



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Особенности психологического консультирования подростков по
проблеме интернет-зависимости**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология и педагогика образования личности
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

69 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«16» 01 2024 г.

Зав. кафедрой ПИПО и ПМ

 Корнеева Н.Ю.

Выполнила:

студент группы ЗФ-309-187-2-1

Ахмадуллина Нелли Кареновна 

Научный руководитель:

д.п.н., профессор

Савченков А.В. 

Челябинск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ.....	9
1.1 Интернет-аддикция как одна из форм психологической зависимости	
1.2 Психологические особенности детей подросткового возраста.....	9
1.3 Виды и причины, способствующие развитию интернет-зависимости.....	14
1.4 Особенности психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости.....	26
Выводы по первой главе.....	31
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.....	33
2.1 Организация и методы эмпирического исследования выраженности интернет зависимости подростков	33
2.2. Исследование Интернет-зависимости подростков.....	
2.3 Анализ полученных данных исследования проявления интернет-зависимости подростков.....	36
2.4. Разработка и апробация программы психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости».....	47
Выводы по второй главе.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	75

ВВЕДЕНИЕ

В современное время можно отметить стремительное развитие средств массовой информации, что обусловлено повышением потребности во взаимодействии с большим количеством людей из разных уголков мира. Существенную роль в этом играет сеть «Интернет», которая способствует установлению контактов, организации процесса общения, получению разнообразной информации и т.д. Другими словами, Интернет является бесценным источником коммуникаций и углубленного познания окружающей действительности. Однако глобальная сеть помимо положительных аспектов также имеет отрицательные стороны, поскольку способствует формированию Интернет-зависимости.

Развитие Интернет-зависимости связано с тем, что индивид, сам того не замечая, проводит в сети большое количество времени, пренебрегая живым общением. Более того, развитию Интернет-зависимости склонны дети начальной школы, а также подростки и даже сами взрослые, которые погружаются в виртуальный мир, пытаясь уйти от проблем реальности. Кроме того, обучающихся подросткового возраста, в силу их возрастных особенностей, привлекает то многообразие развлечений, которое открывает перед ними сеть. Следовательно, можно говорить о том, что подростки в большей степени подвержены развитию подобного психологического расстройства, так как большинство из них не могут расстаться с интернетом, ежедневно используя для этого различные гаджеты и сервисы.

Актуальность выбранной темы магистерской диссертации обусловлена тем, что обучающиеся в подростковом возрасте имеют предрасположенность к развитию аддиктивного (зависимого) поведения ввиду преобладающего у них недостаточного уровня самостоятельности и свободы в выборе поведения, неспособности контролировать свою вовлеченность в процессе общения в социальных сетях, игре компьютерные игры и т.д. Более того, подростки имеют повышенную восприимчивость к внешнему воздействию, а также в

данном возрастном периоде у них часто возникают трудные жизненные ситуации, которые являются предпосылками развития зависимого поведения от Интернета. Ключевая роль в коррекции Интернет-зависимости принадлежит психологическому консультированию, посредством которого можно снизить отрицательное влияние сети на психическое состояние индивидов подросткового возраста.

К проблеме влияния Интернет-зависимости на подростков обращались многие исследователи, такие как К. А. Антропова, Д. Б. Бережнова, О. А. Брагина, А.С. Быкова, А. Е. Войскуновский, О. В. Завалишина, Е. Б. Кудинова и др.

Однако, несмотря на существенный интерес исследователей к проблеме Интернет-зависимости в подростковом возрасте, данный вопрос по-прежнему остается слабо разработанным, поскольку на сегодняшний день недостаточно практических и методических разработок по ее устранению.

Актуальность проблемы повлекла за собой выявление противоречий:

– на социально-педагогическом уровне: между социальным заказом общества в применении современных технологий и недостаточным вниманием педагогов и родителей к развитию интернет-зависимости при их использовании;

– на научно-методическом уровне: между значимостью проблемы интернет-зависимости в подростковом возрасте и недостаточной разработанностью методического сопровождения данного процесса в практике современного образования.

Анализ актуальности и противоречий определили проблему исследования: Каким должно быть содержание программы психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости?

Актуальность, значимость и недостаточная разработанность рассматриваемой проблемы определили выбор темы исследования: «Особенности психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости».

Цель исследования – выявить психологические особенности Интернет-зависимых подростков и разработать программу по профилактике и коррекции данной зависимости.

Объект исследования – интернет-зависимость подростков.

Предмет исследования – психологическое консультирование подростков по проблеме интернет-зависимости.

Гипотеза исследования имеет предположение о том, что коррекция Интернет-зависимости подростков в условиях образовательной организации возможна, если:

1. Углубленно изучить проблему Интернет-зависимости подростков в условиях образовательного учреждения.
2. Разработать и апробировать программу профилактики и коррекции Интернет-зависимости подростков.
3. Разработать методические рекомендации для педагогов-психологов по психологическому консультированию Интернет зависимых подростков

Задачи исследования:

1. Изучить причины и виды Интернет-зависимости в психолого-педагогической литературе.
2. Рассмотреть основные психологические особенности детей подросткового возраста.
3. Провести экспериментальное исследование для выявления Интернет-зависимости подростков в условиях образовательной организации.
4. Разработать и апробировать программу профилактики и коррекции Интернет-зависимости подростков.
5. Разработать методические рекомендации для педагогов-психологов по психологическому консультированию Интернет зависимых подростков.

Теоретико-методологическую базу исследования составили

1. Положения и концепции относительно сущности и содержания Интернет-аддикции как формы психологической зависимости таких психологов и исследователей, как Э. В. Абдрахманова, С. Е. Балаян, А. Е.

Войскуновский, М. Гриффитс, С. Н. Ениколопов, М. В. Ефимова, О. В. Завалишина, Н. А. Загуменных, Е. С. Постоева, К.С. Янг и др.

2. Исследования и положения о психологических характеристиках подросткового возраста, вызывающее Интернет-зависимость таких авторов, как Г.С. Абрамова, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Горбунова, И.А. Курапова, Б.Р. Мандель, А.В. Остапова, С.Л. Рубинштейн, С. Г. Суханова, Н.С. Хомерики, К. М. Цыпнятова и др.

2. Концепции и теории о причинах возникновения, видах и особенностях аддиктивного поведения у подростков, вызванного Интернет-зависимостью, таких ученых, как К. А. Антропова, Д. Б. Бережнова, О. А. Брагина, А. А. Колесникова, А. А. Москаленко, Н. Н. Сатонина, Н.А. Цой, Н. Н. Ярушкин и др.

3. Исследования в применении психологического консультирования подростков для устранения проблемы Интернет-зависимости таких авторов, как Т.Ю. Андрущенко, О.В. Завалишина, Н. И. Коптелова, А.Г. Крицкий, М.П. Кулаченко, О.П. Меркулова, В. А. Попов, О.В. Хилько и др.

Положения, выносимые на защиту:

1. В представленном исследовании определена эффективность применения психологического консультирования подростков для коррекции и сглаживания Интернет-зависимости в подростковом возрасте. Изучены причины, виды и специфика Интернет-зависимости и аддиктивного поведения в психолого-педагогической литературе, а также возможности использования психологического консультирования в практической деятельности психолога.

2. Выявлено отрицательное влияние Интернет-зависимости на обучающихся в подростковом возрасте, что обусловлено их желанием «уйти» от реальности и трудностей настоящей жизни с помощью поддержания ярко выраженного эмоционального состояния посредством длительного использования сети Интернет.

3. Проведено экспериментальное исследование по выявлению уровня сформированности интернет-зависимости подростков в рамках образовательной организации.

4. Разработана и апробирована программа на основе психологического консультирования, предназначенная для устранения Интернет-зависимости, показавшая свою эффективность и рекомендованная к практическому применению психологами.

Методы исследования:

- **теоретические:** анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, систематизация, сравнение;
- **эмпирические:** количественный и качественный анализ результатов исследования, методы математической статистики.

База исследования: Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Кунашакская средняя общеобразовательная школа», 456730 Челябинская область, Кунашакский район, с. Кунашак, ул. Челябинская д.4.

Этапы исследования:

1. Подготовительный этап – 2020 г., в соответствии с которым было проведено изучение, отбор и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме Интернет-зависимости в период подросткового возраста, подобраны и обоснованы диагностические методики для проведения эмпирического исследования, а также осуществлен сбор и анализ психолого-педагогических исследований по использованию психологического консультирования с целью снижения Интернет-зависимости подростков.

2. **Опытно-экспериментальный этап** – 2021-2022 г., на котором были проведены диагностические методики, осуществлен анализ полученных результатов по выявлению уровня сформированности Интернет-зависимости. Также на данном этапе была разработана, теоретически обоснована и апробирована программа психолого-педагогической коррекции Интернет-зависимости подростков с использованием психологического консультирования.

3. Контрольно-обобщающий этап – 2023 г., на котором был осуществлен сравнительный анализ результатов эмпирического исследования до и после внедрения программы, сформулированы выводы и даны рекомендации педагогам и родителям по коррекции и снижению отрицательного влияния Интернет-зависимости на развитие обучающихся подросткового возраста. Также была проверена выдвинутая гипотеза, сделаны соответствующие выводы.

Научная новизна работы заключается в углубленном изучении теоретических аспектов по профилактике Интернет-зависимости в подростковом возрасте, конкретизации видов и причин, способствующих развитию Интернет-зависимости, а также разработке программы на основе психологического консультирования подростков по ее устранению.

Теоретическая значимость заключается в уточнении понятия «Интернет-зависимость», «Интернет-аддикция», «аддиктивное поведение», а также обосновании проблемы исследования Интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Практическая значимость состоит в том, что разработанные программы и рекомендации по коррекции Интернет-зависимости могут быть использованы психологами, педагогами и родителями в рамках психологического консультирования детей подросткового возраста.

Структура и объём работы: исследование состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений. Объем работы составляет 75 страниц, куда входят 14 рисунков, 3 таблицы. Список использованных источников включает 67 наименований, приложения занимают 34 страницы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Интернет-аддикция как одна из форм психологической зависимости

В настоящее время все чаще можно отметить рост девиантных проявлений в социуме, что напрямую связано с переломным периодом развития современного общества, поскольку процесс взаимодействия индивидов происходит в условиях стремительного преобразования общественных отношений, что является инициатором возникновения позитивных и негативных изменений в различных сферах жизнедеятельности. Более того, период адаптации и социализации индивидов к новым для них условиям существования в полной мере способствует деформации межличностных отношений, разобщению поколений, утрате моральных и нравственных норм и ценностей общества [11, с. 59].

На сегодняшний день особый интерес психологов и исследователей привлекает психология зависимости, ключевой целью которой ставится поиск эффективных способов и методов ее устранения, а также совершенствование средств борьбы с ней. При этом, если ранее это были традиционные виды зависимостей, такие как наркомания, токсикомания, табачная и алкогольная зависимости, то в реалиях современного мира у большинства людей можно отметить проявление Интернет-зависимости. Однако до сих пор официально диагноза «Интернет – зависимость» не существует [15, с. 246].

Возможности Интернета достаточно широки – он позволяет осуществлять быстрый поиск и отбор необходимой информации, удаленно работать, общаться с разными людьми, проводить свободное время. Однако со временем можно отметить постепенное привыкание к Интернету, что оказывает отрицательное влияние на развитие индивида.

В 1995 г. И. Голдберг определил совокупность диагностических критериев на основе преобладающих признаков пристрастия людей к азартным

играм, которые он связал с психическим состоянием [62, с. 109]. Интернет-зависимых людей. что вызвало критику ряда исследователей – М. Гриффитса, Дж. Грохола, Дж. Сулера и др. Исследователи указывали, что возникновение зависимости обусловлено наличием компонентов, способствующих возникновению удовольствия, к которому можно отнести вкусную еду, алкоголь и иные пристрастия (казино, мобильные телефоны и т.д.) [16, с. 127].

Таким образом, именно чувство удовольствия и радости способствует тому, что индивиду хочется постоянно «сидеть» в телефоне, заходить в социальные сети, играть, так как в таком состоянии он чувствует себя комфортно и свободно.

Впервые термин «Интернет-аддикция» был употреблен американским психиатром Айвенгом Голдбергом в 1996 году, при помощи которого он описал процесс неосознанного и длительного пребывания индивидов в Интернете [18, с. 189].

По мнению О. В. Завалишиной, Н. А. Загуменных, Е. С. Постоевой, Интернет-аддикция представляет собой поведение индивида, которое способствует изменению его психического состояния ввиду повышенной степени активности и желания взаимодействовать с другими людьми для собственного удовлетворения потребности в этом [24, с. 7].

С точки зрения психологии, аддиктивное поведение является саморазрушающим, что обусловлено преобладанием зависимости от чего-либо, непреодолимым желанием обладать объектом аддикции [31, с. 81].

Современные исследователи занимаются активным обсуждением массовой проблемы Интернет-зависимости, выявлении специфики поведенческих форм зависимостей – аддикций. При этом, большинство психологов указывает на развитие Интернет-зависимости как одного из способа «ухода» индивидов из реальной жизни в виртуальную, изменения сознания для решения текущих проблем и трудностей.

Дети подросткового возраста находятся в «зоне риска» чрезмерного использования Интернета. В качестве ключевых проблем возникновения

интернет-зависимости в подростковом возрасте можно выделить гормональную перестройку организма, что способствует возникновению трудностей коммуникации, построения отношений с противоположным полом, знакомстве и общении с новыми людьми, невозможности самовыражения, сложности адаптации в новом коллективе. При этом, та категория подростков, которые имеют трудности высказывания собственного мнения, могут свободно, без боязни общественного мнения, выразить свою точку зрения в виртуальном мире [34, с. 11].

Феномен Интернет-зависимости выявили клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг, когда ими на веб-сайте был размещен специальный опросник, собравший 500 заполненных анкет, из которых было не менее 400, были отправлены аддиктами [59, с. 24].

На основе полученных анкет, К. Янг выделила следующие критерии обозначения признаков сформировавшейся интернет-аддукции:

- постоянное пребывание в сети, трудности в ограничении времени ее использования;
- пренебрежительное отношение к важным в жизни процессам;
- постоянное беспокойство и чувство вины за такое поведение;
- негативное отношение к критике окружающих за такое поведение [59, с. 24].

В большинстве случаев аддикция равнозначна состоянию индивида, который «ушел» от реального мира с помощью специальных, искусственных средств. В связи с чем, выделяется 2 типа аддикции:

- социально-приемлемые аддикции, которые проявляются ввиду преобладания эмоциональной зависимости от чего-либо (Интернет, игромания и т.д.);
- социально опасные аддикции: игромания, алкоголизм, наркомания и т.д. [61, с. 755].

При этом, понятие «зависимое поведение» и «аддикция» взаимосвязаны, поскольку индивид стремится уйти от текущих проблем с помощью изменения

своего эмоционального состояния. Легко достичь данного состояния можно при помощи Интернета, компьютерных игр и социальных сетей.

