



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:

89 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«16» 01 2024 г.

Зав. кафедрой ППО и ПМ

 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-309-187-2-2
Савчишкина Елена Ивановна 

Научный руководитель:

к.п.н., доцент
Лапчинская Ирина Викторовна



Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ	10
1.1 Понятие интернет-зависимости подростков в психолого- педагогической литературе	10
1.2 Механизмы возникновения и стадии развития интернет-зависимости подростков.....	15
1.3 Специфика проявления интернет-зависимости у подростков.....	25
Выводы по первой главе	39
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ, С ПРОБЛЕМОЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ	42
2.1 Диагностика интернет-зависимости подростков	42
2.2 Программа групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков	45
2.3 Оценка эффективности Программы групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков.....	63
Выводы по второй главе	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	75
ПРИЛОЖЕНИЕ	83

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На сегодняшний день цифровые технологии стали неотъемлемой частью нашей жизни. Конечно, такая популярность, в первую очередь, обусловлена широким спектром возможностей, которые открывает для нас их использование: свободный и быстрый доступ к информации, расширение границ в общении, экономия времени на выполнение различных работ. Однако использование современных технологий, в частности компьютера, в последнее время выходит далеко за рамки необходимости получить информацию или выполнить задание. Все чаще компьютер становится незаменимым средством удовлетворения потребностей в общении и отдыхе, вытесняя традиционные формы проведения досуга: посещение культурных и спортивных мероприятий, семейные праздники и т.д. Такое стремление к использованию компьютерных технологий обусловлено самой их спецификой: легкость и доступность, возможность быстрой самореализации, заданность сценария и отсутствие необходимости самостоятельно принимать решения. В связи с этим в последнее время можно отметить выраженную тенденцию к чрезмерному использованию компьютера, что не может не оказать влияние на социальную ситуацию и развитие личности человека. Современные исследования показывают, что компьютерная аддикция является достаточно распространенной. Данный феномен предполагает «патологическую увлеченность использования компьютера и невозможность самостоятельно сократить время пребывания за ним».

Наиболее сензитивными для формирования чрезмерной увлеченности компьютером оказываются подростки. Это, в первую очередь, обусловлено психологическими особенностями возраста: рост самосознания, потребность в самопознании и самореализации, изменение

системы отношений с окружающими, появление реакции эмансипации, перестройка мотивационной сферы и т.д. Критичность подросткового возраста детерминирует риск появления различных неблагоприятных психологических особенностей и состояний, таких как чувство одиночества, недостаточная сформированность коммуникативных умений и навыков, эгоцентризм или, наоборот, неуверенность в себе и т.д. Часто в подростковом возрасте коренным образом перестраивается система взаимоотношений с родителями и педагогами: растет недопонимание, стремление уйти от опеки взрослых, утвердить свою точку зрения, что зачастую приводит к конфликтным ситуациям. Все эти особенности могут быть катализатором для чрезмерной увлеченности компьютером, т.к. именно Интернет-технологии и компьютерные игры дают подросткам возможность в легкой и доступной форме удовлетворить все свои потребности, самоутвердиться. Таким образом, в силу особенностей возраста, подростки являются наиболее подверженными возникновению интернет зависимости.

Наиболее оптимальным средством профилактики интернет-аддикции у подростков с учетом ее специфики и особенностей возраста представляется психологическое консультирование как «оказание помощи подросткам посредством специально организованной беседы и повышения компетентности по проблеме. Консультирование как способ профилактики компьютерной аддикции у подростков имеет ряд преимуществ: возможность заочного, опосредованного или группового консультирования, консультирование на различных этапах возникновения проблемы, а также оказание комплексной помощи с включением в работу педагогов, родителей и друзей при необходимости.

Проведенный нами анализ исследований по проблеме интернет-зависимости детей подросткового возраста позволил выявить

противоречие между потребностью образовательной практики в предупреждении и сокращении интернет-зависимости подростков и недостаточным количеством методик и программ для реализации этого коррекционного процесса.

Противоречие позволило определить проблему настоящего исследования: как должна быть выстроена программа психологического консультирования по проблеме интернет-зависимости подростков, чтобы она была эффективна?

Тема диссертации: «Особенности психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать Программу групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков.

Объект исследования: психолого-педагогические особенности развития детей подросткового возраста.

Предмет исследования: особенности психологического консультирования детей подросткового возраста с различным уровнем интернет-зависимости.

Гипотеза исследования: интернет-зависимое поведение связано с рядом индивидуально-психологических особенностей детей подросткового возраста, являющихся факторами риска интернет-зависимого поведения, что важно учитывать при разработке и реализации программы психологического консультирования по проблеме интернет-зависимого поведения среди подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие интернет-зависимости подростков, а также механизмы возникновения и стадии развития интернет-зависимости подростков.

2. Рассмотреть специфику проявления интернет-зависимости у подростков.

3. Произвести диагностику интернет-зависимости подростков.

4. Разработать и апробировать Программу групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков.

5. Оценить эффективность Программы групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков.

Теоретико-методологическая основа исследования:

1. Исследования закономерностей формирования личности и характера в подростковом возрасте (Божович Л.И., Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Личко А.Е., Толстых Н.Н., Фельдштейн Д.И., Эриксон Э., Эльконин Д.Б. и др.).

2. Исследования, посвященные изучению психологических детерминант зависимого поведения (Алехин А.Н., Барцалкина В.В., Битенский В.С, Ежов И.В., Зайцев В.В., Иванов Д.А., Кулаков С.А., Личко А.Е., Локтева В.А., Малыгин В.Л., Менделевич В.Д., Москаленко В.Д., Петровский В.А., Пятницкая И.Н., Сирота Н.А., Шабанов И.Д., Шайдулина А.Ф., Ялтонский В.М.).

3. В основе психолого-педагогического аспекта разработанной программы было положено исследование психиатра А. Голдберга, который, как и клинический психолог К. Янг, изучая феномен зависимости от интернета, определил его как «подобие алкогольной или наркотической зависимости и поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь».

4. Разработки отечественных специалистов в области психологии, педагогики, медицины (О.Н. Арестова, Ю.Б. Бабанин, Б.А.Е. Войскуновский, О.В. Смылова, К. Янг и др.) посвящены проблеме

формирования зависимости подростков от Интернета, девиантного поведения, в том числе в сети.

Положения, выносимые на защиту:

1. Интернет-зависимость – это нехимическая зависимость техногенного характера, характеризующаяся навязчивым стремлением к использованию интернета.

2. Консультирование как способ профилактики компьютерной аддикции у подростков имеет ряд преимуществ: возможность заочного, опосредованного или группового консультирования, консультирование на различных этапах возникновения проблемы, а также оказание комплексной помощи с включением в работу педагогов, родителей и друзей при необходимости.

Научная новизна. Разработана и апробирована Программа групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков.

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что результаты позволяют расширить и углубить научные представления о проблеме интернет-зависимости детей подросткового возраста.

Практическая значимость исследования заключается в разработке Программы групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков. Материалы исследования могут быть использованы психологами в образовательных организациях при работе с подростками.

