

# Особенности самообладания и саморегуляции подростков, склонных к компьютерной зависимости

---

СТУДЕНТКА

ТРЕСТЬЯН М. В.

НАУЧНЫЕ РУКОВОДИТЕЛЬ


ФИО

---

**Объект:** волевая сфера личности, склонной к компьютерной зависимости.

**Предмет:** особенности самообладания и саморегуляции подростков, склонных к компьютерной зависимости.

**Цель:** изучить особенности самообладания и саморегуляции подростков, склонных к компьютерной зависимости.



# Задачи:

---

провести теоретический анализ особенностей самообладания и саморегуляции подростков, склонных к компьютерной зависимости:

провести эмпирическое исследование особенностей самообладания и саморегуляции подростков, склонных к компьютерной зависимости;

разработать и апробировать программу по коррекции и профилактике компьютерной зависимости у подростков;

разработать рекомендации по коррекции и профилактике компьютерной зависимости у подростков.

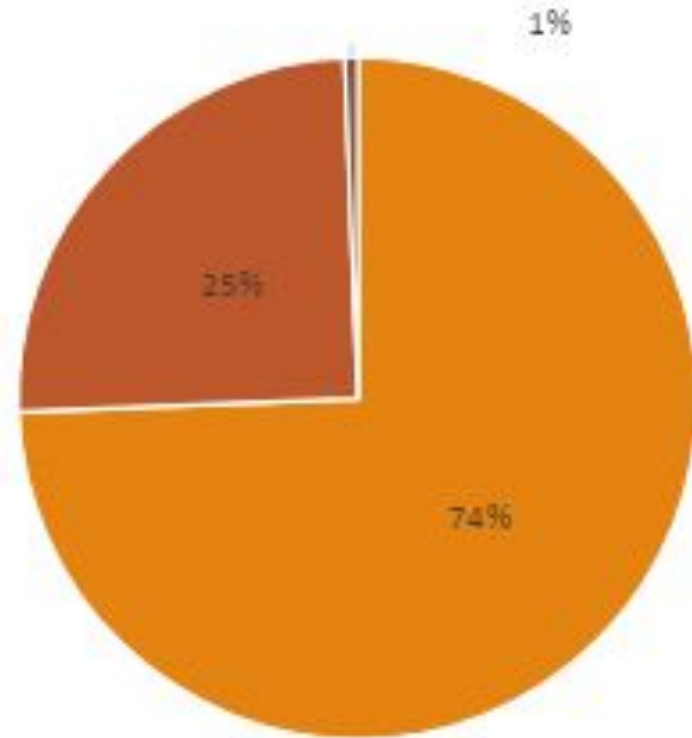
# Теоретический анализ по проблеме позволил выделить следующие выводы:

---

- Компьютерная зависимость негативно сказывается на когнитивной, эмоциональной, поведенческой и физиологической сферах подростка. Это подтверждает необходимость проведения профилактической работы с подростками. Для этого нам необходимо рассмотреть причины компьютерной зависимости. Так как компьютерная зависимость, как разновидность интернет-зависимости, является видом аддиктивного поведения, сначала обозначим причины аддиктивного и зависимого поведения. Психологические механизмы воздействия информационных технологий на человека должны стать предметом тщательного анализа.

# Результаты исследования уровня зависимости по методике Жичкиной А. «Шкала Интернет-зависимости» (%)

---



■ Низкий уровень зависимости ■ Средний уровень зависимости ■ Высокий уровень зависимости

# Результаты исследования событийного самообладания подростков с компьютерной зависимостью и без, полученные с помощью «Теста самообладания» (А.А. Золоторевой)

Шкала	Уровень	Количество		Достоверность различий с помощью критерия $\phi^*$ -углового преобразования Фишера
		Лица с компьютерной зависимостью	Лица без компьютерной зависимости	
Событийное самообладание	низкий	17	7	$\phi^*_{\text{эмп}} = 2,491$ при $p \leq 0,01$
	средний	16	25	$\phi^*_{\text{эмп}} = 2,03$ при $p \leq 0,05$
	высокий	7	8	–
Экзистенциальное самообладание	низкий	7	6	–
	средний	27	23	–
	высокий	6	11	–
Общий показатель самообладания	низкий	16	7	$\phi^*_{\text{эмп}} = 2,263$ при $p \leq 0,05$
	средний	19	22	–
	высокий	5	11	$\phi^*_{\text{эмп}} = 1,704$ при $p \leq 0,05$