Психическое состояние зависимого человека угнетается ввиду повышенного отрицательного влияния сети Интернет или иных внешних условий. Кроме того, современный человек в большей степени подвержен воздействию стрессовых ситуаций, поэтому, он стремится к тому, чтобы существовать в комфортных для него условиях жизни. В связи с чем, индивид довольно часто прибегает к аддиктивному поведению. Также, средства массовой информации осуществляют пропаганду различных зависимостей, поэтому индивиду очень сложно не поддаваться искушению, использовав для этого волевые качества [3, с. 10].

При чрезмерном использовании сети Интернет, у индивида формируется зависимое поведение, так как он может пренебречь важными делами, проводя время в сети, играя в компьютерные игры, общаясь в чатах и т. д. Более того, находясь под воздействием Интернет-зависимости, у человека значительно снижается уровень работоспособности, он часто вступает в конфликты с окружающими людьми, а также может не осознавать, где реальный мир, а где виртуальный [8, с. 383].

Стоит отметить, что в процессе развития аддиктивного поведения постепенно вырабатывается зависимость, которая способствует пониманию индивидом того, что он бессилен перед ней. Все это может стать неким толчком, мотивацией как можно скорее противостоять данной зависимости. Однако для решения данной проблемы необходимо решить совокупность следующих ключевых задач:

- осознать, какой вклад индивид вносит в формирование своей зависимости;
- оценить степень воздействия зависимого поведения на все сферы жизни и виды деятельности;
- поверить в то, что проблема может быть решена, если как можно быстрее приступить к ее профилактике и коррекции;

– принять осознанное решение об изменении собственного поведения [10, с. 100].

При этом, абсолютно каждый человек хочет достичь признания окружающих людей, получить одобрение, эмоциональную близость, однако все данные аспекты нарушаются, если у индивида преобладает Интернет-зависимость. Более того, Интернет становится основным видом деятельности, а учеба, занятия спортом, активный досуг заменяются им. Другими словами, образ жизни зависимого человека приобретает специфический характер, а также занимает все его время. Со временем реальный мир заменяется на виртуальный, и, если этот мир кто-то захочет нарушить, индивид становится раздражительным, беспокойным, у него появляется постоянное желание зайти в Интернет, проверить соцсети или открыть свой аккаунт в игре и т.д. [17, с. 5].

Большинство современных людей не представляют своей жизни без Интернета. У некоторых из них сфера их профессиональной деятельности также связана с постоянным выходом в Интернет. Но патологией к развитию Интернет-аддикции является тот аспект, когда глобальная сеть вытесняет значимые сферы жизни человека, что способствует тому, что интеллектуальное и эмоциональное развитие человека приостанавливается [21, с. 678].

Кроме того, индивид с преобладающим аддиктивным поведением зачастую имеет низкий уровень самооценки, поэтому с помощью Интернета он чувствует себя уверенней, стремится к повышению собственных достоинств для того, чтобы хоть как-то компенсировать неумение решать жизненные проблемы и трудности. Такой человек склонен к обвинению окружающих в своих неудачах, поэтому он хочет как можно быстрее уйти от реальности, так как окружающая действительность для него – сложный процесс, к которому он не проявляет интерес. Жизнь такого человека делится на две половины – зависимую и нормальную. Также цели, установки и мировоззрение искажаются, снижается уровень активности и мотивации,

обесцениваются моральные принципы, прекращаются связи с родными и близким людьми [23, с. 120]. Следовательно, аддиктивное поведение является способом ухода от стрессовых ситуаций, когда индивид не в состоянии противостоять факторам окружающей среды.

Таким образом, при чрезмерном использовании сети Интернет, у индивида формируется зависимое поведение, так как он может пренебречь важными делами, проводя время в сети, играя в компьютерные игры, общаясь в чатах и т.д. В процессе развития аддиктивного поведения постепенно вырабатывается зависимость, которая способствует пониманию индивидом того, что он бессилён перед ней.

1.2 Психологические особенности детей подросткового возраста

Подростковый возраст представляет собой период развития индивида, при котором происходит стремительный рост и развитие организма. В настоящее время нет единого мнения относительно возрастных рамок подросткового возраста. Так, например, по мнению такого исследователя и ученого, как Д.Б. Эльконин, младший подростковый возраст приходится на возрастные границы 12-14 лет, старший – 15-17 лет [2, с. 66].

Однако по данным ООН подростковый возраст находится на границах 10-19 лет, когда можно наблюдать стремительный рост и развитие организма, повышенное внимание к сверстникам, стремление добиться высоких результатов в процессе обучения и других видах деятельности, а также проявление независимости, самостоятельности в решениях [7, с. 33].

Данный возрастной период является переходным и переломным моментом физического и психического развития, стремительного получения знаний, формирования умений, развития и совершенствования индивидуальных способностей, а также становления нравственных принципов и убеждений, сформированности собственного «Я». В подростковом возрасте

происходит интенсивное формирование личности, физических сил, интеллектуальных и творческих способностей [12, с. 88].

Возникающие нововведения и новообразования в современном мире являются результатом полного психического развития ребенка и становятся фундаментом для формирования личности ребенка в будущем.

В период подросткового возраста обучающийся стремится найти самого себя, что напрямую связано с формированием его мировоззрения. Мировоззрение подростков формируется на основе восприятия окружающей действительности, возникновении представлений о нравственно-ценностных ориентациях, принципах и основах бытия [26, с. 330]. В данный переходный период происходит кардинальное преобразование в различных сферах психики детей. Существенные изменения связаны с формированием мотивации старших школьников, ввиду чего, на первое место ставятся мотивы, связанные с планированием своей дальнейшей будущей жизни. Более того, характер мотивов напрямую связан с ее иерархической структурой, наличием определенной системы различных мотивационных потребностей исходя из общественно значимых и ценных мотивов для переходного возраста. Механизм воздействия мотивов возникает на основе сознательно поставленной цели и принятого намерения школьников, именно поэтому Л.И. Божович считала, что основным новообразованием детей подросткового возраста является целенаправленность мотивов [7, с. 111].

Под мировоззрением стоит понимать систему сформированных представлений индивида о нравственных и ценностных принципах, объективную точку зрения на собственные поступки и действия, жизненную философию человека, а также совокупность всех имеющихся знаний. Более того, подростки в большей степени стремятся самоутвердиться, проявить инициативу, а также использовать творческий подход в различных видах деятельности. Также в данном возрасте у подростков можно заметить стремление к неординарным поступкам, тягу к состязаниям, а также реализации своих индивидуальных и творческих способностей [9, с. 165].

В настоящее время, подростковый возраст можно назвать «периодом проблем», поскольку в результате исследования психолого-педагогической характеристики развития детей данного возраста, можно увидеть глобальные изменения, происходящие в организме подростков [13, с. 257].

Источником данных проблем, в первую очередь, является стремительное половое созревание, в связи с чем, мальчики начинают проявлять интерес к девочкам, а девочки, в свою очередь, осознают свой авторитет у мальчиков и считают себя достаточно умными и красивыми. Более того, стоит отметить физическое и физиологическое становления личности детей, а также их стремление к формированию новых контактов и взаимодействию со сверстниками [33, с. 236].

Значительные изменения происходят в процессе восприятия подростками окружающей действительности, в связи с чем, формируется такая специфическая особенность, как избирательность внимания. Избирательность внимания заключается в быстром отклике подростков на нестандартные, интересные уроки, практическую деятельность, однако быстрое переключение внимания мешает подросткам удерживать внимание на одном виде деятельности. Поэтому учителя должны организовать процесс урока таким образом, чтобы школьники испытывали устойчивый познавательный интерес, а также имели мотивацию к углубленному изучению учебных предметов и во внеурочное время. Помочь в этом педагогам могут нестандартные учебные задания [37, с. 19].

Кроме того, в подростковом возрасте, в связи с быстрым процессом физического созревания, происходит активное развитие мышления, поскольку в старших классах у подростков возникает много вопросов к учителям, а дома они пытаются найти варианты решения сложных и неоднозначных задач. Формирование дружеских отношений для подростков основано на наличии собеседника для рассуждений, поскольку содержание большей части учебных предметов основано на поиске и сопоставлении информации, а также обосновании собственного решения [45].

Также для подросткового возраста характерно формирование и становление личности, а ключевые особенности развития подросткового возраста можно наблюдать по внешним признакам, поскольку преобладают существенные отличия во внутреннем содержании школьников. Данные особенности проявляются при расстановке жизненных приоритетов, в связи с чем, семья, школа и сверстники приобретают новые смыслы и значения. Кроме того, дети старшего школьного возраста отдают свое предпочтение взаимодействию и общению со сверстниками, в связи с чем, они не слышат наставления родителей, поскольку считают себя достаточно взрослыми и не нуждаются в опеке родителей [54, с. 9].

Стоит обратить внимание на тот аспект, что ввиду быстрого физического и физиологического становления личности подростка, возникает потребность во «взрослом» общении, которое выступает основой его психологических новообразований, поскольку определяется существенными изменениями в физическом и половом созревании, развитием социальной ответственности, а также расширением прав и обязанностей подростков в семье [58, с. 1129]. Все данные изменения способствуют созданию необходимых условий, направленных на формирование и развитие самостоятельности, помощи взрослым, а также уважительного обращения со стороны взрослых, поскольку большинство подростков могут общаться со взрослыми на равных, поскольку считают себя полностью сформировавшейся личностью, в связи с чем, они достаточно чувствительны к внешним формам обращения к себе как к личности. Данные проявления можно заметить не только в процессе коммуникативного взаимодействия с подростками, но и по внешним формам: манере говорить, ходить, одеваться. Однако у подростков 14 лет могут проявляться первые отрицательные формы «взрослой жизни», например, вредные привычки – курение, выпивка, грубый, несдержанный тон, поскольку подростки, в большей степени мальчики, стремятся ориентироваться и подражать качествам «настоящего мужчины» [65, с. 1012].

Кроме того, стоит отметить, что именно в подростковом возрасте проявляется чувство взрослости, выражающееся в стремлении подростков иметь собственную манеру поведения и совокупность взглядов и убеждений, стремление их отстаивать, несмотря на противоречия взрослых, что в свою очередь, способствует возникновению конфликтных ситуаций [47, с. 54].

В свою очередь, И.А. Курапова, А.В. Горбунова выделили следующие возрастные особенности обучающихся младшего подросткового возраста, представленные на рисунке 1 [33, с. 238].

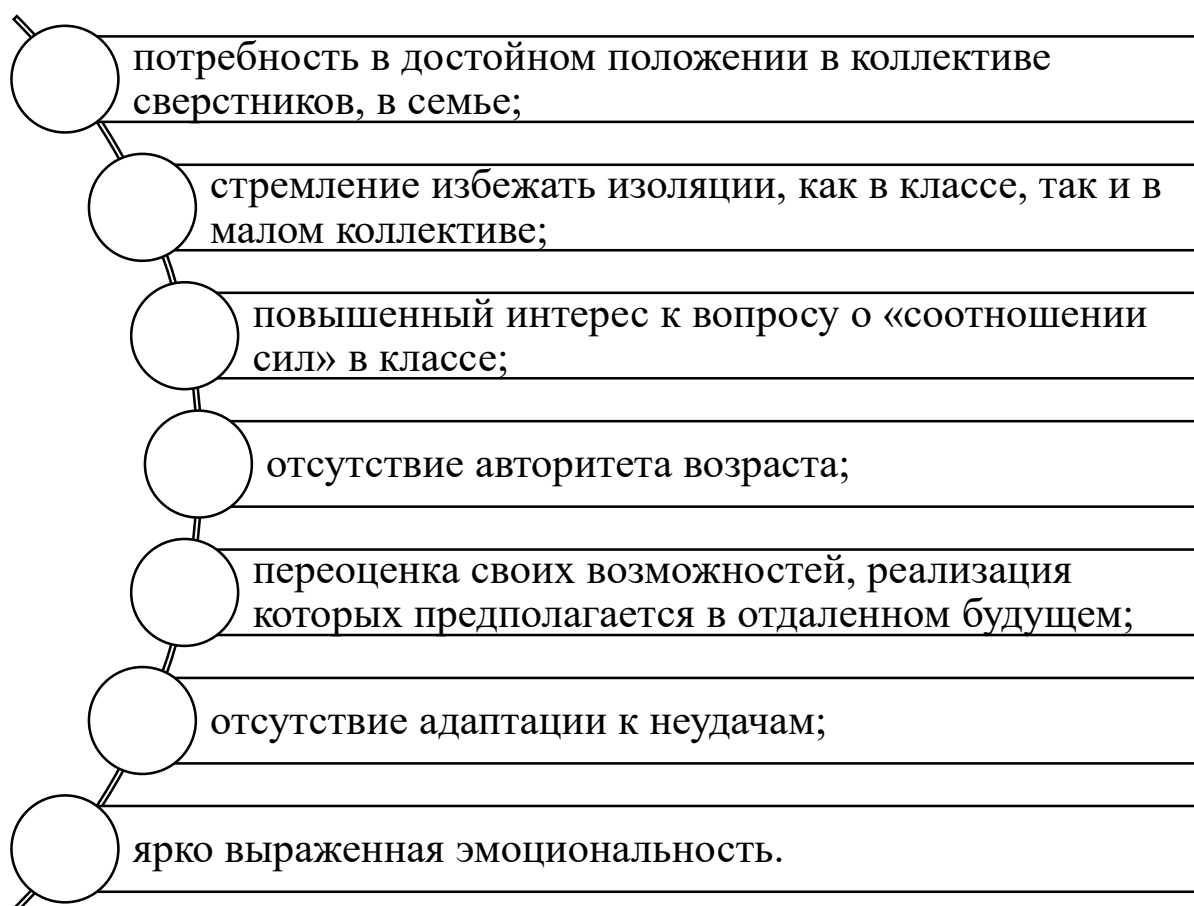


Рисунок 1 – Возрастные особенности обучающихся младшего подросткового возраста по И.А. Кураповой, А.В. Горбуновой

Одной из наиболее явных особенностей подросткового поведения является его противоречивость, именуемая в психологии кризисным периодом развития, которая обусловлена следующими психологическими

особенностями подросткового возраста, отраженными на рисунке 2 [21, с. 680].