Для решения поставленных задач исследования использовался комплекс следующих методов исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы и методической литературы, интерпретация, обобщение опыта

педагогической деятельности по проблеме компьютерной и игровой зависимости детей подросткового возраста.

2. Эмпирические: психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный этапы), наблюдение, тестирование.

3. Методы количественной и качественной обработки данных.

Экспериментальная база исследования: Коммунальное государственное учреждение «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Этапы экспериментальной работы. Исследование проводилось в 4 этапа:

1 этап (декабрь 2020 г. – февраль 2021 г.). На этом этапе проанализированы основные положения научной психолого-педагогической и методической литературы по проблеме развития социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста.

2 этап (март 2022 г. - сентябрь 2022 г.). На этом этапе была произведена диагностика интернет-зависимости подростков КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

3 этап (сентябрь 2022 г. - май 2023 г.) На данном этапе разработана и реализована Программа групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков на базе КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

4 этап (май 2023 г. – ноябрь 2023 г.). На данном этапе была определена эффективность разработанной и апробированной Программы групповых психологических консультаций по проблеме интернет-

зависимости подростков КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области; проанализированы и обобщены полученные данные экспериментальной работы, произведено текстовое оформление материалов исследования, сформулированы выводы.

Апробация результатов исследования. Основные результаты диссертационного исследования были представлены на научно-практических конференциях, проходящих в Профессионально-педагогическом институте Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета: III Международная педагогическая конференция «Профессия, что всем дает начало: роль педагога в современном образовании». Челябинск, 31 января – 08 апреля 2023 года

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения. Работа изложена на 80 страницах, в число которых входит 3 рисунка, 1 приложение. Список использованных источников содержит 82 наименований.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

1.1 Понятие интернет-зависимости подростков в психолого-педагогической литературе

Термин интернет-зависимость был использован психиатром А. Голдбергом в 1995 году для описания патологического пристрастия к использованию интернета, сопровождающегося сниженным уровнем самоконтроля.

Позже А. Голдбергом были предложены первые диагностические критерии интернет-зависимости. Параллельно, клинический психолог Кимберли Янг открывает центр помощи людям, страдающим интернет-зависимостью (Center for On-Line Addiction) в 1995 г. Центр оказывает услуги по консультации пациентов, образовательных заведений и корпораций, сотрудники которых испытывают на себе негативные симптомы, вызванные злоупотреблением Интернетом.

Позже К. Янг публикует одну из первых скрининговых методик исследования уровня зависимости от интернета (Тест Кимберли Янг).

В 1998-1999 гг. были опубликованы первые монографии – К. Янг, К. Сурратт, таким образом было заложено начало исследовательской деятельности по изучению многогранного феномена интернет-зависимости и оказания людям практической психологической помощи. Основными синонимами понятия «интернет-зависимость» можно назвать: интернет-аддикция, нетаголизм, интернет-поведенческая зависимость, патологическое применение интернета.

Наиболее общее определение гласит, что интернет-зависимость – это нехимическая зависимость техногенного характера, характеризующаяся навязчивым стремлением к использованию интернета. Несмотря на распространенность феномена интернет-зависимости в современном мире,

данный феномен на сегодняшний момент не признан психическим расстройством и не включен в МКБ-10 и DSM-5, однако в последнем содержится одна из рубрик (Non-Substance-Related Disorders), к которой ряд авторов относит интернет-зависимость как нехимическое аддитивное расстройство. Часто зависимость от интернета сопровождается социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами, способными приводить к трансформации личности подростка. К. Янг выделяет пять основных категорий (подтипов) интернет-зависимости:

1. Киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения для "взрослых" или от порнографии.

2. Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью. 3. Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.

4. Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных. 5. Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков [1, 26].

Войскунский А.Е. в своей работе «феномен зависимости от интернета», выделяет следующие диагностические критерии интернетзависимости:

- 1) Неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете;
- 2) Досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях;

- 3) Стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени;
- 4) Побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег;
- 5) Готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность работы в Интернете;
- 6) Способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе, важных личных и деловых встречах и т.д.;
- 7) Стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;
- 8) Нежелание принимать критику подобного образа жизни;
- 9) Готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей;
- 10) Пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна;
- 11) Избегание физической активности;
- 12) Пренебрежение личной гигиеной;
- 13) Пропуск приемов пищи;
- 14) Злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами;

Также А.Е. Войскунский с соавторами, исследуя влияние злоупотребление интернетом на психику человека, указывает, что влияние информационных технологий не может быть однозначно квалифицировано как положительное или отрицательное: наряду с негативными

трансформациями личности при, существует возможность позитивного развития отдельных способностей [6]

Ц.П. Короленко в совместной с Н.В. Дмитриевой работе “Элементы аддитивного поведения” предлагает взглянуть на проблему интернетзависимости как на форму аддитивного поведения, свойственную любой личности, уходящей от реальности путем изменения своего психического состояния. в тот период, когда стремление к уходу от реальности начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей. [7]

В то же время, в Китае с 2008 года понятие интернет-зависимости закреплено документом “Стандарты диагностики интернет-зависимости” – в котором делается однозначный вывод о том, что чрезмерное увлечение “виртуальным миром” нередко приводит к проблемам в реальной жизни, а по данным опубликованного в 2009 году исследования Пекинского Управления общественной безопасности, большое число преступлений среди подростков в той или иной степени имеют отношение к онлайн-играм и интернет-зависимости. Лишь спустя год после внедрения методик лечения интернет-зависимости из списка разрешенных методов был исключен электрошок постановлением Минздрава КНР. Согласно решению Государственной комиссии здравоохранения Китая, интернет-зависимость является выраженным неконтролируемым использованием сети интернет без воздействия каких-либо веществ, вызывающих зависимость. Её симптомы включают в себя выраженные образовательные, профессиональные и социальные дисфункции, связанные с чрезмерным использованием интернета.

При этом ключевым критерием для признания человека интернет-зависимым является сохранение вышеуказанных дисфункций и симптомов на протяжении по меньшей мере 12 месяцев. А согласно исследованиям

Китайской академии наук, около 10% населения подвержены интернет-зависимости, в то время, как в мире данный показатель достигает 6%.

В существенной степени этой зависимости подвержены подростки. «Поскольку интернет-зависимость связана с другими психологическими проблемами, такими как тревога и депрессия, ее клиническое лечение также должно соответствовать правилам решения этих проблем» [8].

Резюмируя обзор понятий и критериев интернет-зависимости, можно сделать следующие выводы:

1. Изучение данной проблемы дает основание для дальнейших исследований феномена интернет-зависимости как формы нехимической аддикции

2. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но не психическим расстройством по медицинским критериям во всём мире (МКБ-10, DSM-5), за исключением КНР и Финляндии.

