным уровнем компьютерной зависимости	103
3.5. Методические рекомендации по профилактике и коррекции компьютерной зависимости в подростковом возрасте	114
Заключение	119
Список литературы	122

<i>Приложение 1. Классификация социально-психологических зависимостей по А.Ю. Акопову</i>	135
<i>Приложение 2. Тест «Компьютерная зависимость» (А. Жичкина)</i>	137
<i>Приложение 3. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)</i>	138
<i>Приложение 4. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера)</i>	148
<i>Приложение 5. Копинг-тест «Опросник о способах копинга», авторы Р. Лазарус и С. Фолкман (адаптирован Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтяк)</i>	151
<i>Приложение 6. «Изучение потребности в общении» (автор Ю.М. Орлов)</i>	155
<i>Приложение 7. Модель формирования механизмов совладания у детей (по Е.В. Куфтяк)</i>	157

Научное издание

**Гагай Валентина Васильевна
Быкова Юлия Николаевна**

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ
КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ**

Техническая редакция, верстка – *Л.Г. Махмутова*

Сдано в печать 17.02.2014 г. Формат 60×84/16

Печать цифровая. Гарнитура Arial

Тираж 100 экз. Заказ № 5. Усл. п.л. 7,8

Редакционно-издательский отдел
Сургутского государственного педагогического университета
628417, г. Сургут, 50 лет ВЛКСМ, 10/2

Отпечатано в РИО СурГПУ