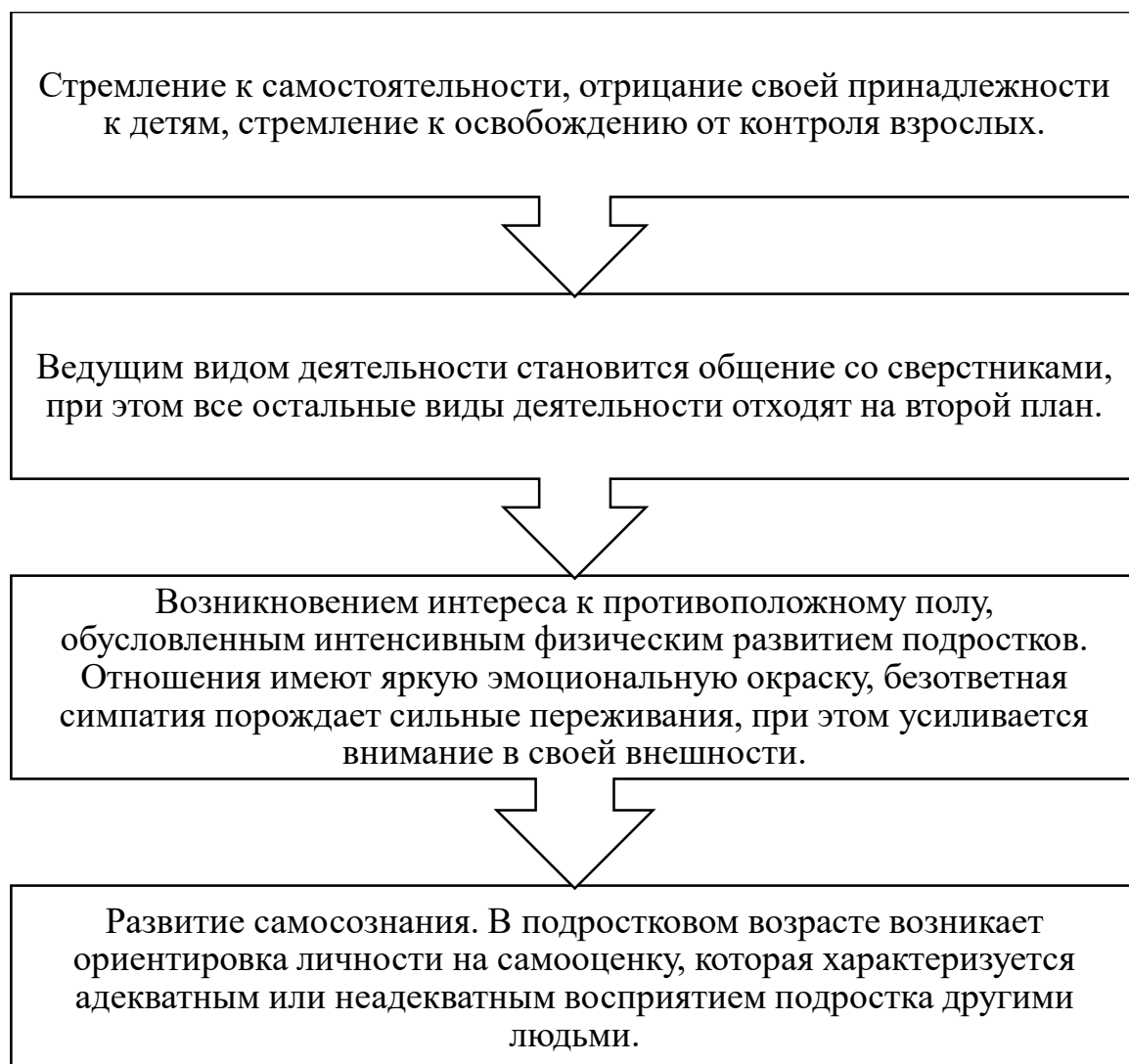


Рисунок 2 – Психологические особенности подросткового возраста

Таким образом, подросток, обращая внимание на происходящие с ним изменения в физическом и половом развитии, считает возможным проявлять определенную деятельность по решению каких-либо общественных задач, т.е. социальную активность [27, с. 55].

Именно поэтому подростки, находясь в школе и дома, пытаются выразить и доказать свою собственную позицию и точку зрения. Более того, специфической особенностью мышления подросткового возраста является его критичность, которая выражается в том, что у школьников появляется свое

мнение, которое они стремятся как можно чаще демонстрировать. Также подростки имеют склонность к возникновению споров, конфликтов и возражений, поэтому зачастую авторитет взрослых для них не является приоритетным, поэтому родители начинают беспокоиться и считают, что на их ребенка кто-либо оказывает негативное воздействие, что в свою очередь, способствует формированию кризисной ситуации в семейных отношениях [49, с. 77].

Стоит отметить, что подростковый возраст является наиболее подходящим для творческого развития, поскольку в данном возрасте обучающиеся проявляют повышенный интерес к решению проблемных ситуаций, поиску сходства и различий, выявлению причин и следствий. Более того, старших школьников привлекают внеклассные занятия, в процессе реализации которых они могут публично высказать собственное мнение и аргументировать его [51, с. 73].

Однако, в возникающей новой стремительно изменяющейся обстановке, подросток часто сталкивается с какими-либо трудностями, вызывающими у него сильное чувство противодействия, которое проявляется в бурном проявлении своих чувств и эмоций, что является предпосылками трудностей подросткового возраста [1, с. 14].

Таким образом, можно констатировать, что в подростковом возрасте происходят стремительные изменения как в психологическом, так и в физическом плане: подростки становятся более самостоятельными и задумываются о будущей жизни.

1.3 Виды и причины, способствующие развитию интернет-зависимости

Интернет-зависимость формируется с течением времени, постепенно, раз за разом увлекая индивидов и привлекая их к сети «Интернет, тем самым заставляя отложить все свои дела на потом. [6, с. 11].

Проявление зависимости от интернета является чрезмерное и

навязчивое общение с абсолютно разными людьми через мессенджеры и социальные сети. Также есть и такая категория пользователей, которых привлекает интернет новыми, интересными сведениями или фактами, либо же просто просмотр коннекта разной направленности (сообщества, группы и т.д.)

Также зачастую индивиды просто могут смотреть различные ролики, рилсы и иные видео в социальных сетях, на различных платформах и т.д. Более того, зачастую, подобное видео предназначено для более старшего возраста, что отрицательно влияет на психику подростков [14].

Кроме того, проявление зависимости может быть проявлено общением с незнакомыми людьми, расширением круга контактов, которые также не всегда могут иметь положительную характеристику [19, с. 33].

В качестве наиболее распространённой причины возникновения зависимости можно выделить наличие нерешенных трудностей и проблем. Из числа основных можно выделить неудовлетворенность собой, своей внешностью, качествами, учебной и т.д. [22, с. 76].

Наиболее подверженными к появлению интернет-зависимости являются лица подросткового возраста, границы которого приходится на 11-18 лет. Также зависимость и тяга к Интернету могут быть вызваны стремительной перестройкой всего организма, быстрого физического и полового созревания, которые затрудняют процесс коммуникации подростков [29, с. 19].

И.В. Лысак выделяет следующие причины возникновения Интернет-зависимости у подростков, представленные на рисунке 3 [35, с. 206].

При стрессах, которые возникают из-за частых ссор в семье, развода или смерти родителей, близких родственников. При периодическом использовании цифрового пространства эмоции становятся более яркими, особенно при получении виртуальных призов, лайков в социальных сетях.

При попытке избежать гиперопеки и гиперконтроля со стороны родителей, опекунов, учителей. Интернет становится единственным безопасным местом, где нет запретов, упреков и нравоучений.

При недостатке и отсутствии внимания со стороны родителей, опекунов, учителей, друзей. Одна из самых причин интернет зависимости подростков. Именно в интернете ребенок пытается найти новых друзей, единомышленников, с кем можно поговорить, пообщаться, получить одобрение и поддержку.

Попытки отстраниться от реального мира из-за отсутствия взаимопонимания со сверстниками. Так ребенок пытается вернуть уверенность в общении, найти единомышленников.

Застенчивости и закомплексованности. В виртуальном мире намного проще подросткам примерить новый образ, придумать игрового персонажа, изменить внешность, а при навыках работы с графическими программами и выдать себя за ребенка состоятельных родителей.

Рисунок 3 – Ключевые причины возникновения Интернет-зависимости в период подросткового возраста

Причины интернет зависимости схожи с психологическими признаками зависимостей других типов. При длительном отсутствии интернета быстро и часто меняется настроение. Часто подросток пытается оправдать необходимость и пристрастие к гаджетам, а при попытке родителей лишить их – возникают конфликты. Кроме пренебрежения к собственному внешнему виду у подростка появляется апатия, нежелание общаться со сверстниками, расстройство внимания [40, с. 98].

К. Янг охарактеризовал пять основных типов Интернет – зависимости, представленные на рисунке 4 [62, с. 59].



Рисунок 4 – Основные типы Интернет – зависимости по К. Янгу

Также есть и такие виды зависимости от сети, как:

1. Сетеголизм, сущность которого заключается в наличии зависимости от Интернета. Основными признаками наличия указанного вида зависимости является постоянная потребность и желание проверять социальные сети,

электронную почту. Более того, страдающие сетеголизмом, могут долгое время сидеть в социальных сетях, вкладывать в них денежные средства, а также постоянно мониторить социальные сети.

2. Кибераддикция, под которой следует понимать психологическую зависимость от компьютерных игр. Более того, при кибераддикции индивид отдает свое предпочтение виртуальным играм, в связи с чем, в дальнейшем перестает воспринимать себя в нелюбимой жизни.

3. Фаббинг, который представляет собой вид зависимости, при котором проявляется ярко выраженная зависимость от смартфона, планшета, компьютера. При этом, зависимый постоянно проверяет свой гаджет, переписывается с кем-либо, листает ленту в социальных сетях. Общаясь со своим собеседником, принимая еду, индивид не перестает просматривать ленту новостей. Как только он слышит звуковой сигнал, он сразу же проверяет свой смартфон. Такой человек предпочитает виртуальное общение живому [64, с. 216].

В свою очередь, С. Варламова выделяет и такие виды Интернет-зависимости:

1. Чрезмерная увлеченность поиском информации. Таким образом индивид взаимодействует с окружающим миром, узнает новое. При этом, он тратит абсолютно все свое время на поиск информации, у него нарушен сон, восприятие, внимание. Безусловно, для ребенка – это новая интересная информация, содержащая элементы «взрослой жизни», которая нужна для удовлетворения любопытства, самоутверждения. Однако ребенок может наткнуться на проявление девиантного поведения, а также усвоить данные модели взаимодействия с окружающими людьми.

2. Неумеренное общение «онлайн» с друзьями в социальных сетях. Сами по себе социальные сети представляют собой совокупность групп, посредством которых формируются взаимоотношения, обмен информацией с другими пользователями. Наиболее распространенными сетями являются «Instagram», «Тик-ток», «В контакте» и др. Пристрастие к

социальным сетям связано с большим желанием общаться с большим количеством друзей через Интернет. Основными проявлениями данного вида зависимости является проблемы со сном, чувство тревоги или страха, неудовлетворенность, раздражительность, перепады настроения. Большинство подростков взаимодействуют в социальной сети «ВКонтакте» (vkontakte.ru), где они могут высказывать собственное мнение, быть участником различных сообществ и групп по интересам.

3. Компьютерная игромания. Данный вид зависимости заключается в привязанности ребенка к определенным компьютерным играм. По своей структуре, компьютерную игроманию можно разделить на азартные и неазартные игры. Азартные игры – вид игр, когда выигрыш может быть случайным совпадением (игра в карты, лотерея, рулетка и т.д.). При этом, в процессе игры, игроман может тратить деньги ради выигрыша, он всегда ждет счастливого случая, что ему повезет. Основные мотивы компьютерной игры: азарт достижения цели; психическая разгрузка или стремление острых ощущений, поиск дефицитарных эмоций. Более того, школьник тратит время на игры, а не на учебную деятельность и свои интересы [9, с. 165].

Еще одной часто встречающейся разновидностью Интернет-зависимости является так называемое киберсексуальное влечение – это навязчивая тяга к просмотру порнофильмов в сети и занятию киберсексом [30, с. 51].

Причинами этой Интернет-зависимости являются сексуальная неудовлетворенность у начинающих половую жизнь подростков, ухудшение сексуальных отношений с партнерами, нехватка общения и разногласия в семье [43, с. 188].

Таким образом, можно сделать вывод, что в качестве основных причин, способствующих развитию Интернет-зависимости, можно выделить наличие стрессовых ситуаций, которые способствуют формированию ссор и конфликтов в семье, стремление избежать гиперопеки и гиперконтроля со стороны родителей, педагогов, недостаток внимания со стороны родителей,

друзей, попытки отстраниться от реального мира из-за отсутствия взаимопонимания со сверстниками и т.д. Кроме того, существуют различные виды Интернет-зависимости, такие как сетеголизм, кибераддикция, фаббинг и т.д., каждая из которых оказывает негативное влияние на развитие подрастающего поколения.

1.4. Особенности психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости

Главная опасность для подростков заключена в чрезмерном использовании Интернета, поскольку в подростковом возрасте возникает огромная тяга к общению. Следовательно, главное, чтобы приоритеты подростка остались в реальном мире и общение не перешло только в виртуальную плоскость.

Интернет может развить самовлюбленность в подростке. Его личная страничка, на которой информация только о нем может привести к мысли, что весь мир крутится вокруг него. Постоянное сравнение своей жизни и жизни знакомых может развить чувство зависти, неуверенности в себе [25, с. 9].

В настоящее время нет разработанной профилактической модели коррекции Интернет-зависимости, а имеющиеся методики крайне узконаправлены и могут быть реализованы только в конкретных ситуациях [4, с. 220].

Психологическое консультирование как способ профилактики Интернет- аддикции у подростков имеет ряд преимуществ:

- возможность заочного, опосредованного или группового консультирования;
- консультирование на различных этапах возникновения проблемы;
- оказание комплексной помощи с включением в работу педагогов, родителей и друзей при необходимости;

– возможность консультирования с использованием компьютерных технологий [28, с. 970].

Подросток, который патологически увлечен гаджетами, вряд ли будет чувствовать себя комфортно «покидая» привычное пространство. В случае сложности установления контакта и стремлении подростка сохранить анонимность можно использовать телефонное консультирование – дистанционное оказание психологической помощи посредством использования телефонных коммуникационных средств, что в последнее время пользуется большой популярностью [32, с. 83].

При осуществлении процесса консультирования психологу важно понимать, на каком этапе формирования Интернет-зависимости находится подросток. Поэтому, среди стадий развития Интернет-зависимости выделяются следующие, представленные на рисунке 5 [39, с. 509].

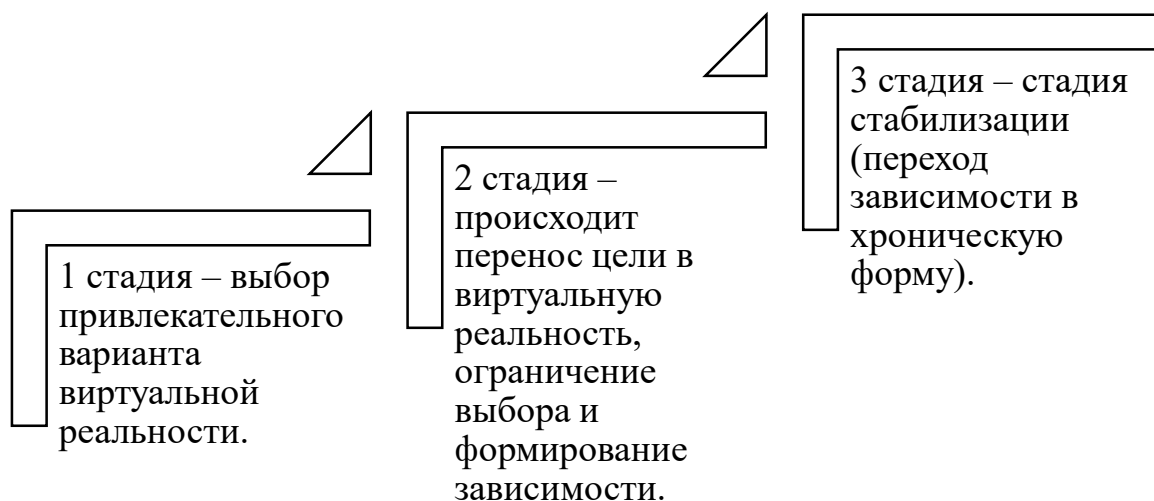


Рисунок 5 – Стадии развития Интернет-зависимости в подростковом возрасте

Стоит отметить, что в рамках реализации психологического консультирования лежат этапы, выделенные О.В. Завалишиной, но в процессе консультирования не обязательна реализация всех этапов или их четкая последовательность. Психолог и клиент, в данном случае, подросток, могут выбирать наиболее актуальную тематику и работать в этом русле [25, с. 10].