Подводя итоги анализа современных данных об изучении особенностей интернет-зависимости, полученных исследователями, можно сделать следующие выводы:

1. Сравнительный анализ наиболее распространенных методик диагностики интернет-зависимости показал статистически значимую корреляцию показателей, соответственно, можно сделать вывод о том, что данные методики диагностируют один и тот же психологический фактор

2. Научное сообщество в вопросе отношения к феномену интернетзависимости условно можно разделить на две группы: “Киберпсихологи” (официальное определение, Войскунский А.Е.) [12], обеспокоены негативным влиянием интернета на формирование личности и участвующие в разработке новых исследований и профилактических рекомендаций. Вторая группа ученых рассматривает Интернет как передаточное средство, опосредующее и ускоряющее передачу

информации, и однозначно выступает против выделения интернетзависимости в качестве самостоятельного понятия. Зависимость от интернета - это многомерное явление. Невозможно отрицать тот факт, что для некоторых людей действительно характерна патологическая обсессивная привязанность к компьютерам и киберпространству, однако это не является достаточным основанием для выделения Интернетзависимости в качестве самостоятельного психического расстройства. Феномен нуждается в дальнейшем изучении.

3. Согласно данным исследований, количество школьников и студентов в Интернете растет быстрее, чем количество представителей других возрастных групп

4. Для осуществления эффективной профилактической и психотерапевтической работы с интернет-зависимыми пациентами необходимы знания индивидуально– психологических особенностей интернет-аддиктов, знание групп риска и психотерапевтических мишеней.

1.2 Механизмы возникновения и стадии развития интернет-зависимости подростков

Все аддиктивные расстройства, к которым и относится компьютерная и игровая зависимость, имеют общие психологические механизмы.

А.В. Котляров сформулировал общий механизм формирования поведенческих зависимостей, включающий два базовых компонента:

1. Диссоциация внутренней реальности (расщепление, разделение). Этот компонент связан с тем, каким образом человек переживает отдельность самого себя, собственное своеобразие. Нарушения восприятия своей уникальности берут начало с того времени, когда человек отрицает часть самого себя. Это та область его внутренней или внешней реальности, которая по тем или иным причинам оказывается для него неприемлема,

дискомфортна. Возникает так называемая диссоциация, разделение самого себя на «Я» и «не Я», что уменьшает проявления дискомфорта, боли. Такой механизм формируется с детства с целью выжить, обеспечить свою сохранность. Например, отторгается отсутствие любви со стороны родителей, болезни, уничижающие оценки и т.п. В результате человек теряет контакт с той частью реальности, которую отвергает.

2. Изоляция внутренней реальности. На пути сближения с другими людьми человек рано или поздно осознаёт, что он имеет свою собственную уникальность, миссию, которую нельзя разделить ни с кем, что может в дальнейшем привести его к одиночеству [34]. Для избегания одиночества человек пытается приобрести общность с другим человеком, слиться с ним и передать свою реальность во власть этому человеку. И, в конечном счете, это приводит к разрушению собственной уникальности, уничтожается собственная реальность. В процессе слияния и диссоциации человек лишается настоящих отношений, он следует навязанным требованиям. Всё, что человек получает - ощущение потери, одиночество, изоляцию. Он начинает искать, что могло бы заполнить эту пустоту и чаще всего использует психоактивное вещество или зависимое поведение.

По мнению М. Шоттон, психологический механизм возникновения эффектов зависимости от компьютера у подростков, относящихся к нему как к «конкуренту», проявляется в стремлении доминировать в личных отношениях, в общественной жизни и в социальной сфере при постоянно возникающих неудачах в реализации этого стремления [13].

Это побуждает некоторых молодых людей с высокоразвитыми интеллектуальными способностями и недостаточно развитым социальным интеллектом (под ним можно понимать все, что помогает в отношениях с другими людьми: эмоциональность, контактность, понимание собеседника, эмпатийность, умение слушать, доверительность, готовность

и умение «раскрыться» в беседе и т.д.) осуществлять выбор в пользу отторжения многого из того, что традиционно относится к социальной сфере, и приводит к поглощенности новыми технологиями, в первую очередь связанными с применением компьютеров.

Освоение новых информационных технологий воспринимается как определенный интеллектуальный вызов, на что расходуется немало времени и усилий. Так же это может восприниматься не только в качестве вызова, но и как доказательство собственной умственной полноценности. В этом случае, можно рассматривать компьютер как средство для самоутверждения.

В результате зависимые люди от компьютера достигают прогнозируемого успеха, в отличие от проблематичных, непредсказуемых и негарантированных успехов во взаимоотношениях с другими людьми. Соответственно интересы постепенно перемещаются в ту область, которая дается легче и приводит к прогнозируемым позитивным результатам.

В итоге социальная сторона жизни, насыщенная возможными неудачами, начинает вызывать все меньше интереса, и на основе стремления к самоутверждению, самоуважению и получению положительных эмоций формируется та или иная форма зависимости - в данном случае от компьютера. В свою очередь, подростки группы риска, как правило, не могут похвастаться хорошей успеваемостью в школе, более того, им приходится постоянно выслушивать от учителей, родителей, опекунов и других взрослых комментарии об их неполноценности, неспособности учиться. В этом случае компьютер рассматривается также как средство самоутверждения детей группы риска в виртуальном мире.

Среди психологических механизмов, лежащих в основе аддикции, выделяют «опыт потока» - особое состояние поглощенности

деятельностью, при котором ожидаемый результат этой деятельности отходит в сознании человека на задний план и само действие занимает все внимание. Это состояние сопровождается интенсивными положительными эмоциями, что приводит к «заикливаниям» на процессе взаимодействия с компьютером, и в дальнейшем к уходу от действительности, «бегству» от нее в виртуальный мир [30].

М.С. Иванов считает, что существует два основных психологических механизма образования игровой компьютерной зависимости: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого [46].

Основа механизма ухода от реальности основана на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью. Ролевая компьютерная игра - это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем и хлопот, не надо ходить на нелюбимую работу, думать как заработать деньги на жизнь и решать как собственные проблемы, так и проблемы домочадцев. И если на первых этапах зависимости ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода служат терапевтическим методом, то в дальнейшем люди начинают злоупотреблять этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера.

Механизм образования зависимости основан на бессознательной потребности в принятии роли. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности

человека, которые не удовлетворены в реальной жизни, а именно, его уважают, с ним считаются и т.п. Далее, чем больше человек играет, тем больше он начинает чувствовать контраст между «им реальным» и «им виртуальным», что еще больше притягивает человека к ролевой компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни.

Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности, которые являются новообразованиями подросткового возраста. Эти механизмы всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости.

Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний и отождествлению себя с вымышленными персонажами виртуальных миров, а, следовательно, есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью и считает себя счастливым. В развитии любой формы зависимости имеются общие закономерности.

Как утверждает К. Янг, бегство в виртуальную зависимость Интернета - процесс стадийный:

- 1) знакомство и заинтересованность Интернетом новыми возможностями (engagement);
- 2) интернет замещает значимые стороны жизни (substitution);
- 3) можно говорить собственно о бегстве (escape) [28].

Для Дж. Грохола [14] феномен зависимости от Интернета есть стадия освоения информационных технологий и, в частности, Интернета.

На первой стадии - стадии «очарования» (enchantment) у новичка проявляются поведенческие реакции, которые могут быть восприняты как психологическая зависимость. Естественное избавление от возможной зависимости происходит на стадии «разочарования» (disillusionment), за которой следует стадия «сбалансированности» (balance). Такие же стадии проходит и квалифицированный пользователь Интернета, когда принимается за освоение нового для себя сетевого ресурса.