# Результаты исследования саморегуляции у подростков с компьютерной зависимостью и без нее, полученные с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» (В. И. Моросановой) (часть 1)

Шкала	Уровень	Количество		Достоверность различий с помощью критерия $\varphi^*$ -углового преобразования Фишера
		Лица с компьютерной зависимостью	Лица без компьютерной зависимости	
Планирование	низкий	15	7	$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,035$ при $p \leq 0,05$
	средний	19	23	–
	высокий	6	10	–
Моделирование	низкий	8	6	–
	средний	26	17	$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,035$ при $p \leq 0,05$
	высокий	6	17	$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,795$ при $p \leq 0,01$
Программирование	низкий	7	5	–
	средний	24	22	–
	высокий	9	13	–

# Результаты исследования саморегуляции у подростков с компьютерной зависимостью и без нее, полученные с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» (В. И. Моросановой) (часть 2)

Шкала	Уровень	Количество		Достоверность различий с помощью критерия $\chi^2$ -углового преобразования Фишера
		Лица с компьютерной зависимостью	Лица без компьютерной зависимости	
Оценивание результатов	низкий	18	7	$\chi^2_{\text{эмп}} = 2,719$ при $p \leq 0,01$
	средний	14	20	–
	высокий	8	13	–
Гибкость	низкий	17	7	$\chi^2_{\text{эмп}} = 2,491$ при $p \leq 0,01$
	средний	18	21	–
	высокий	5	12	$\chi^2_{\text{эмп}} = 1,95$ при $p \leq 0,05$
Общий уровень саморегуляции	низкий	16	7	$\chi^2_{\text{эмп}} = 2,263$ при $p \leq 0,05$
	средний	19	21	–
	высокий	5	12	$\chi^2_{\text{эмп}} = 1,95$ при $p \leq 0,05$



# Результаты уровня развития способности к волевой саморегуляции по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой и Е.В.Эйдман)

Шкала	Значения шкал	Лица с компьютерной зависимостью	Лица без компьютерной зависимости	Критерий $\phi^*$ -углового преобразования Фишера
Общая шкала:	Высокий	9	12	$\phi^*_{\text{эмп}} = 2,719$ , при $\rho \leq 0,01$
	Средний	18	12	
	высокий	13	15	
Настойчивость	Среднее	5,92	7,66	$\phi^*_{\text{эмп}} = 2,491$ при $\rho \leq 0,01$
Самообладание	Среднее	5,2	5,9	

# Программа по первичной профилактике интернет-зависимого поведения подростков.

---

Цель программы: профилактика интернет-зависимого поведения подростков.

Задачи программы:

Формировать у подростков навыки и умения безопасной работы в интернете, устойчивую мотивацию к социализированному поведению.

Формировать у подростков навыки и установки, необходимые для противостояния интернет-зависимости.

Формировать у подростков психологические знания, способствующие личностному росту.

Развивать у подростков коммуникативные способности с целью эффективного взаимодействия подростка с окружающими.

# Структура программы.

---

В структуру программы входит три функциональных блока:

1. **Диагностический.** Включает в себя первичную и повторную диагностику интернет-зависимого поведения подростков. Проводится до начала занятий по программе и после окончания.
2. **Теоретический.** Включает в себя информационный блок, направленный на повышение уровня знаний подростков о коммуникативных способностях, самооценке, конфликтах и способах их разрешения, стрессовых ситуациях и их воздействии на организм, способах сопротивления стрессам, типах поведения.
3. **Практический.** Включает в себя упражнения, направленные на развитие вербальных и невербальных коммуникаций, формирование эффективных поведенческих стратегий в конфликтных и стрессовых ситуациях, а также упражнения, направленные на отработку у подростков навыков уверенного поведения в различных жизненных ситуациях и др.

# Результаты исследования интернет-зависимого поведения до и после проведения коррекционной работы по методике «Компьютерная зависимость» А. Жичкиной (%)

Уровень компьютерной зависимости	До проведения коррекционной программы		После проведения коррекционной программы	
	Количество человек	Процент от общего количества опрошенных	Количество человек	Процент от общего количества опрошенных
Низкий уровень зависимости		0%	7	26%
Средний уровень зависимости	24	89%	18	67%
Высокий уровень зависимости	3	11%	2	7%
Среднее значение балла по выборке	35,7		29,6	

---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