Первый этап – выявление основных причин формирования Интернет-зависимости.

Второй этап – формирование и усиление мотивации, желание изменить свою жизнь.

Третий этап – работа с ресурсами подростка (выявление, обсуждение и открытие дополнительных возможностей для использования ресурсов личности).

Четвертый этап – выявление барьеров и трудностей для достижения цели: различные виды «сопротивления», скрытых условных «выгод» от зависимости.

Пятый этап – исследование и устранение зависимого поведения.

Шестой этап – проработка взаимоотношений в семье и коммуникаций с другими людьми. Консультации, проводимые с подростками группы риска и его близкими, помогают им справиться с проблемой и изменить в чем-то себя и отношение к происходящему [5, с. 13].

Требования к психологу, работающему с Интернет-зависимыми подростками представлены на рисунке 6 [42, с. 79].

1. Психолог должен быть эмпатийным, должен принимать все переживания, которые выдаются клиентом: «Я понимаю вас».

2. Необходимо принимать агрессию, направленную на консультанта, работать с ним очень мягко, без конфронтации, чтобы у клиента выработалось доверие к психологу.

3. Больше уделять внимания процессу объяснения того, что происходит с подростком, давать рекомендации, как поступить в том или ином случае.

Рисунок 6 – Требования к психологу, работающему с Интернет-зависимыми подростками

Следовательно, целесообразно выделить особенности работы психолога с подростками для устранения Интернет-зависимости:

1. Работать лицом к лицу, поскольку подросток, не видящий глаза консультанта и являющийся личностью с отсутствием структурированной «Я-концепции», может почувствовать тревогу из-за того, что его действия не принимаются психологом и школьник не находит у последнего подтверждения своей правоты и поддержки.

2. Обращать внимание на время работы с подростком. Сейтинг должен быть очень жестким (строго придерживаться временных сроков работы, не позволять опаздывать клиенту и не опаздывать на консультацию самому психологу, работу вести в одном и том же месте всякий раз, спрашивать с клиента то, что ему давалось сделать дома).

3. Формировать у подростка с зависимым поведением базовое доверие к окружающему миру, в том числе и к психологу

4. Давать постоянное отражение переживаний подростка, особо уделяя внимание появлению у него признаков самостоятельности и ответственности за свое поведение [50, с. 64].

Ведущую роль в формировании и профилактике Интернет зависимости у подростков играют близкие родственники, являющиеся примером и поддержкой в воспитании и становлении личности. Полноценное развитие ребенка возможно только при доверительных отношениях между родителями и подростками, поскольку внимание на психоэмоциональный климат в семье, так как избегание взаимоотношений в семье свидетельствует о неблагоприятных отношениях между ее членами, виртуальный мир становится «домом» для такого школьника. Заинтересованность родителей в жизни подростка необходима и значима для него, так как содействие к развитию у него самостоятельности, при умеренном контроле за его жизнью, способствует развитию ответственности за свою жизнь. Приоритетом является обучение родителей выстраивать отношения с собственным ребенком с обращением внимания на эмоциональную близость и поддержку [52, с. 26].

Таким образом, психологическое консультирование с целью коррекции Интернет-зависимости является достаточно эффективным и действенным методом. В ходе реализации психологического консультирования психолог должен осуществить выбор наиболее привлекательного варианта виртуальной реальности, научить подростка переносить цели в виртуальную реальность, ограничить выбор и формирование зависимости, а также исключить переход зависимости в хроническую форму. представляется эффективным.

Выводы по 1 главе

Интернет-аддикция представляет собой поведение индивида, которое способствует изменению его психического состояния ввиду повышенной степени активности и желания взаимодействовать с другими людьми для собственного удовлетворения. При этом, большинство психологов указывает на развитие Интернет-зависимости как одного из способа «ухода» индивидов из реальной жизни в виртуальную, изменения сознания для решения текущих проблем и трудностей.

Подростковый возраст находится на границах 10-19 лет, когда можно наблюдать стремительный рост и развитие организма, повышенное внимание к сверстникам, стремление добиться высоких результатов в процессе обучения и других видах деятельности, а также проявление независимости, самостоятельности в решениях. Дети подросткового возраста находятся в «зоне риска» чрезмерного использования Интернета.

В качестве ключевых причин возникновения интернет-зависимости в подростковом возрасте можно выделить гормональную перестройку организма, что способствует возникновению трудностей коммуникации, построения отношений с противоположным полом, знакомстве и общении с новыми людьми, невозможности самовыражения, сложности адаптации в новом коллективе. При этом, та категория подростков, которые имеют трудности высказывания собственного мнения, могут свободно, без боязни общественного мнения, выразить свою точку зрения в виртуальном мире.

Психологическое консультирование представляет собой способ профилактики Интернет-зависимости, поскольку дает возможность проведения коррекции на различных этапах возникновения проблемы, включением в работу педагогов, родителей и друзей, а также консультирования с использованием компьютерных технологий. Более того, именно психологическое консультирование способствует эффективному оказанию помощи подросткам посредством специально организованной

беседы с целью устранения имеющейся проблемы.

В процессе реализации психологического консультирования психолог должен осуществить выбор наиболее привлекательного варианта виртуальной реальности, научить подростка переносить цели в виртуальную реальность, ограничить выбор и формирование зависимости, а также исключить переход зависимости в хроническую форму.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

2.1 Организация и методы эмпирического исследования выраженности интернет зависимости подростков

По результатам теоретического анализа психологических особенностей подростков с интернет зависимым поведением, нами выявлена необходимость в проведении эмпирического исследования.

Данное исследование было проведено на базе Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Кунашакская средняя общеобразовательная школа». В исследовании приняли участие 50 обучающихся 8-классов, которые мы разделили на 2 группы – контрольную и экспериментальную, по 25 человек в каждой. Возраст испытуемых – 14-15 лет.

Целью данного исследования является выявление выраженности интернет зависимости подростков, а также разработка программы психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости.

Для достижения поставленной цели, перед нами встает ряд задач:

1. Проведение констатирующего этапа эмпирического исследования, на котором нами будут исследован уровень сформированности Интернет-зависимости подростков;

2. Проведение формирующего этапа эмпирического исследования, на котором будет разработана и апробирована программа психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости»;

3. Проведение контрольного этапа эмпирического исследования, который состоит в исследовании эффективности разработанной нами программы.

Этапы исследования:

1 этап – констатирующий, целью которого было выявление степени выраженности интернет зависимости подростков. Эмпирические методы: психо-диагностические методики, количественный и качественный анализ.

2 этап – формирующий, целью которого была разработка программы психологического консультирования подростков по проблеме «Интернет-зависимости». Теоретические методы: методы моделирования и проектирования.

3 этап – контрольный, целью которого было выявление эффективности разработанной программы. Эмпирические методы: анализ, сравнение, обобщение, формулировка выводов.

Для проведения констатирующего и контрольного этапа опытно-экспериментальной работы мы использовали следующие диагностические методики:

1. Скрининговая диагностика компьютерной зависимости, авторы Т.Ю. Болтбот, Л.Н. Юрьева
2. Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки;
3. Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса.

Скрининговая диагностика компьютерной зависимости, авторами которой являются Т.Ю. Болтбот, Л.Н. Юрьева, представляет собой опросник, включающий в себя 11 вопросов, по результатам ответов на которые психолог сможет выявить наличие компьютерной зависимости. Отвечая на представленные вопросы диагностики, школьники должны выбрать 1 из вариантов ответов, который наиболее к ним подходит: (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

Критерии оценки:

Высокий уровень – (более 38 баллов) – наличие компьютерной зависимости (отвлечь школьника от компьютера довольно сложно, любые попытки вызывают у него агрессию).

Выше среднего – (23-37 баллов) – риск развития компьютерной зависимости (подросток привязан к игре, плохо контролирует время,

проведённое за ней);

Средний уровень – (16-22 балла) – стадия увлеченности компьютерной зависимости (увлеченность игрой постепенно нарастает, хочется проводить за компьютером больше времени);

Низкий уровень – (до 15 баллов) – отсутствие компьютерной зависимости (у подростка присутствует легкий интерес к играм, её отсутствие не делает его раздражительным).

Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки. Методика А. Басса и А. Дарки позволяет выявить те виды агрессивности, которые наиболее характерны для старших школьников в процессе увлечения компьютерными играми.

Цель опросника – дифференциация проявления агрессии и враждебности. Для исследования агрессивного поведения школьников мы взяли методику Басса-Дарки и в процессе диагностики определяли формы агрессивных и враждебных реакции: физическая агрессия, косвенная агрессия, склонность к раздражению, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной с повышенным использованием интернетом. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Для выявления уровня школьной тревожности, учащимся предлагалось ответить на 58 вопросов теста, с помощью которых можно определить характер тревожности по следующим факторам:

1. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние школьника, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

2. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий школьнику развивать свои потребности в

успехе, достижении высокого результата и т. д.

3. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

4. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

5. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

6. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость обучающегося к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями– общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения школьника.

8. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

По результатам проведения всех методик был определен общий уровень Интернет-зависимости подростков.

В Приложении А представлены инструкции и стимульный материал к данным методикам.

2.2. Исследование Интернет-зависимости подростков

В Приложении Б представлены результаты проведенного исследования среди обучающихся контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования.

Осуществим подробный анализ полученных результатов по каждой методике.

По результатам проведения Скрининговой диагностики компьютерной зависимости Т.Ю. Болытбота, Л.Н. Юрьевой были получены результаты, представленные в таблице 1 и на рисунке 7.

Таблица 1 – Уровни интернет-зависимости у подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Болытбот на констатирующем этапе

Уровни интернет-зависимости	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий	Итого
КГ	12 чел.	6 чел.	3 чел.	4 чел.	Высокий
ЭГ	14 чел.	6 чел.	2 чел.	3 чел.	Высокий

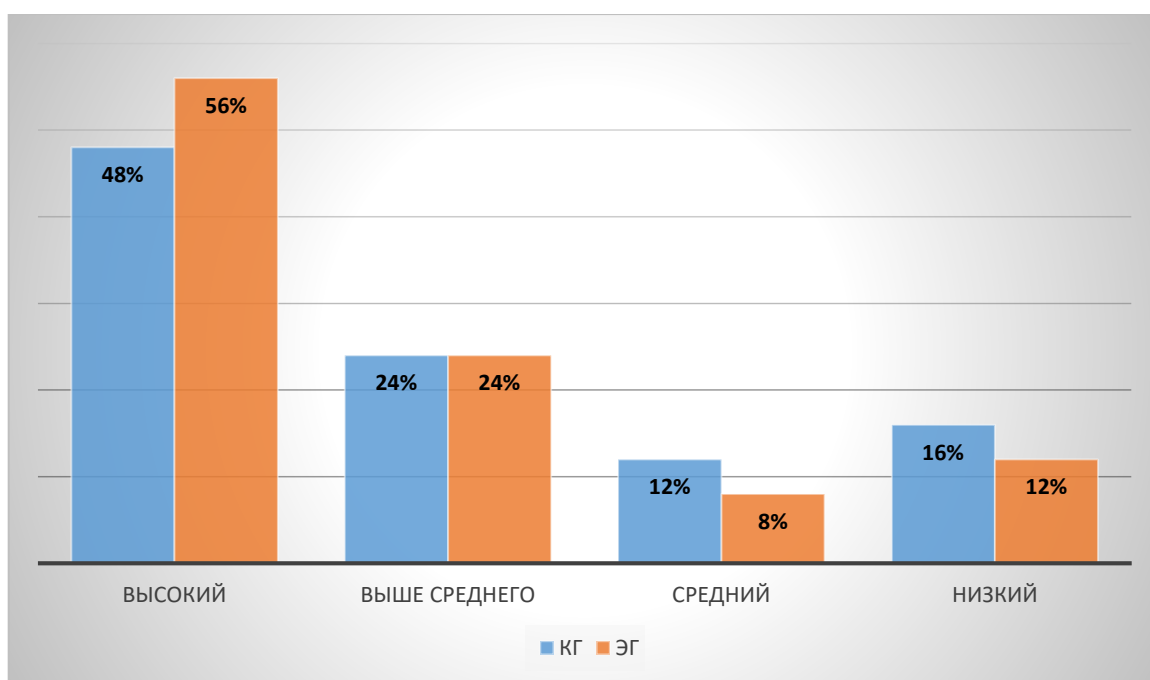


Рисунок 7 – Уровни сформированности интернет-зависимости у подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы

Анализируя полученные данные рисунка 7 было выявлено, что у 48% школьников контрольной группы (12 человек) и 56% школьников экспериментальной группы (14 человек) преобладает высокий уровень сформированности интернет-зависимости что выражено тем, что обучающиеся данной категории не могут и дня обойтись без компьютера, их сложно отвлечь от него, поскольку любые попытки вызывают у них агрессию.

У 24% школьников контрольной группы (6 человек) и 24% школьников экспериментальной группы (14 человек) преобладает уровень сформированности выше среднего, поскольку у подростков имеется риск развития компьютерной зависимости. Это можно объяснить тем, что школьники привязаны к игре, плохо контролируют время, проведенное за ней, а также могут пренебрегать важными занятиями, выбираю игру за компьютером.

У 16% школьников контрольной группы (4 человека) и 12% школьников экспериментальной группы (3 человека) преобладает низкий уровень сформированности интернет-зависимости для которого характерно наличие некоторого интереса к играм, однако их отсутствие не делает подростков раздражительными.

У 12% школьников контрольной группы (3 человека) и 8% школьников экспериментальной группы (2 человека) преобладает средний уровень сформированности интернет-зависимости, так как у подростков имеется легкая стадия увлеченности компьютерной зависимости. При этом, данная увлеченность игрой постепенно нарастает и школьникам хочется проводить за компьютером все больше времени.

Таким образом, результаты исследования подростков контрольной и

экспериментальной групп по методике Скрининговая диагностика компьютерной зависимости на констатирующем этапе исследования показали, что у большинства подростков преобладает высокий уровень интернет-зависимости и уровень выше среднего, поскольку обучающиеся не могут отвлечься от компьютера, любые попытки вызывают у них агрессию, они не способны контролировать время.