По мнению В.А. Буровой, развитие Интернет-зависимости начинается с фиксации на аддиктивном агенте – Интернете, а далее проходит следующие стадии:

- 1) формирование аддикции;
- 2) развитие аддикции;
- 3) удерживание аддикции [44].

А.В. Котляров определил, что развитие Интернет-аддикции и игровой зависимости проходит через три стадии:

- 1) выбор привлекательного варианта виртуальной реальности;
- 2) перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости;
- 3) стадия стабилизации [43].

Рассмотрим перечисленные стадии становления рассматриваемых аддиктивных расстройств более подробно.

1. Выбор привлекательного варианта виртуальной реальности. Человек использует различные службы Интернета или перебирает компьютерные игры с целью выбора той, которая предлагает наиболее подходящую виртуальную реальность. Он участвует в различных видах взаимодействия (чаты, конференции и т.д.) на различную тематику, пробует общаться с различными партнерами в различных ролях или знакомится с компьютерными играми, играет в различные их виды. Его

задача – установить опытным путем, какой вариант виртуального общения лучше всего компенсирует недостаток общения в реальной жизни или какая игра, наиболее успешно избавляет от дискомфорта в жизни. После выхода из Интернета периодически возникает желание вернуться в сеть, проверить электронную почту, новости любимых сайтов или по окончании игры периодически возникает желание вернуться к ней, как к тому, что доставляет удовольствие. Человек формирует стиль взаимодействия в сети и начинает пользоваться ею или играть с самостоятельной целью, не имеющей места в реальности, стремится к конкретным эмоциям. Но пока еще нет постоянной потребности в виртуальной реальности, в настоящем мире существуют более важные цели.

2. Перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости. Когда серфер (геймер) определяет самую подходящую для взаимодействия виртуальную реальность, он переносит в неё свою цель. Время сетевого общения (игры) резко возрастает, выбор ограничивается и формируется зависимость. Увеличивается количество партнёров, время и интенсивность общения или игры. Общение в сети предпочитается обычному общению в реальном мире независимо от того, какой предмет обсуждается. Серфер (геймер) заполняет свой внутренний мир виртуальной реальностью, перестаёт отличать её от истинной действительности, и постепенно утрачивает способность взаимодействовать в настоящей жизни.

3. Стадия стабилизации. Через некоторое время конкретное взаимодействие в виртуальной реальности исчерпывается, виртуальная реальность осваивается, цель игры достигается и перестаёт «увлекать». Сетевая деятельность (игровая деятельность) угасает и зависимость становится менее выраженной. Серфер (геймер) возвращается в реальность, правда без особого энтузиазма. Потребность вернуться к

виртуальным взаимодействиям сохраняется в «спящей форме». Однако предпочтение виртуальной реальности остаётся, серфер (геймер) ищет новый, подходящий вариант, особенно в ситуациях кризисного, стрессового характера.

При появлении новых «заманчивых» тем и собеседников в виртуальной реальности или игр зависимость активизируется. М.С. Иванов описал динамику развития компьютерной зависимости, разделив её на четыре стадии.

Стадия легкой увлеченности характеризуется целенаправленным стремлением к компьютерной деятельности, происходит процесс адаптации.

Затем на стадии увлеченности наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости. Основным признаком является появление в иерархии потребностей новой потребности, которая принимает систематический характер - воссоздавать виртуальную реальность.

Стадия зависимости характеризуется сдвигом потребности в виртуальной реальности на нижний уровень пирамиды потребностей А. Маслоу, интернализацией локуса контроля, изменением самооценки и самосознания. Величина зависимости на этой стадии достигает максимума и зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды.

Далее сила зависимости на определенный промежуток времени остается устойчивой, а затем на стадии привязанности идет спад и зависимость фиксируется на определенном уровне, где остается устойчивой в течение длительного времени [44].

Следовательно, при рассмотрении формирования психологической зависимости от компьютерных игр следует учитывать ее специфику - резкое уменьшение величины зависимости после прохождения

«максимума», в связи с чем игровую зависимость нельзя в полной мере сравнивать с другими формами зависимостей.

По мнению специалистов психоневрологического центра Д.Е. Зайцева, стадии формирования Интернет - зависимости и зависимости от игр за компьютером похожи на стадии привязки к наркотикам, у больных при лечении происходит своеобразная «ломка», а после лечения обязательно требуется реабилитация и ресоциализация [11]:

На первой стадии наступает легкий разлад. Из-за увлечения «новой игрой» человек теряет интерес ко всему остальному. Постепенно идет отдаление от родственников и друзей, а реально проведенное время за компьютером скрывается.

Вторая стадия характеризуется резким нарастанием проблем. Насильственное отлучение от компьютера у человека вызывает ощущения, подобные мукам наркомана. Затормаживается внимание, снижается трудоспособность, появляются навязчивые идеи, нарушается сон (а иногда происходит полный отказ от сна), возрастает потребность в стимуляторах – кофе, сигаретах, алкоголю и даже наркотиках. К психическим расстройствам добавляются головная боль, перепады давления, ломота в костях.

Третья стадия - социальная дезадаптация. Пользователь уже не может получить удовольствия от виртуального общения и от компьютерной игры, но все также постоянно «висит» в сети или играет. Очень часто он впадает в депрессию, что приводит к серьезным конфликтам на работе, учебе и в семье. Сильные, волевые личности еще могут попытаться переключить свое внимание на что-то иное, например, влюбиться, найти другую работу. Более слабым ничего не остается, кроме как обратиться за помощью к специалистам.

В исследованиях П.Л. Барановской выделены следующие стадии развития интернет-зависимости.

На первой стадии пользователь знакомится с интернетом, узнает о его возможностях и выбирает подходящий для себя вариант виртуальной реальности. Постепенно у человека формирует собственный стиль в сети, восполняющий ему тот недостаток общения или информации, которого ему не хватает в реальной жизни.

Далее происходит отдаление от настоящей жизни, пользователь все больше времени начинает проводить в той реальности, которую он выбрал на предыдущей стадии. Время нахождения в онлайн увеличивается... Также на второй стадии формирования интернет зависимости, когда человек перестает использовать интернет для достижения жизненных целей, происходит перенос этих самых целей в виртуальную реальность. Например, одни люди знания, полученные в Сети, применяют в жизни, другие этими знаниями делятся тут же в интернете, используя корыстные цели (в хорошем смысле), хотят прославиться или зарабатывают деньги, третьи же поднимают себе рейтинги в соцсетях (репутацию на сайтах и форумах и т.п.) или попросту самовыражаются. Так и развивается зависимость, когда само общение становится единственным, ну или предпочтительным способом достижения цели.

Третья стадия стабилизирующая. Проблема очевидна, признаки и симптомы интернет зависимости на лицо, она плавно переходит в хроническую форму. Через некоторое время страсть к выбранному взаимодействию становится не такой выраженной, активность в сети гаснет. Человек возвращается в реальность, однако делает он это без всякого желания. Зависимость от интернета сохраняется, но уже в неактивной форме, и усиливается при стрессе или при появлении новых интересных тем.

Ранее нами отмечалось, что подростковый возраст является одним из самых неблагоприятных периодов в плане компьютерной зависимости. В нашем исследовании мы уделяем пристальное внимание детям - подросткам из группы риска, которые еще больше подвержены формированию аддиктивного поведения.