Перейдем к анализу результатов первичного исследования по методике «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки.

Таблица 1 содержит анализ средних значений подростков контрольной и экспериментальной групп по методике А. Басса и А. Дарки на констатирующем этапе исследования.

Таблица 1 – Результаты исследования особенностей проявления агрессивного поведения по методике А. Басса и А. Дарки подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования

Шкала	Среднее значение КГ	Среднее значение ЭГ
Физическая агрессия	5,35	5,77
Косвенная агрессия	4,96	5,02
Раздражительность	6,93	7,30
Негативизм	3,6	3,9
Обида	4,66	4,80
Подозрительность	6,23	6,30
Вербальная агрессия	8,83	8,80
Угрызение совести	3,75	3,81

При оценке данных показателей нами был выбран метод анализа средних значений. Выявлено, что подросткам контрольной и экспериментальной групп в большей степени свойственна вербальная агрессия и раздражительность. В меньшей степени оказался выявлен негативизм и угрызения совести.

На рисунке 8 представлен анализ форм агрессивных и враждебных реакций по методике Басса-Дарки среди подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования.

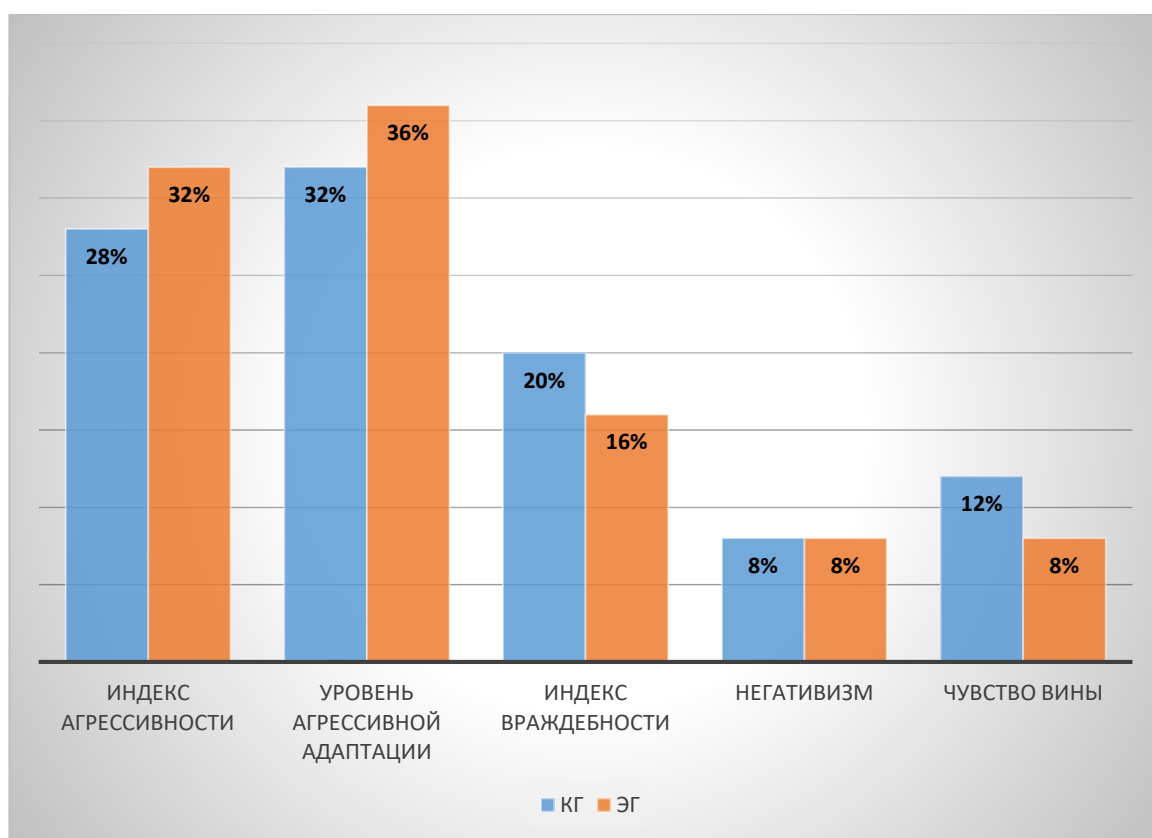


Рисунок 8 – Анализ форм агрессивных и враждебных реакций по методике Басса-Дарки среди подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования

Из полученных результатов опросника мы видим, что у 32% школьников контрольной группы (8 человек) и 36% школьников экспериментальной группы (9 человек) выявлен уровень агрессивной адаптации. У 28%

школьников контрольной группы (7 человек) и 32% школьников экспериментальной группы (8 человек) выявлен индекс агрессивности. 20% школьников контрольной группы (5 человек) и 16% школьников экспериментальной группы (4 человека) имеют склонности к враждебности, 12% школьников контрольной группы (2 человека) и 8% школьников экспериментальной группы (1 человек) испытывают чувство вины, у 8% школьников контрольной группы (1 человек) и 8% школьников экспериментальной группы (1 человек) выявлен негативизм.

Среди проявлений агрессивного поведения подростков контрольной и экспериментальной групп в большей степени нашли отражение раздражительность и вербальная агрессия. В ходе наблюдения отмечена еще выраженность физической агрессии, а также дезадаптации к школьной среде.

Индекс враждебности, негативизм и чувство вины у всех подростков находится в пределах нормы. Тенденции к уходу от реальности ни у кого из подростков не выявлена. У большинства подростков контрольной и экспериментальной групп выявлена склонность к открытому агрессивному поведению.

Таким образом, можно сделать вывод, что по результатам проведенного исследования по методике «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки среди подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования было установлено, что у большинства школьников имеются все признаки агрессивного поведения, которые необходимо устранять.

Перейдем к анализу полученных результатов исследования подростков контрольной и экспериментальной групп по методике школьной тревожности Филлипса.

Результаты проведенной диагностики уровня школьной тревожности учащихся контрольной и экспериментальной групп по всем показателям методики школьной тревожности Филлипса на констатирующем этапе исследования представлены на рисунках 9 и 10.



Рисунок 9 – Результаты подростков контрольной группы по показателям диагностики уровня школьной тревожности Филлипса на констатирующем этапе исследования

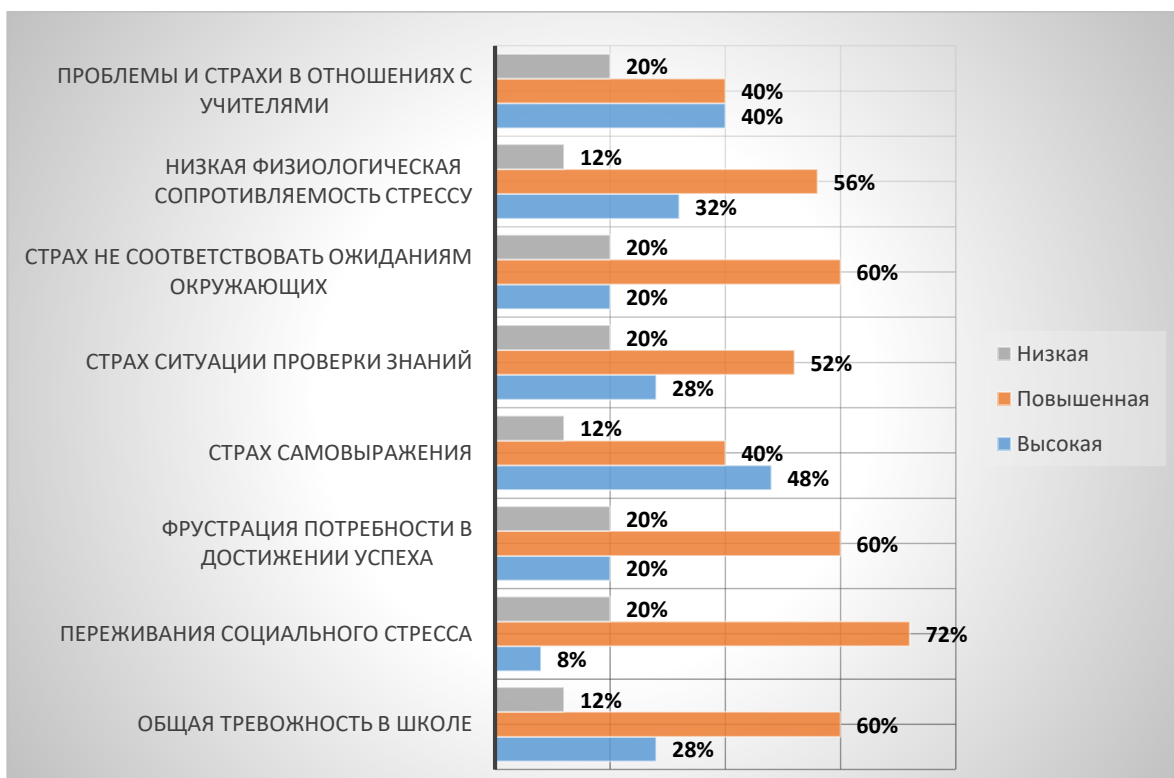


Рисунок 10 – Результаты подростков экспериментальной группы по показателям диагностики уровня школьной тревожности Филлипса на констатирующем этапе исследования

Исходя из полученных данных, мы видим, что по показателю «Общая тревожность в школе» 68% школьников контрольной группы (17 человек) и 40% школьников экспериментальной группы (10 человек) имеют повышенный уровень тревожности, что говорит о том, что учащиеся испытывают волнение при проверке учителем домашнего задания, боятся, что не смогут хорошо ответить на вопросы учителя, а также испытывают волнение при выполнении заданий на уроке. 20 школьников контрольной группы (1 человек) и 20% школьников экспериментальной группы (1 человек) имеют низкий уровень тревожности, поскольку ученики не испытывают волнения на уроке, они уверены, что у них получится выполнить задания учителя, у них отсутствует дискомфорт и чувство тревожности на уроках. 12% школьников контрольной группы (8 человек) и 40% школьников экспериментальной группы (10 человек) имеет высокий уровень тревожности, поскольку ученик испытывает трудности при работе с классом и учителем, чувство волнения и тревоги, избегает игр, так как его не выбирают, а также у учащегося имеется неуверенность в том, что он сможет запомнить и усвоить изученный на уроке материал.

По показателю «Переживания социального стресса», у 60% школьников контрольной группы (15 человек) и 60% школьников экспериментальной группы (15 человек) выявлен повышенный уровень социального стресса, так как над этими учениками смеются одноклассники, а также дети беспокоятся за то, что результаты их работы будут хуже, чем у их одноклассников. У 20% школьников контрольной группы (5 человек) и 12% школьников экспериментальной группы (3 человека) выявлен низкий уровень социальной тревожности, поскольку ученики довольны тем, как к ним относятся одноклассники, они не задумываются, что думают о них другие, ведут себя

естественно и непринужденно. У 20% школьников контрольной группы (5 человек) и 28% школьников экспериментальной группы (7 человек) выявлен высокий уровень социального стресса, так как этих учеников периодически обижают и высмеивают сверстники, они боятся выглядеть нелепо среди своих одноклассников.

По показателю «Фрустрация потребности в достижении успеха», у 60% школьников контрольной группы (8 человек) и 72% школьников экспериментальной группы (18 человек) выявлен повышенный уровень фрустрации, поскольку учащимся трудно держаться на одном уровне со всем классом, а также учащиеся испытывают трудности при работе в классе так, как этого хочет учитель. У 40% школьников контрольной группы (10 человек) и 20% школьников экспериментальной группы (5 человек) выявлен низкий уровень фрустрации, поскольку у данных учеников не было ситуаций, когда учитель ставил им не ту оценку, какую они заслужили, учащиеся свободно держатся со всем классом на уроке и не испытывают трудностей при работе с учителем. Высокий уровень фрустрации не выявлен ни у кого.

По показателю «Страх самовыражения», у 80% школьников контрольной группы (8 человек) и 60% школьников экспериментальной группы (15 человек) выявлен повышенный уровень страха, поскольку учащиеся испытывают страх, когда учитель начинает проверку домашнего задания, а также думают, что могут потерять расположение учителя, если не будут справляться с учебной работой. У 8% школьников контрольной группы (8 человек) и 20% школьников экспериментальной группы (5 человек) выявлен низкий уровень страха, поскольку ученики не испытывают волнения при проверке учителем готовности к уроку, а также вполне довольны тем, как к ним относится учитель. У 12% школьников контрольной группы (83 человека) и 20% школьников экспериментальной группы (5 человек) выявлен высокий уровень страха, так как данные учащиеся беспокоятся о своих школьных делах больше, чем другие ребята, а также считают, что не имеют расположения учителя, поскольку обладают низким уровнем знаний.

По показателю «Страх ситуации проверки знаний», у 48% школьников контрольной группы (12 человек) и 40% школьников экспериментальной группы (10 человек) выявлен повышенный уровень страха, так как эти ученики не уверены в своих знаниях, в связи с чем, они испытывают волнение при проверке знаний учителем, а также не уверены в том, что смогут хорошо запомнить учебный материал. У 32% школьников контрольной группы (8 человек) и 48% школьников экспериментальной группы (12 человек) выявлен высокий уровень страха, так как ученики испытывают чувство страха и волнения, когда отвечают на уроках в тот момент, когда учитель проверяет изученный материал. У 20% школьников контрольной группы (5 человек) и 12% школьников экспериментальной группы (3 человека) выявлен низкий уровень страха, так как ученики не испытывают волнения, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько они знают материал, а также не испытывают волнения при ответах на уроках.

По показателю «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», у 60% школьников контрольной группы (8 человек) и 52% школьников экспериментальной группы (13 человек) выявлен повышенный уровень страха, так как учащиеся волнуются и боятся отвечать на уроках, так как считают, что не смогут справиться с заданием. У 12% школьников контрольной группы (3 человека) и 20% школьников экспериментальной группы (7 человек) выявлен низкий уровень страха, поскольку учащиеся не боятся высказывать свою точку зрения на уроке, а также не испытывают чувство волнения при ответе на вопросы учителя. У 28% школьников контрольной группы (7 человек) и 28% школьников экспериментальной группы (7 человек) выявлен высокий уровень страха, так как ученики могут испытывать дрожь, когда учитель вызывает их отвечать, а также у учащихся выявлена боязнь, что им может стать дурно в классе.

По показателю «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», у 68% школьников контрольной группы (17 человек) и 60% школьников экспериментальной группы (15 человек) выявлен повышенный уровень

сопротивляемости стрессу, поскольку учащиеся считают, что когда они получают хорошие отметки, их одноклассники думают, что они хотят выслужиться перед учителем, а также у учеников имеется ощущение, что никто из их одноклассников не хочет делать то, что хотят они. У 24% школьников контрольной группы (6 человек) и 20% школьников экспериментальной группы (5 человек) преобладает низкий уровень сопротивляемости стрессу, поскольку учащиеся считают, что одноклассники не будут смеяться над ними, если при ответе на уроке они сделают ошибку, а также большинство ребят относится к ним по-дружески. У 24% исследуемых (8 учащихся) выявлен. У 8% школьников контрольной группы (2 человека) и 20% школьников экспериментальной группы (5 человек) выявлен высокий уровень сопротивляемости стрессу, поскольку у учащихся дрожат колени, когда их вызывает отвечать учитель, а также они считают, что одноклассники будут их высмеивать, если они сделают ошибку при ответе.

По показателю «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», у 48% школьников контрольной группы (12 человек) и 56% школьников экспериментальной группы (14 человек) выявлен повышенный уровень, что свидетельствует о том, что ученики считают, что учитель ставит им более низкую оценку, чем они ожидали, а также ученики испытывают волнение, когда учитель проверяет уровень освоения ими учебного материала. У 28% школьников контрольной группы (7 человек) и 12% школьников экспериментальной группы (3 человека) выявлен низкий уровень, поскольку ученики не испытывают беспокойства о том, что будет завтра в школе, они также считают, что учитель адекватно оценивает уровень их знаний. У 24% школьников контрольной группы (6 человек) и 32% школьников экспериментальной группы (8 человек) выявлен высокий уровень, так как ученики волнуются при проверке учителем заданий, а также родители данных учеников не принимают участие в жизни школы, как у их одноклассников.

Таким образом, по результатам проведенного исследования среди подростков контрольной и экспериментальной групп по методике школьной

тревожности Филлипса на констатирующем этапе исследования было установлено, что повышенный уровень тревожности выявлен по показателям «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», «Фрустрация потребности в достижении успеха», «Переживания социального стресса».

Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы позволили сделать выводы о том, что у большинства подростков контрольной и экспериментальной групп выявлена интернет-зависимость, которая способствовала формированию повышенного уровня агрессивного поведения и тревожности. Поскольку в теоретической части магистерской диссертации мы пришли к выводу о том, что психологическое консультирование является эффективным методом профилактики интернет-зависимости подростков, возникла потребность в разработке и апробации программы психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости».

2.3. Разработка и апробация программы психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости

На основе результатов констатирующего этапа исследования, нами была разработана и апробирована программа по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости в экспериментальной группе школьников.

Цель программы: снижение уровня Интернет-зависимости у подростков с помощью применения психологического консультирования.

Задачи программы:

1. Формирование осознанного отношения к использованию интернет-ресурсов;
2. Формирование адекватной самооценки;
3. Развитие коммуникативных навыков;
4. Развитие навыков выражения эмоций и чувств;
5. Снятие эмоционального напряжения и агрессии.

Продолжительность реализации занятий в рамках программы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости – 3 месяца.

Данная программа по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости рассчитана на подростков в возрасте с 13 до 15 лет и направлена на понимание школьниками вреда от повышенного нахождения в интернете, снижении уровня тревожности, агрессии, а также на улучшение межличностных отношений со сверстниками и родственниками.

Содержание программы

Разработанная программа включает в себя 3 основных блока:

1. Диагностический блок, который включает в себя первичную и повторную диагностику интернет-зависимого поведения подростков. Проводится до начала занятий по программе и после окончания.

2. Теоретический блок, который 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 блок, сущность которого заключается в развитии вербальных и невербальных коммуникаций, формировании эффективных поведенческих стратегий в конфликтных и стрессовых ситуациях, а также консультаций, направленных на отработку у подростков навыков уверенного поведения в различных жизненных ситуациях и др.

Программа включает в себя 6 основных модулей. Рассмотрим каждый блок и тематику занятий более подробно.

Модуль 1. Установление контакта

Занятие 1. «Барьеры и трудности в коммуникации. Правила успешного общения»

Занятие 2. «Изучение вербальных и невербальных способов взаимодействия»

Модуль 2. «Кто я?»

Занятие 3. «Умение слышать и слушать»

Занятие 4. «Моя самооценка»

Занятие 5. «Эмоции и чувства. Как их различать»

Занятие 6. «Мои границы»

Модуль 3. «Я познаю других»

Занятие 7. «Уважаем границы и чувства окружающих людей»

Занятие 8. «Понимать других людей: это как?»

Занятие 9. «Конфликты и причины их возникновения»

Модуль 4. «Природа конфликтов»

Занятие 10. «Учимся разрешать конфликты; манипуляция и защита от конфликтов»

Модуль 5. «Феномен стресса»

Занятие 11. «Что такое стресс и его воздействие на организм»

Занятие 12. «Как бороться со стрессом»

Занятие 13. «Компьютерная зависимость - что это?»

Модуль 6. «Я и интернет»

Занятие 14. «Вне зависимости»

Занятие 15. «Снижение вербальной и физической агрессивности»

Занятие 16. «Безопасные способы выражения агрессии»

Занятие 17. «Развитие навыков уверенного поведения»

Занятие 18. «Необитаемый остров»

Методы и средства оценки результативности программы

В процессе реализации программы основными критериями оценки достижения планируемых результатов, главным образом, будут являться результаты первичной и итоговой диагностики участников реализуемой программы.

Для отслеживания результативности профилактической программы используются следующие формы и методы оценки:

- в ходе работы используются домашние задания, анкеты обратной

связии т.д.;

- после прохождения курса групповых занятий проводится повторная диагностика подростков.

Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей, учителей ОУ о пролонгированных динамичных изменениях в поведении подростков.

Структура занятий

1. Вводная часть - ритуал входа (приветствия), направленный на выявление у участников готовности и настроенности на работу.

2. Проверка домашнего задания (если требуется).

3. Основная часть - теоретический блок и практические упражнения, направленные на формирование навыков межличностного конструктивного общения и социально-психологической компетентности участников.

4. Заключительная часть – выражение эмоционального состояния обучающихся, рефлексия.

Тематический план проведения занятий представлен в Приложении А.
Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Снижение факторов риска развития интернет-зависимости.

2. Сформированность эффективных поведенческих стратегий.

3. Сформированность адекватной самооценки.

4. Сформированность коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

5. Сформированность навыков конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

1. Снижение факторов риска развития зависимости от интернета.

2. Повышение уровня коммуникативных навыков, навыков уверенного поведения.

3. Повышение уровня самооценки подростков.

4. Умение подростков применить полученные умения и навыки конструктивного выхода из конфликтных ситуаций, преодоления стресса.

5. Положительные отзывы по результатам реализации программы от подростков, педагогического коллектива, администрации.

Тематический план проведения занятий по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости представлен в Приложении В.

Занятия с обучающимися экспериментальной группы проводились педагогом-психологом на протяжении 3-х месяцев. Продолжительность каждого занятия – 1 час. По результатам апробации программы подростки научились распознавать свои чувства, а также сформировали навыки самоконтроля. Подростки познакомились средствами избавления от негативных эмоций без ухода в виртуальный мир Интернета.

Осуществим сравнительный анализ результатов обучающихся контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования.

В Приложении Г представлены результаты проведенного исследования среди обучающихся контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования.

Осуществим подробный анализ полученных результатов повторного исследования по каждой методике.

По результатам проведения Скрининговой контрольной диагностики компьютерной зависимости Т.Ю. Больтбота, Л.Н. Юрьевой были получены результаты, представленные в таблице 1 и на рисунке 7.

Таблица 2 – Уровни интернет-зависимости у подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот на констатирующем этапе

Уровни интернет-зависимости	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий	Итого
КГ	11 чел.	7 чел.	2 чел.	5 чел.	Высокий
ЭГ	5 чел.	6 чел.	7 чел.	7 чел.	Средний

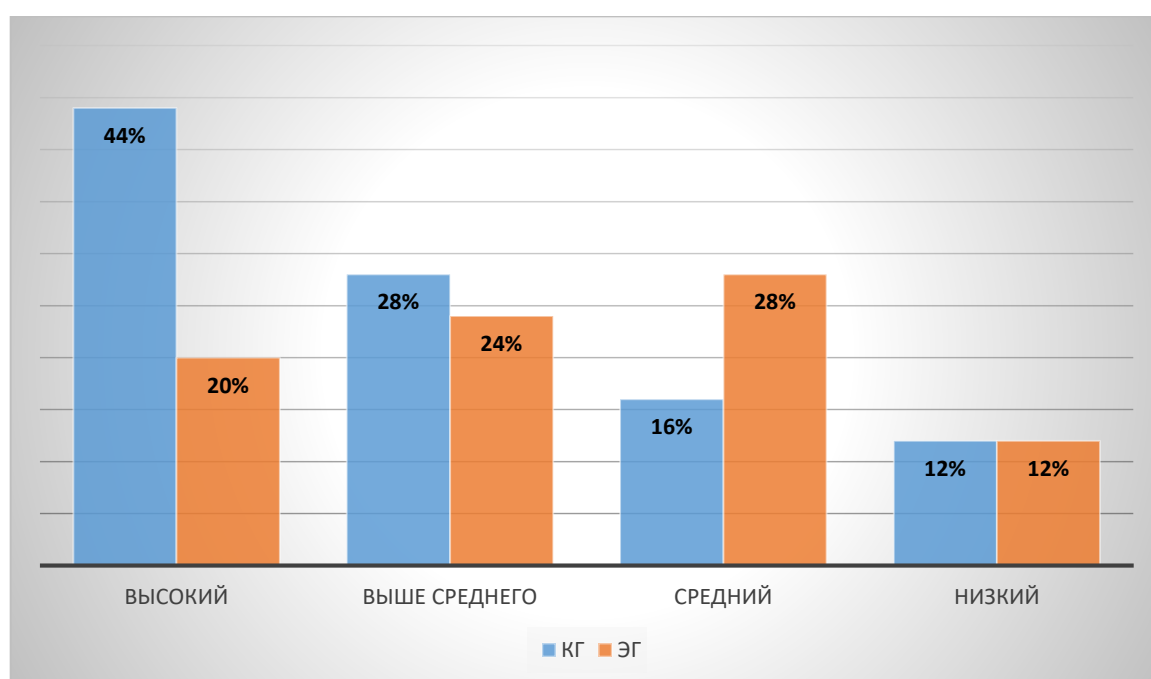


Рисунок 11 – Уровни сформированности интернет-зависимости у подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы

По данным рисунка 11 было выявлено, что у 44% школьников контрольной группы (11 человек) и 20% школьников экспериментальной группы (5 человек) преобладает высокий уровень сформированности интернет-зависимости что выражено тем, что обучающиеся данной категории

не могут и дня обойтись без компьютера, их сложно отвлечь от него, поскольку любые попытки вызывают у них агрессию.

У 24% школьников контрольной группы (7 человек) и 24% школьников экспериментальной группы (6 человек) преобладает уровень сформированности выше среднего, поскольку у подростков имеется риск развития компьютерной зависимости. Это можно объяснить тем, что школьники привязаны к игре, плохо контролируют время, проведенное за ней, а также могут пренебрегать важными занятиями, выбираю игру за компьютером.

У 16% школьников контрольной группы (2 человека) и 28% школьников экспериментальной группы (7 человек) преобладает средний уровень сформированности интернет-зависимости, так как у подростков имеется легкая стадия увлеченности компьютерной зависимостью. При этом, данная увлеченность игрой постепенно нарастает и школьникам хочется проводить за компьютером все больше времени.

У 12% школьников контрольной группы (5 человек) и 28% школьников экспериментальной группы (7 человек) преобладает низкий уровень сформированности интернет-зависимости для которого характерно наличие некоторого интереса к играм, однако их отсутствие не делает подростков раздражительными.

Таким образом, результаты повторного исследования подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Скрининговая диагностика компьютерной зависимости на контрольном этапе исследования показали, что у большинства подростков контрольной группы результаты незначительные: у школьников преобладает высокий уровень интернет-зависимости и уровень выше среднего, как и на констатирующем этапе исследования. У обучающихся экспериментальной группы в большей степени преобладает средний уровень интернет-зависимости и уровень выше среднего, что свидетельствует о значительных положительных изменениях: только у 5 подростков выявлен высокий уровень интернет-зависимости, хотя на

констатирующем этапе высокий уровень был выявлен у 14 подростков. Следовательно, детей экспериментальной группы привлекают компьютерные игры, но они могут остановиться в нужное время, а также быть более сдержанными.

Перейдем к анализу результатов повторного исследования по методике «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки.

Таблица 3 содержит анализ средних значений подростков контрольной и экспериментальной групп по методике А. Басса и А. Дарки на контрольном этапе исследования.

Таблица 3 – Результаты исследования особенностей проявления агрессивного поведения по методике А. Басса и А. Дарки подростков контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования

Шкала	Среднее значение КГ	Среднее значение ЭГ
Физическая агрессия	5,30	4,9
Косвенная агрессия	4,90	4,6
Раздражительность	6,80	5,4
Негативизм	3,6	3,3
Обида	4,40	3,9
Подозрительность	6,0	5,1
Вербальная агрессия	8,7	5,4
Угрызение совести	3,5	2,9

При оценке данных показателей было выявлено, что у подростков контрольной группы средние значения находятся на таком же уровне, что и на

констатирующем этапе исследования. Анализируя показатели обучающихся экспериментальной группы было установлено, что у школьников средние значения существенно снизились, что свидетельствует о положительных результатах. При этом, показатели вербальной агрессии и раздражительности школьников экспериментальной группы находятся в пределах нормы.

На рисунке 12 представлен анализ форм агрессивных и враждебных реакций по методике Басса-Дарки среди подростков контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования.