1.3 Специфика проявления интернет-зависимости у подростков

В силу недостаточной сформированности психики, сознания и саморегуляции, подросток легко поддается влиянию, быстро приобретает привычки, что может стать плодотворной почвой для развития Интернет-зависимости или склонности к ней.

Во Всемирной паутине подросткам особенно удобно и интересно проводить время со сверстниками, так как там можно легко отделиться от порицаний со стороны. Согласно статистике, в России 89% подростков и молодежи пользуются Интернетом ежедневно, при этом около трети подростков проводят от 3 до 8 часов каждый день, а в выходные это время увеличивается до 5–12 часов.

По данным обзора работ 2020-2022 гг., к особенностям личности, склонной к Интернет-зависимости, относят депрессию, гиперактивность, чувство одиночества, трудности межличностного общения, заниженную самооценку, склонность к поиску ощущений, высокий уровень интеллекта [5].

Следует отметить, что особенности личности интернет-зависимых подростков, а именно проблемы с общением, ощущение одиночества, низкая самооценка, склонность избегать проблемы и ответственность, неприятие себя настоящего, и как следствие, уход от себя настоящего в виртуальный мир, по всей видимости, способствуют как вовлечению в Интернет-аддикцию, так и одновременно выступают факторами риска

социальной дезадаптации и перехода в химические формы аддиктивного поведения [3].

В этом возрасте в межличностном общении дети реализуют не только групповые интересы, но и пробуют самоутвердиться. Большую опасность компьютерная зависимость представляет для подростков «группы риска».

В психолого-педагогической практике рассматривается понятие «дети группы риска», в которую традиционно включают детей из неблагополучных семей, детей с отклоняющимся поведением, учащихся с проблемами в обучении и развитии, а также детей с хроническими заболеваниями и инвалидов.

Учитывая признаки, входящие в понятие «дети и подростки группы риска», применяется следующее определение: это лица, находящиеся в критической ситуации или в неблагоприятных условиях для жизни, испытывающие те или иные формы социальной и психолого-педагогической дезадаптации, проявляющие различные формы асоциального поведения (конфликтности, агрессивности, субкомпенсаторных реакций, порочных проявлений и правонарушений), а также дети и подростки с отклонениями в развитии, не имеющие резко выраженной психопатологической характеристики; дети с ограниченными возможностями физического развития или с хроническими заболеваниями; дети, оставшиеся без попечения родителей в силу разных обстоятельств; дети из неблагополучных, асоциальных семей; подростки из семей, нуждающихся в социально-экономической и социально-психологической помощи и поддержке [44].

В.Е. Летунова выделяет следующую группу факторов риска:

- 1) медико-биологические (группы здоровья, наследственные причины, врожденные свойства, нарушение в психическом и

- физическом развитии, условия рождения ребенка, заболевания матери и ее образ жизни, травмы внутриутробного развития);
- 2) социально-экономические (многодетные и неполные семьи, несовершеннолетние родители, безработные семьи, семьи, ведущие аморальный образ жизни; неприспособленность к жизни в обществе: бегство, бродяжничество, безделье, воровство, мошенничество, драки, убийства, попытки суицида, агрессивное поведение, употребление спиртных напитков, наркотиков);
 - 3) психологические (отчуждение от социальной среды, неприятие себя, невротические реакции, нарушение общения с окружающими, эмоциональная неустойчивость, неуспех в деятельности, неуспех в социальной адаптации, трудности общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми);
 - 4) педагогические (несоответствие содержания программ образовательного учреждения и условий обучения детей их психофизиологическим особенностям, темпа психического развития детей и темпа обучения, преобладание отрицательных оценок, неуверенность в деятельности, отсутствие интересов к учению, закрытость для положительного опыта, несоответствие образу школьника) [9].

Большинство детей попадает в группу риска в подростковом возрасте. Поэтому специалистам, работающим с такими детьми, необходимо знать их психологические особенности. Подростковый возраст – это возраст очень быстрых качественных изменений в анатомии и физиологии. Он совпадает с периодом полового созревания. В организме ребенка происходят серьезные гормональные перестройки, ускоряются темпы роста, развиваются репродуктивные органы, увеличивается

мышечная и жировая масса тела. В ходе перестройки организма подростка может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия.

Из-за интенсивного роста конечностей многие подростки чувствуют себя неуклюжими и неловкими, появляется беспокойность и недовольство внешним видом, телом. Все это может привести к большим изменениям в психике подростка [137]. С точки зрения внутренних психологических предпосылок ключевой является проблема интереса.

Выделяются четыре вида наиболее ярких интересов подростка - доминант (Л.С. Выготский):

- 1) эгоцентрическая доминанта - интерес к собственной личности;
- 2) доминанта дали – установка на большие масштабы, которые для него более субъективно приемлемы, чем ближайшие, сегодняшние, например, стремление охватить Интернет-сообщество;
- 3) доминанта усилия - тяга подростков к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против авторитетов, протесте и т.д.;
- 4) доминанта к романтике - стремление к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

Для подросткового возраста характерны следующие признаки: чувство взрослости, возникновение трудностей в отношении со взрослыми, негативизм, упрямство, потребность к группированию, переоценка нравственных ценностей, устойчивые «автономные» моральные взгляды, становление Я-идентичности, безразличие к оценке их успехов, уверенность в том, что все самое интересное происходит вне школы. Подростки начинают вести дневники, тайные тетради, в которых они свободно выражают свои мысли и чувства. Появляются особые

детские компании (поиски друга, который может понять), что приводит к возникновению неформальных подростковых сообществ [45].

Подростки группы риска, кроме перечисленных признаков, характеризуются трудностями во взаимоотношениях с окружающим людьми, поверхностностью чувств, иждивенчеством, привычкой жить по указке других, нарушениями в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности), трудностями в овладении учебными материалами, проявлениями грубого нарушения дисциплины (бродяжничество, воровство, различными формами делинквентного поведения). В отношениях с взрослыми у них проявляются переживание своей ненужности, утраты своей ценности и ценности другого человека [17].

Смысл жизни и ценностные ориентации у детей группы риска отличаются по многим проявлениям от смысла жизни и ценностных ориентации у детей, воспитывающихся в нормальных условиях. Реализация ценностей у группы риска осуществляется путем самоутверждения в том, что кажется особенно важным, проявления независимости и смелости граничащей с нарушением закона, а также путем принятия особой жизненной позиции в обществе; для входящих в данную группу подростков характерна пассивность в их достижении. Более того, в ценностный ряд подростков и старших юношей группы риска не входят такие качества, как честность, ответственность, терпимость, чуткость. Они уверены в том, что от них ничего не зависит, и поэтому всегда ищут себе покровителей, их интересует не общественное признание деятельности, а лишь собственный статус в обществе.