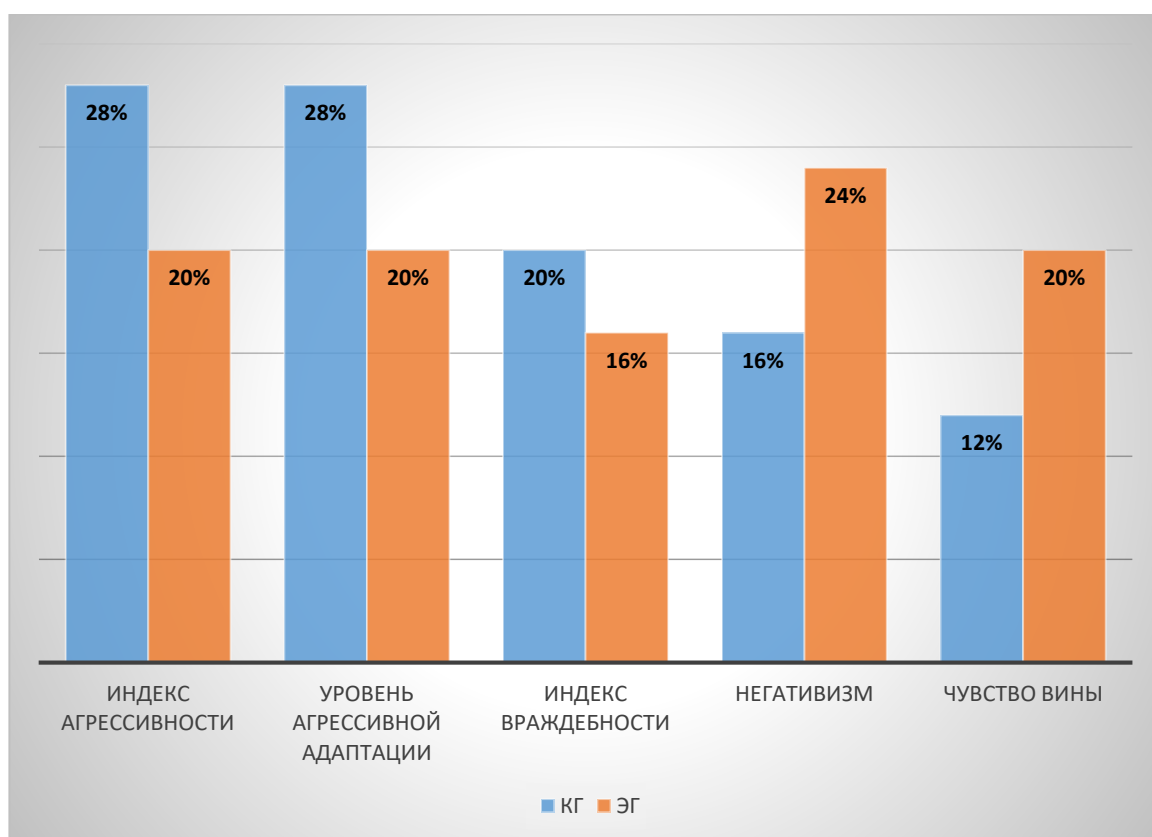


Рисунок 12 – Анализ форм агрессивных и враждебных реакций по методике Басса-Дарки среди подростков контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования

Исходя из полученных данных рисунка 12 установлено, что у 28% школьников контрольной группы (7 человек) и 20% школьников экспериментальной группы (5 человек) выявлен уровень агрессивной адаптации. У 28% школьников контрольной группы (7 человек) и 20%

школьников экспериментальной группы (5 человек) выявлен индекс агрессивности. 20% школьников контрольной группы (5 человек) и 16% школьников экспериментальной группы (4 человека) имеют склонности к враждебности, 16% школьников контрольной группы (4 человека) и 24% школьников экспериментальной группы (6 человек) испытывают чувство вины, у 12% школьников контрольной группы (3 человека) и 8% школьников экспериментальной группы (2 человека) выявлен негативизм.

Среди проявлений агрессивного поведения подростков контрольной группы, как и на констатирующем этапе исследования в большей степени нашли отражение раздражительность и вербальная агрессия. У обучающихся экспериментальной группы индекс враждебности и агрессивности снизился и не превышает недопустимых значений. У большинства подростков экспериментальной группы склонность к открытому агрессивному поведению стала значительно ниже.

Таким образом, можно сделать вывод, что по результатам контрольного исследования по методике «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки среди подростков контрольной и экспериментальной групп было установлено, что у большинства школьников экспериментальной группы выявлены положительные изменения. Школьники контрольной группы все также не могут сдерживать своих эмоций, вести себя корректно при взаимодействии с окружающими людьми.

Перейдем к анализу полученных результатов повторного исследования подростков контрольной и экспериментальной групп по методике школьной тревожности Филлипса.

Результаты проведенной диагностики уровня школьной тревожности учащихся контрольной и экспериментальной групп по всем показателям методики школьной тревожности Филлипса на контрольном этапе исследования представлены на рисунках 13 и 14.

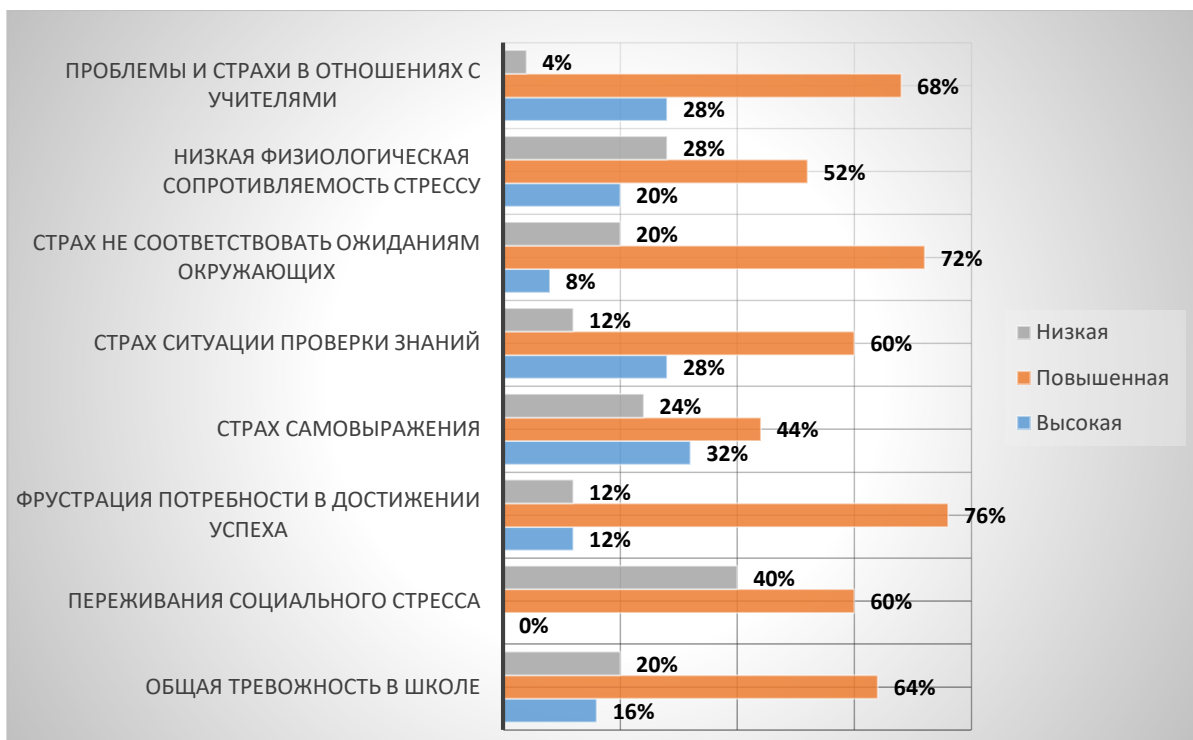


Рисунок 13 – Результаты подростков контрольной группы по показателям диагностики уровня школьной тревожности Филлипса на контрольном этапе исследования



Рисунок 14 – Результаты подростков экспериментальной группы по показателям диагностики уровня школьной тревожности Филлипса на контрольном этапе исследования

Исходя из полученных данных, мы видим, что по показателю «Общая тревожность в школе» 68% школьников контрольной группы (17 человек) и 32% школьников экспериментальной группы (8 человек) имеют повышенный уровень тревожности, что говорит о том, что учащиеся испытывают волнение при проверке учителем домашнего задания, боятся, что не смогут хорошо ответить на вопросы учителя, а также испытывают волнение при выполнении заданий на уроке. 4% школьников контрольной группы (1 человек) и 48% школьников экспериментальной группы (12 человек) имеют низкий уровень тревожности, поскольку ученики не испытывают волнения на уроке, они уверены, что у них получится выполнить задания учителя, у них отсутствует дискомфорт и чувство тревожности на уроках. 28% школьников контрольной группы (7 человек) и 20% школьников экспериментальной группы (5 человек) имеют высокий уровень тревожности, поскольку ученик испытывает трудности при работе с классом и учителем, чувство волнения и тревоги, избегает игр, так как его не выбирают, а также у учащегося имеется неуверенность в том, что он сможет запомнить и усвоить изученный на уроке материал.

По показателю «Переживания социального стресса», у 64% школьников контрольной группы (16 человек) и 52% школьников экспериментальной группы (13 человек) выявлен повышенный уровень социального стресса, так как над этими учениками смеются одноклассники, а также дети беспокоятся за то, что результаты их работы будут хуже, чем у их одноклассников. У 20% школьников контрольной группы (5 человек) и 40% школьников экспериментальной группы (10 человек) выявлен низкий уровень социальной тревожности, поскольку ученики довольны тем, как к ним относятся одноклассники, они не задумываются, что думают о них другие, ведут себя

естественно и непринужденно. У 16% школьников контрольной группы (4 человека) и 8% школьников экспериментальной группы (2 человека) выявлен высокий уровень социального стресса, так как этих учеников периодически обижают и высмеивают сверстники, они боятся выглядеть нелепо среди своих одноклассников.

По показателю «Фрустрация потребности в достижении успеха», у 60% школьников контрольной группы (8 человек) и 40% школьников экспериментальной группы (10 человек) выявлен повышенный уровень фрустрации, поскольку учащимся трудно держаться на одном уровне со всем классом, а также учащиеся испытывают трудности при работе в классе так, как этого хочет учитель. У 40% школьников контрольной группы (10 человек) и 52% школьников экспериментальной группы (13 человек) выявлен низкий уровень фрустрации, поскольку у данных учеников не было ситуаций, когда учитель ставил им не ту оценку, какую они заслужили, учащиеся свободно держатся со всем классом на уроке и не испытывают трудностей при работе с учителем. Высокий уровень фрустрации выявлен у 8% школьников экспериментальной группы (2 человека).

По показателю «Страх самовыражения», у 76% школьников контрольной группы (19 человек) и 40% школьников экспериментальной группы (10 человек) выявлен повышенный уровень страха, поскольку учащиеся испытывают страх, когда учитель начинает проверку домашнего задания, а также думают, что могут потерять расположение учителя, если не будут справляться с учебной работой. У 12% школьников контрольной группы (3 человека) и 40% школьников экспериментальной группы (10 человек) выявлен низкий уровень страха, поскольку ученики не испытывают волнения при проверке учителем готовности к уроку, а также вполне довольны тем, как к ним относится учитель. У 12% школьников контрольной группы (3 человека) и 20% школьников экспериментальной группы (5 человек) выявлен высокий уровень страха, так как данные учащиеся беспокоятся о своих школьных делах

больше, чем другие ребята, а также считают, что не имеют расположения учителя, поскольку обладают низким уровнем знаний.

По показателю «Страх ситуации проверки знаний», у 44% школьников контрольной группы (11 человек) и 36% школьников экспериментальной группы (9 человек) выявлен повышенный уровень страха, так как эти ученики не уверены в своих знаниях, в связи с чем, они испытывают волнение при проверке знаний учителем, а также не уверены в том, что смогут хорошо запомнить учебный материал. У 32% школьников контрольной группы (8 человек) и 28% школьников экспериментальной группы (7 человек) выявлен высокий уровень страха, так как ученики испытывают чувство страха и волнения, когда отвечают на уроках в тот момент, когда учитель проверяет изученный материал. У 24% школьников контрольной группы (6 человек) и 36% школьников экспериментальной группы (9 человек) выявлен низкий уровень страха, так как ученики не испытывают волнения, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько они знают материал, а также не испытывают волнения при ответах на уроках.

По показателю «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», у 60% школьников контрольной группы (8 человек) и 60% школьников экспериментальной группы (8 человек) выявлен повышенный уровень страха, так как учащиеся волнуются и боятся отвечать на уроках, так как считают, что не смогут справиться с заданием. У 12% школьников контрольной группы (3 человека) и 28% школьников экспериментальной группы (7 человек) выявлен низкий уровень страха, поскольку учащиеся не боятся высказывать свою точку зрения на уроке, а также не испытывают чувство волнения при ответе на вопросы учителя. У 28% школьников контрольной группы (7 человек) и 12% школьников экспериментальной группы (3 человека) выявлен высокий уровень страха, так как ученики могут испытывать дрожь, когда учитель вызывает их отвечать, а также у учащихся выявлена боязнь, что им может стать дурно в классе.

По показателю «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», у 72% школьников контрольной группы (18 человек) и 40% школьников экспериментальной группы (10 человек) выявлен повышенный уровень сопротивляемости стрессу, поскольку учащиеся считают, что когда они получают хорошие отметки, их одноклассники думают, что они хотят выслужиться перед учителем, а также у учеников имеется ощущение, что никто из их одноклассников не хочет делать то, что хотят они. У 20% школьников контрольной группы (5 человек) и 44% школьников экспериментальной группы (11 человек) преобладает низкий уровень сопротивляемости стрессу, поскольку учащиеся считают, что одноклассники не будут смеяться над ними, если при ответе на уроке они сделают ошибку, а также большинство ребят относится к ним по-дружески. У 8% исследуемых контрольной группы (2 человека) и 16% школьников экспериментальной группы (4 человека) выявлен высокий уровень сопротивляемости стрессу, поскольку у учащихся дрожат колени, когда их вызывает отвечать учитель, а также они считают, что одноклассники будут их высмеивать, если они сделают ошибку при ответе.

По показателю «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», у 52% школьников контрольной группы (13 человек) и 44% школьников экспериментальной группы (11 человек) выявлен повышенный уровень, что свидетельствует о том, что ученики считают, что учитель ставит им более низкую оценку, чем они ожидали, а также ученики испытывают волнение, когда учитель проверяет уровень освоения ими учебного материала. У 28% школьников контрольной группы (7 человек) и 40% школьников экспериментальной группы (10 человек) выявлен низкий уровень, поскольку ученики не испытывают беспокойства о том, что будет завтра в школе, они также считают, что учитель адекватно оценивает уровень их знаний. У 20% школьников контрольной группы (5 человек) и 16% школьников экспериментальной группы (4 человека) выявлен высокий уровень, так как

ученики волнуются при проверке учителем заданий, а также родители данных учеников не принимают участие в жизни школы, как у их одноклассников.

Таким образом, по результатам проведенного исследования среди подростков контрольной и экспериментальной групп по методике школьной тревожности Филлипса на контрольном этапе исследования было установлено, что у обучающихся контрольной группы показатели остались на таком же уровне, как и на констатирующем этапе: повышенный уровень тревожности выявлен по показателям «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», «Фрустрация потребности в достижении успеха», «Переживания социального стресса». У обучающихся экспериментальной группы повышенный уровень преобладает по показателю «Страх ситуации проверки знаний», «Общая тревожность в школе». По остальным показателям результаты находятся в пределах нормы.

Таким образом, можно сделать вывод, что результаты контрольного этапа опытно-экспериментальной работы показали, что в экспериментальной группе школьников, где была апробирована программа психологического консультирования по проблеме Интернет-зависимости» результаты выше, чем у школьников контрольной группы. Кроме того, обучающиеся экспериментальной группы стали более осознанно относиться к времяпровождению в Интернете, стали больше внимания уделять учебной и досуговой деятельности. Также ограничение в пользовании Интернетом положительно отразилось на взаимодействии подростков с окружающими людьми: агрессия снизилось, уровень тревожности также не проявляется. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной программы психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости.

Выводы по второй главе

Данное исследование было проведено на базе Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Кунашакская средняя общеобразовательная школа». В исследовании приняли участие 50 обучающихся 8-классов, которые мы разделили на 2 группы – контрольную и экспериментальную, по 25 человек в каждой. Возраст испытуемых – 14-15 лет.

Целью данного исследования является выявление выраженности интернет зависимости подростков, а также разработка программы психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости.

Для проведения констатирующего и контрольного этапа опытно-экспериментальной работы мы использовали следующие диагностические методики:

- 1) Скрининговая диагностика компьютерной зависимости, авторы Т.Ю. Болтбот, Л.Н. Юрьева
- 2) Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки;
- 3) Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса.

Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы позволили сделать выводы о том, что у большинства подростков контрольной и экспериментальной групп выявлена интернет-зависимость, которая способствовала формированию повышенного уровня агрессивного поведения и тревожности. Данные обстоятельства сформировали потребность в реализации формирующего этапа исследования.

Цель программы: снижение уровня Интернет-зависимости у подростков с помощью применения психологического консультирования.

Продолжительность реализации занятий в рамках программы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости – 3 месяца.

Занятия с обучающимися экспериментальной группы проводились

педагогом-психологом на протяжении 3-х месяцев. Продолжительность каждого занятия – 1 час.

По истечении 3-х месяцев было проведено контрольное исследование результаты которого показали, что в экспериментальной группе школьников результаты значительно лучше, чем у школьников контрольной группы. Школьники экспериментальной группы приобрели умения сдерживать своих эмоций, вести себя корректно при взаимодействии с окружающими людьми. Также у обучающихся экспериментальной группы показатели тревожности и проявления агрессии находятся в пределах нормы. Следовательно, разработанная и апробированная программа психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости является эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интернет-аддикция представляет собой поведение индивида, которое способствует изменению его психического состояния ввиду повышенной степени активности и желания взаимодействовать с другими людьми для собственного удовлетворения. Дети подросткового возраста находятся в «зоне риска» чрезмерного использования Интернета. В качестве ключевых причин возникновения интернет-зависимости в подростковом возрасте можно выделить гормональную перестройку организма, что способствует возникновению трудностей коммуникации, построения отношений с противоположным полом, знакомстве и общении с новыми людьми, невозможности самовыражения, сложности адаптации в новом коллективе.

Психологическое консультирование представляет собой способ профилактики Интернет- зависимости, поскольку дает возможность проведения коррекции на различных этапах возникновения проблемы, включением в работу педагогов, родителей и друзей, а также консультирования с использованием компьютерных технологий. Более того, именно психологическое консультирование способствует эффективному оказанию помощи подросткам посредством специально организованной беседы с целью устранения имеющейся проблемы.

Данное исследование было проведено на базе Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Кунашакская средняя общеобразовательная школа». В исследовании приняли участие 50 обучающихся 8-классов, которые мы разделили на 2 группы – контрольную и экспериментальную, по 25 человек в каждой. Возраст испытуемых – 14-15 лет.

Целью данного исследования является выявление выраженности интернет зависимости подростков, а также разработка программы психологического консультирования подростков по проблеме Интернет- зависимости.

Для проведения констатирующего и контрольного этапа опытно-экспериментальной работы мы использовали следующие диагностические методики:

- 4) Скрининговая диагностика компьютерной зависимости, авторы Т.Ю. Болтбот, Л.Н. Юрьева
- 5) Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки;
- 6) Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса.

Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы показали, что у большинства подростков преобладает высокий уровень интернет-зависимости и уровень выше среднего, поскольку обучающиеся не могут отвлечься от компьютера, любые попытки вызывают у них агрессию, они не способны контролировать время. Также повышенный уровень тревожности у школьников выявлен по показателям «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», «Фрустрация потребности в достижении успеха», «Переживания социального стресса».

Поскольку в теоретической части магистерской диссертации мы пришли к выводу о том, что психологическое консультирование является эффективным методом профилактики интернет-зависимости подростков, возникла потребность в разработке и апробации программы психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости».

Цель программы: снижение уровня Интернет-зависимости у подростков с помощью применения психологического консультирования.

Продолжительность реализации занятий в рамках программы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости – 3 месяца.

Программа включает в себя 6 основных модулей:

- 1) Модуль 1. Установление контакта
- 2) Модуль 2. «Кто я?»
- 3) Модуль 3. «Я познаю других»
- 4) Модуль 4. «Природа конфликтов»

5) Модуль 5. «Феномен стресса»

6) Модуль 6. «Я и интернет»

Занятия с обучающимися экспериментальной группы проводились педагогом-психологом на протяжении 3-х месяцев. Продолжительность каждого занятия – 1 час.

По истечении 3-х месяцев было проведено контрольное исследование результаты которого показали, что в экспериментальной группе школьников результаты значительно лучше, чем у школьников контрольной группы. Школьники экспериментальной группы приобрели умения сдерживать своих эмоций, вести себя корректно при взаимодействии с окружающими людьми. Также у обучающихся экспериментальной группы показатели тревожности и проявления агрессии находятся в пределах нормы. Следовательно, разработанная и апробированная программа психологического консультирования подростков по проблеме Интернет-зависимости является эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдрахманова Э. В. Современные представления о факторах, способствующих формированию интернет-зависимости / Э. В. Абдрахманова. // Актуальные вопросы современной психологии: материалы IV Междунар. науч. конф. – Краснодар: Новация, 2017. – С. 14-17.
2. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология / Г.С. Абрамова. – Москва: Прометей, 2017. – 708 с.
3. Антропова К. А. Проблема компьютерной зависимости школьников / К. А. Антропова, А. А. Колесникова // Педагогика: наука и образование. – 2020. – С. 10-14.
4. Андрущенко Т.Ю. Психологическое содержание возрастнo-ориентированного консультирования детей и подростков // Психологическое сопровождение образования на разных этапах возрастного развития человека. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2020. – С. 220-223.
5. Балаян С. Е. Профилактика интернет-зависимости школьников / С. Е. Балаян, Р. С. Зарипова // Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме: сб. науч. тр. – Тюмень, 2020. – С. 13-16.
6. Бережнова Д. Б. Влияние виртуальной среды на агрессивное поведение школьников / Д. Б. Бережнова, А. А. Москаленко // Теоретические и практические аспекты социальной педагогики и психологии девиантного поведения. – 2017. – С. 11-14.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – Москва: АСТ, 2020. – 227 с.
8. Брагина О. А. Современные научные взгляды на феномен психологической зависимости от онлайн-игр как один из видов интернетаддикции / О. А. Брагина // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии. – 2018 – С. 383-393.
9. Варламова С. интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология / С. Варламова, Е. Гончарова, И. Соколова //

Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены.
– 2020. – № 2. С. 165–182.

10. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскуновский // Психологический журнал. – 2020. – Т. 25. – № 1. – С. 90-100.

11. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета / под ред. А. Е. Войскунского. – Москва: Проспект, 2020. – 226 с.

12. Воробьева С.В. Профилактика социальных зависимостей подростков / С.В. Воробьева – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 227 с.

13. Выготский Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 336 с.

14. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. - Москва: Эксмо, 2020. – 1136 с.

15. Гафурова Н.В. Информатизация образования как педагогическая проблема. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6199> (дата обращения:19.07.2023)

16. Гриффитс М. Интернет-зависимость: факт или выдумка? / М. Гриффитс // Психолог. – 2022. – № 5. – С. 246-250.

17. Гуреева А. Ю. интернет-зависимость: современное состояние проблемы / А. Ю. Гуреева, С. В. Сизов // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2020. – № 2. – С. 127–129.

18. Дереча В.Е. Психология зависимостей / В.Е. Дереча. – Москва : Юрайт, 2023. – 217 с.

19. Дмитриев К. Г. Психологические детерминанты Интернет-зависимости в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. псих. наук :19.00.01 / Дмитриев Кирилл Геннадьевич. - Москва, 2022. - 29 с.

20. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. - 2020. - № 2. - С. 189-193.

21. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург: Речь, 2021. - 135 с.
22. Ениколопов С. Н. Агрессия и Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / С. Н. Ениколопов. - Москва: Акрополь, 2022. – 391 с.
23. Ефимова М. В. Психологические аспекты формирования компьютерной зависимости / М. В. Ефимова // Молодой ученый. – 2022. – № 7 (87). – С. 678-680.
24. Жичкина А. Е. Пространство, населенное Другими / А. Е. Жичкина // Интернет. – 2021. – № 16. – С. 76-81.
25. Жукова М. В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М.В. Жичкина // Вестник Челябинского государственного университета. – 2019. – № 11. – С. 120-129.
26. Завалишина О. В. Интернет-аддикция — одна из актуальных проблем современности / О. В. Завалишина, Н. А. Загуменных, Е. С. Постоева // Научный журнал КубГАУ. 20121. № 105. С. 1–10.
27. Завалишина О. В. Педагогическая поддержка школьников, склонных к Интернет-зависимости: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01/ Завалишина Ольга Валентиновна. - Курск, 2022. – 27 с.
28. Закаблукова А. А. Психологические и физиологические признаки кибераддикции у школьников / А. А. Закаблукова, Л. П. Капустина // Научный альманах. – 2020. – № 1-2 (27). – С. 330-333.
29. Каминская В. Г. Виртуальная зависимость в молодежной среде: девиация или патология современности? / В. Г. Каминская // Образование и общество. – 2020. – №. 6. – С. 55-58.
30. Коптелова Н. И. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у школьников в общеобразовательных учреждениях / Н. И. Коптелова, В. А. Попов // Молодой ученый. – 2021. – № 24. – С. 970-973.

31. Короленко Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. - Новосибирск: Олсиб, 2020. – 251 с.
32. Котляров А. В. Другие наркотики или HomoAddictus: Человек зависимый / А. В. Котляров. - Москва: Психотерапия, 2021. - 84 с.
33. Котова С. А. K73 Интернет-зависимость у детей и подростков: риски, диагностика и коррекция. – СПб.: изд-во ВВМ, 2023. – 212 с.
34. Кулаченко, М.П. Психологическое консультирование как средство профилактики игровой компьютерной аддикции у подростков / М.П.Кулаченко, С.В. Сафронова // Проблемы личности в современном мире. Сборник научных трудов по итогам II Международной научно-практической конференции. – Орёл: изд-во ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева». - 2020. - С. 83-86.
35. Курапова И. А. Саморегуляция и волевые качества в младшем школьном и подростковом возрасте / И.А. Курапова, А.В. Горбунова // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования. – 2021. – С. 236-238.
36. Лоскутова В. А. Интернет-зависимость - патология XXI века? / В. А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2022. – № 1. – С. 11-13.
37. Лысак И. В. Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы / И. В. Лысак // Мир науки, культуры, образования. – 2022. – № 4 (65). – С. 206-208.
38. Макс В. А. Компьютерная зависимость у школьников / В. А. Макс // Молодой ученый. – 2022. – № 7. – С. 272-274.
39. Малыгин В. Л. Интернет зависимое поведение у школьников: клиника, диагностика, профилактика / В. Л. Малыгин, А. С. Искандирова, Н. С. Хомерики и др. - Москва: ИМЦ Арсенал образования, 2020. – 124 с.
40. Мандель Б. Р. Возрастная психология / Б.Р. Мандель. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 350 с.

41. Митичева Т. И. Психолого-педагогическая профилактика интернет-зависимости подростков / Т. И. Митичева, Е. С. Хрустова // Молодой ученый. – 2020. – № 5 (139). – С. 509-511.
42. Набойченко Е. С. Типология школьников, склонных к кибераддикции / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 1. – С. 94-98.
43. Носов Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. – Москва: Аграф, 2020 – 120 с.
44. Обжорин А. М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе / А.М. Обжорин // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2020. – В.1 (6). – С. 79-84.
45. Окунева Л. И. Социально-психологические детерминанты склонности к кибераддикции в компьютерной среде / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2020 – № 1. – С. 188-191.
46. Осипова С.И. Информатизация образования как объект педагогического анализа / С.И. Осипова, И.А. Баранова, В.А. Игнатова // Фундаментальные исследования. – 2020. – № 12 (3). – С. 506-510.
47. Остапова А.В. Психологические особенности подросткового возраста / А.В. Остапова // Евразийский научный журнал. 2021 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-podrostkovogo-vozrasta/viewer> (дата обращения 17.07.2023)
48. Петренко А.О. Гигиеническая оценка эффективности использования школьниками ридеров / А.О. Петренко // ЗНиСО. – 2021. – № 8 (269). – С. 38-42.
49. Руководство по аддиктологии / под ред. В. Д. Менделевича. - Санкт-Петербург: Речь, 2021. – 142 с.
50. Смокова Е. Ю. Влияние развития информационных технологий на социально-психологическое развитие личности / Е. Ю. Смокова, С. Б. Богуш // Территория науки. – 2022. – №1. – С. 79-84.

51. Соколов А.В. Феномен социально-культурной деятельности / А.В. Соколов. – СПб. СПбГУП, 2023. – 204 с.
52. Солдатова Г. В. Пойманные одной сетью. Социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете / Г. В. Солдатова. - Москва: ФРИ, 2012. - 320 с.
53. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер Ком, 2022. – 705 с.
54. Фаталиева Н. М. Работа школьного психолога по профилактике компьютерной зависимости у подростков / Н. М. Фаталиева // Молодой ученый. – 2020. – № 14.1 (148.1). – С. 24-26.
55. Хилько О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2020. – № 3. – С. 56–60.
56. Хомерики Н. С. Индивидуально-психологические особенности школьников с интернет-зависимым поведением: автореф. дис. канд. псих.наук : 19.00.04 / Хомерики Нина Сергеевна. – Санкт-Петербург, 2020. – 29 с.
57. Цой Н. А. Социальные факторы феномена интернет-зависимости: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / Цой Надежда Алексеевна. - Владивосток, 2021. – 30 с.
58. Чудова И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2021. – №1. – С. 113-117.
59. Чухрова М. Г. интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения / М. Г. Чухрова, А. В. Ермолаева // Мир культуры, науки, образования. – 2021. – № 2. – С. 231–234.
60. Цыпнятова К. М. Психолого-педагогические особенности лиц младшего подросткового возраста / К. М. Цыпнятова, С. Г. Суханова // Молодой ученый. – 2022. – № 4 (63). – С. 1129-1132.
61. Янг К. С. Диагноз - Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2022. – №2. – С. 24-29.

62. Ярушкин Н. Н. Информационный экстремизм в интернете как средство манипулирования сознанием / Н. Н. Ярушкин, Н. Н. Сатонина // Самарский научный вестник. – 2021. – №2 (7). – С. 140-144.
63. Cheng C. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A metaanalysis of 31 nations across seven world regions / C. Cheng., A.Y. Li // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. – 2021. – Vol. 17 (12). – P. 755-760.
64. Internet addiction in children and adolescents: risk factors, assessment, and treatment / K.S. Young, C.N. de Abreu (eds.). New York: Springer Publishing Company, 2020. – 305 p.
65. Olaore I. B. The Impacts (Positive and Negative) of ICT on Education in Nigeria. Developing Country Studies / I. B. Olaore. – 2014. – N (23). – P. 154156.
66. Sarwar M. Impact of Smartphone's on Society / M. Sarwar, T. R. Soomro // European Journal of Scientific Research. – 2023. – N (2). – P. 216-226.
67. Torres-Rodríguez A., Griffiths M.D., Carbonell X. The treatment of Internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program // International Journal of Mental Health and Addiction. 2023. Vol. 16 (4). P. 1000-1015.