В связи с этим, особенностью подростков группы риска является переживание одиночества и беспомощности (такое состояние подростка, когда он не может справиться со своей проблемой сам, не получает и не

может попросить помощи у других или находится в дискомфортном состоянии, например: невозможность изменить взаимоотношения с родителями, педагогами, сверстниками; невозможность принимать самостоятельные решения или делать вывод и т.п.); низкий уровень социального интеллекта, мешающий понимать общественные нормы, правила, необходимость соответствовать им, находить себе подобных и свой круг общения; в связи с этим слабо развитое чувство ответственности за свои поступки; неуверенность в себе, низкая самооценка, отсутствие постоянных друзей и поддержки с их стороны; несформированность волевой сферы, отсутствие целеустремленности, направленной на будущую жизнь (целеустремленность, как правило, проявляется в достижении ближайших целей: получить желаемое, привлекательное и т.д.); отсюда несформированность жизненных планов, потребность в жизненных ценностях, связанных с удовлетворением самых насущных потребностей (в еде, одежде, жилище, развлечениях); низкая социальная активность или склонность к саморазрушающему типу поведения [64].

Исследование «Фонда Развития Интернет», проведенное Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой позволило определить круг потребностей, которые подростки, и подростки группы риска в том числе, удовлетворяют с помощью Интернета [19]. Среди них: потребность в автономии; потребность в самореализации и признании; потребность в признании и познании; удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребность в обладании; познавательная потребность.

В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности - одну из базовых в системе потребностей человека. В итоге социальное сиротство вполне может дополниться при определённом

стечении обстоятельств и виртуальным. Человек в виртуальном мире, как отмечалось выше, сам по себе, независим, отчужден от общества, даже от близких контактов, однако имеет возможность трансформировать все это в нечто принципиально новое, точно подходящее замыслу пользователя, удовлетворяющее его потребность убежать от реального мира. Ведь суть виртуального мира именно в его пластичности и избирательной похожести на мир реальный. Это служит причиной своеобразного феномена «одиночества в сети» или «виртуального сиротства», когда человек становится искусственно самодостаточным, получая ответную реакцию на свои действия не от реальных людей, а от машины или, в лучшем случае, от такого же анонимного одиночки. Подростки быстро погружаются в виртуальный мир, им сложно ему сопротивляться, они не в силах оперировать психологическими механизмами защиты в полной мере [9].

Развитие патологического пристрастия к компьютеру у подростков группы риска на благодатной почве семейных проблем, личностных конфликтов, на основе других, весьма распространенных в среде подростков группы риска, зависимостей (никотиновая зависимость, алкоголизм, токсикомания) и генетической предрасположенности к зависимому поведению происходит быстрее. Если, в среднем, для формирования компьютерной зависимости требуется от полугода до года, то в случае проблемных подростков этот срок сокращается в несколько раз. Компьютерная зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем, которые усугубляют имеющиеся проблемы у подростков группы риска: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта

при отсутствии возможности использования Интернета. У подростков возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности. Это побуждает нарушать права человека, а иллюзия безнаказанности может иметь серьезные последствия в реальной жизни.

Таким образом, на основании теоретического анализа литературы по изучаемой проблематике и наблюдения за поведением подростков среди основных причин возникновения у них компьютерной зависимости можно назвать:

1. Психологическая травма (чаще всего это смерть, потеря близких и т.д.), трудные жизненные ситуации. Ребенок перестает ценить реальный мир, может не принимать окружающую действительность и избегать ее, либо окружающие могут не принимать ребенка в «свой круг».

2. Нарушение социальной адаптации. Отсутствие тёплых доверительных отношений и общения в семье, когда взрослые не уделяют должного внимания, не интересуются состоянием душевного мира ребенка и не принимают участия в жизни подростка. Ребенок начинает испытывать чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей и связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу. «Я настолько плох, что даже близкие люди меня не понимают». «Я просто бездарь, из меня ничего не получится». Все это способствует формированию у подростка пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособность к взаимодействию с социальным пространством. По указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

3. Отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби и привязанностей при огромном количестве свободного времени и недостаточном контроле со стороны взрослых. Для детей компьютер и

компьютерные игры - это вариант проведения досуга, который так захватывает ребенка, что он уходит от реальной жизни. Кроме того, желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями компьютером, может спровоцировать повышенное внимание к компьютерной деятельности.

4. Неумение подростка налаживать контакты с окружающими, трудности в общении, отсутствие друзей. Когда подросток слишком замкнут или боится быть непонятым, обычно он не может найти себе друзей по интересам и начинает активно искать друзей в Интернете. Препятствуют установлению дружеских привязанностей и такие сформировавшиеся черты характера как злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость. Наличие видимого физического недостатка или внешняя несимпатичность также может являться барьером для установления контакта со сверстниками. В виртуальном же мире очень легко заводить "друзей" и общаться с большим количеством людей. Объяснить это легко, так в компьютерном мире для потенциальных собеседников можно придумать «красивый» личностный миф и выставить на своей странице в социальных сетях чужую фотографию или просто общаться анонимно. Отсутствие в большинстве случаев видимой реакции собеседника и его обратной оценки позволяет прочувствовать свою значимость. Можно обсуждать любые темы, а также вступать в группы по интересам. Всё это формирует острую потребность быть востребованным. При этом не дается никаких обязательств поддерживать общение с новым собеседником в дальнейшем. Эта приводит к пренебрежению личностными контактами в реальной жизни [35].

5. Неуверенность в себе и в своих силах, подростковые комплексы, скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром и невозможность самовыражения. В реальной жизни подросток может иметь

не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире, он - главный герой, на вершине успеха, победитель, властитель, первый разрушитель (или создатель), он может все и он сам устанавливает правила. Далее, чем больше он играет, тем больше начинает чувствовать контраст между «им реальным» и «им виртуальным», что еще сильнее притягивает его к компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни.

А.В. Котляров выделяет следующие аспекты компьютерной зависимости, которые определяют причины выбора виртуальной реальности вместо реальной, являющимися первопричинами и для подростков из группы риска: возможность сокрытия любого проявления жизни (подростки придумывает легенды о своей жизни, о своем детстве, которые многие даже и не помнят, в компьютерных играх и в сетях можно по желанию менять свой пол, возраст, внешние характеристики и т.д.), изменения роли (выбор роли смелого, сильного, могущественного, независимого и бессмертного), замены действий игрой с любым понравившемся ярким и красочным сюжетом, изменения мира вокруг себя (подросток в этот непростой период своей жизни сталкивается с эмоционально дискомфортной средой: конфликты в семье или с воспитателями, проблемы в школе, неприятие его сверстниками, неумение выстроить отношения с окружающими и т.д. В результате он попытается изменить ее доступными ему способами, один из таких способов - смена реального мира на виртуальный, подстроенного под себя), конструирования другой реальности (в виртуальной реальности возможно воплощение своих мечт, достижение любых целей, и для этого есть все средства и возможности) [77].

В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики и др. факторам риска формирования компьютерной зависимости добавляют личностные особенности подростков: склонность к поиску новых ощущений, агрессивность и тревожность, асоциальные копинг-стратегии, эмоциональная отчужденность, низкая коммуникативная компетентность и др., которые являются характерными чертами для детей группы риска [89].

Кроме того, среди важных факторов формирования компьютерной зависимости выделяют такие свойства характера как повышенная обидчивость, ранимость, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем.

Ряд авторов считают, что существует так называемый зависимый тип личности и люди, имеющие такой тип, попадают в группу риска, в том числе и риска формирования компьютерной зависимости. К чертам зависимой личности относятся: крайняя несамостоятельность, не умение отказать, сказать «нет» из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением, не желание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям. Все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения. Перечисленные черты зависимой личности совпадают с описанными выше характеристиками подростков из группы риска.

Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а в Интернете можно прочесть много полезной и интересной информации. Проблемы возникают тогда когда время, проводимое за компьютером, превосходит допустимые пределы, соответствующие возрастным нормам, и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за

компьютером все больше и больше времени. В дальнейшем, когда последствия компьютерной зависимости начинают проявляться в полной мере (страдает как физическое, так и психическое здоровье детей), она вызывает возмущение и осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт, а, следовательно, усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.

Подросток может даже и не замечать как увлечение компьютером становится лидирующим, сужается круг иных интересов. Подростку становится трудно находить общий язык и общие темы с воспитателями, сверстниками и другими людьми. Заинтересованность и эмоциональное оживление в беседе возникает лишь при затрагивании компьютерной темы, ребенок может подолгу рассказывать о новой компьютерной игре, о возможностях, открывающихся при работе с компьютером [41]. Общение с реальными сверстниками ограничивается, они начинают делиться, прежде всего, по признаку наличия компьютера.

Р.Ф. Теперик обращает внимание на то, что при Интернетзависимости проявляются нарушения общения в виде нарушения его эмоционального компонента, снижения способности улавливать эмоциональное состояние партнера и снижения способности распознавать невербальные аспекты коммуникации.

Выявлены такие особенности эмоциональной сферы Интернетзависимых, как трудности аффективной регуляции, повышенный уровень алекситимии. Западные исследования показывают, что у детей, проводящих за компьютером большую часть свободного времени, хуже сформированы социальные навыки, они испытывают трудности в выборе партнера, да и семейная их жизнь тоже осуществляется с трудом, усиливая горький опыт несемейного детства. Причина вполне понятна: неумение распознавать невербальные сигналы, считывать "скрытые послания",

договариваться. У подростков, по своей воле прикованных к компьютеру, начинаются проблемы в обычной жизни. Они теряют чувство реальности и начинают транслировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь. Игра особенно захватывает детей и подростков, которые болезненно ощущают свою неуспешность, которых привлекает возможность избавиться от своих комплексов, получить сиюминутное удовольствие. Нарушается социальная адаптация, возникает чувство небольшой ценности как своей, так и чужой жизни. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться повышенная агрессивность (увлечение агрессивными компьютерными играми: «стрелялки-убивалки» или «войнушки») и асоциальное поведение.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания, альтруизм. У ребенка наблюдается эмоциональная незрелость, замкнутость, неспособность к сопереживанию, психологический инфантилизм - не умение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки.

Проблема компьютерной зависимости - это еще и проблема доверия. Подростка, лишённого родительского тепла, очень часто обманывали или предавали (в его понимании), и он будет стараться избегать повторения драмы, поэтому будет выбирать те отношения, и лучше виртуальные, которые точно застрахуют его от подобных эмоциональных потерь. Испытывая сложности в выражении своих эмоций в контактах с близкими и сверстниками, подросток старается искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет-среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения. В виртуальном пространстве ребенок получает возможность своеобразной

самореализации, проживания позитивных эмоций (азарта, радости, чувства превосходства над соперником), ощущения чувства уверенности в себе, изменения самооценки [27].

Так, подростки с заниженной самооценкой находят в компьютере понимающего собеседника и друга, а также возможность преуспеть в компьютерной жизни. Для подростков с завышенной самооценкой важно достижение результата при минимуме усилий. Вследствие этого подросток пытается жить в другом мире - виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры. Он находит в виртуальном мире отдушину и считает свое пребывание в сети и успехи в компьютерной игре способом самоутверждения.

К. Янг, признавая возможности Интернета как идеального исследовательского инструмента, подчеркивает, что у подростков часто появляются проблемы с учебой, так как они посещают не относящиеся к делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют со знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий в силу невозможности самостоятельно выйти из сети. Возникает инфантильный стиль отношения к проблемам, поверхностное отношение к познавательной информации [44]. Излишняя увлеченность компьютером может иметь отрицательные последствия и для физического здоровья.

Итак, можно сделать вывод о том, что подростки, в силу возрастных психолого-педагогических особенностей, наиболее уязвимы и легче становятся компьютерными аддиктами. У детей группы риска имеется множество особенностей личности и поведения, которые затрудняют их социальную адаптацию, а виртуальный мир позволяет подросткам удовлетворить те потребности, которые не удовлетворены в реальной жизни и служит вариантом замены жестокой реальности.

Наиболее привлекательными из многочисленных функций компьютера для подростка являются компьютерные игры и возможность дистанцированного общения, а также серфинг в Интернете, зачастую не имеющий конкретной цели. Получается, что компьютер с одной стороны становится другом, который помогает переживать неприятности или вообще отгораживает от них монитором и щелканьем мышки, с другой же стороны, он становится незаменимым, необходимым, сверхценным. Изменить современную ситуацию всеобщей компьютеризации уже невозможно, да и не нужно. Использование компьютера не всегда приводит к развитию зависимости, для этого требуются определенные черты характера, особенности онтогенеза. Но, как и любая человеческая деятельность, работа за компьютером должна быть безопасной. В ситуации возникновения компьютерной зависимости у подростков необходима целенаправленная коррекционная работа по снижению этой зависимости.

Выводы по первой главе

Интернет-зависимость – это нехимическая зависимость техногенного характера, характеризующаяся навязчивым стремлением к использованию интернета. Несмотря на распространенность феномена интернет-зависимости в современном мире, данный феномен на сегодняшний момент не признан психическим расстройством и не включен в МКБ-10 и DSM-5, однако в последнем содержится одна из рубрик (Non-Substance-Related Disorders), к которой ряд авторов относит интернет-зависимость как нехимическое аддитивное расстройство. Часто зависимость от интернета сопровождается социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами, способными приводить к трансформации личности подростка.

В силу недостаточной сформированности психики, сознания и саморегуляции, подросток легко поддается влиянию, быстро приобретает привычки, что может стать плодотворной почвой для развития Интернет-зависимости или склонности к ней. Во Всемирной паутине подросткам особенно удобно и интересно проводить время со сверстниками, так как там можно легко отделаться от порицаний со стороны. Согласно статистике, в России 89% подростков и молодежи пользуются Интернетом ежедневно, при этом около трети подростков проводят от 3 до 8 часов каждый день, а в выходные это время увеличивается до 5–12 часов. По данным обзора работ 2020-2022 гг., к особенностям личности, склонной к Интернет-зависимости, относят депрессию, гиперактивность, чувство одиночества, трудности межличностного общения, заниженную самооценку, склонность к поиску ощущений, высокий уровень интеллекта.

Следует отметить, что особенности личности интернет-зависимых подростков, а именно проблемы с общением, ощущение одиночества, низкая самооценка, склонность избегать проблемы и ответственность, неприятие себя настоящего, и как следствие, уход от себя настоящего в виртуальный мир, по всей видимости, способствуют как вовлечению в Интернет-аддикцию, так и одновременно выступают факторами риска социальной дезадаптации и перехода в химические формы аддиктивного поведения.

К. Янг, признавая возможности Интернета как идеального исследовательского инструмента, подчеркивает, что у подростков часто появляются проблемы с учебой, так как они посещают не относящиеся к делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют со знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий в силу невозможности самостоятельно выйти из сети. Возникает инфантильный стиль отношения к проблемам,

поверхностное отношение к познавательной информации. Излишняя увлеченность компьютером может иметь отрицательные последствия и для физического здоровья.

Наиболее привлекательными из многочисленных функций компьютера для подростка являются компьютерные игры и возможность дистанцированного общения, а также серфинг в Интернете, зачастую не имеющий конкретной цели. Получается, что компьютер с одной стороны становится другом, который помогает переживать неприятности или вообще отгораживает от них монитором и щелканьем мышки, с другой же стороны, он становится незаменимым, необходимым, сверхценным. Изменить современную ситуацию всеобщей компьютеризации уже невозможно, да и не нужно. Использование компьютера не всегда приводит к развитию зависимости, для этого требуется определенные черты характера, особенности онтогенеза. Но, как и любая человеческая деятельность, работа за компьютером должна быть безопасной. В ситуации возникновения компьютерной зависимости у подростков необходима целенаправленная коррекционная работа по снижению этой зависимости.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ, С ПРОБЛЕМОЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

2.1 Диагностика интернет-зависимости подростков

Базой исследования выступает Коммунальное государственное учреждение «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого произведена диагностика интернет-зависимости подростков КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

2. Формирующий эксперимент, в рамках которого разработана Программа групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков на базе КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

3. Контрольный эксперимент, в рамках которого определена эффективность разработанной и апробированной Программы групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Констатирующий этап эксперимента проводился в период с марта 2022 по сентябрь 2022 года. Нами проведена произведена диагностика интернет-зависимости подростков, посредством теста Кимберли-Янга на интернет-зависимость (в оригинале "Internet Addiction Test" - тест на

интернет-аддикцию) - тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году д-ром Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена.

Внутренняя структура

Первоначально тест состоял из 8 вопросов на которые нужно было отвечать по принципу Да/Нет. В случае пяти и более положительных ответов респондент считался интернет-зависимым. В настоящее время полная версия опросника состоит из 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена В. Лоскутовой

Процедура проведения

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных онлайн-версий. Как вариант, вопросы теста могут подвергаться профессиональной оценке специалистом во время полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут быть установочными.

Интерпретация

20–49 баллов — обычный пользователь Интернета

50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом

80–100 баллов — Интернет-зависимость.

Клиническая значимость

Тест не может служить основанием для постановки диагноза, т.к. имеет слишком простую и прозрачную структуру. Кроме того, он не был валидизирован на популяции интернет-зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза всё ещё не существует. Между тем, тест может служить скрининговым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния больного в процессе лечения. Анкета представлена в приложении 1 магистерской диссертации.

В исследовании приняли участие 26 учеников 9 класса КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Результаты тестирования представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Уровень интернет-зависимости подростков на констатирующем этапе эксперимента

На констатирующем этапе эксперимента установили, что 50% подростков имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. 38% подростков не имеют интернет-зависимости, у 12% подростков диагностирована интернет-зависимость.

Исходя из полученных результатов на констатирующем этапе исследования, принято решение о разработке Программы групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков на базе КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

2.2 Программа групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков

На формирующем этапе эксперимента (с сентября 2022 года по май 2023 года) мы разработали Программу групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков.

Данная программа была апробирована на базе КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Программа групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков

Цель: Формирование психологической компетентности и развитие социально-значимых личностных качеств подростков в рамках профилактики интернет-зависимого поведения через организацию процесса самопознания и построения позитивных партнерских отношений.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся системы понятий и представлений, необходимых для повышения социально-психологической компетентности;

2. Обучение подростков способам эффективной работы со своими эмоциональными состояниями и чувствами, возникающими в трудных ситуациях, формирование стрессоустойчивости и жизнестойкости;

3. Развитие коммуникативных способностей с целью эффективного взаимодействия подростка с окружающими;

4. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;

5. Выработка положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;

6. Формирование у подростков навыков конструктивного общения и конструктивного решения личностных и групповых конфликтов;

7. Формирование у подростков навыков и умений безопасной работы в Интернете, устойчивой мотивации к социализированному поведению

Структура и содержание программы

Структура: Полный курс состоит из 19 занятий.

Форма: групповое психологическое консультирование – разновидность психологического консультирования; форма консультативного и терапевтического воздействия, противостоящая индивидуальному психологическому консультированию.

В структуру программы входит три функциональных блока:

1. Диагностический. Включает в себя первичную и повторную диагностику с целью определения уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся. Проводится до начала занятий по программе и после окончания.

2. Теоретический. Включает в себя информационный блок, направленный на повышение уровня знаний обучающихся о коммуникативных способностях, вербальных и невербальных

коммуникациях, самооценке, конфликтах и способах и разрешения, стрессовых ситуациях и их воздействии на организм, способам сопротивлению стрессам, типах поведения.

3. Практический. Включает в себя упражнения, направленные на развитие вербальных и невербальных коммуникаций, формирование эффективных поведенческих стратегий в конфликтных и стрессовых ситуациях, а также упражнения, направленные на отработку у обучающихся навыков уверенного поведения в различных жизненных ситуациях и др.

Модуль 1. Общение без проблем

Занятие 1. «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения»

Занятие 2. «Вербальные и невербальные коммуникации»

Занятие 3. «Общение и умение слушать»

Модуль 2. «Я познаю себя»

Занятие 4. «Самооценка»

Занятие 5. «Наши эмоции и чувства»

Занятие 6. «Осознание собственных границ»

Модуль 3. «Я познаю других»

Занятие 7. «Уважительное отношение к границам и чувствам других людей»

Занятие 8. «Учимся взаимопониманию»

Модуль 4. «Общение в конфликте»

Занятие 9. «Конфликты и причины их возникновения»

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

Модуль 5. «Противостояние стрессам»

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

Занятие 12. «Как бороться со стрессом»

Модуль 6. «Я и интернет»

Занятие 13. «Компьютерная зависимость – что это?»

Занятие 14. «Вне зависимости»

Модуль 7. «Уверенное-неуверенное-агрессивное поведение»

Занятие 15. «Характеристика типов поведения»

Занятие 16. «Снижение вербальной и физической агрессивности»

Занятие 17. «Безопасные способы выражения агрессии»

Занятие 18. «Развитие навыков уверенного поведения»

Занятие 19. «Необитаемый остров»

Длительность программы: Реализация программы предполагает проведение 1 занятия в неделю продолжительностью – 45 минут (один академический час), не менее 5 месяцев.

Целевая группа: В программе могут принимать участие обучающиеся образовательных организаций 14-16 лет.

В ходе реализации программы соблюдены требования:

1. К психолого-педагогическим условиям;
2. К развивающей предметно-пространственной среде;
3. К кадровым условиям;
4. К материально-техническим условиям (наличие помещения для тренинговых занятий, а также возможность проведения компьютерной диагностики).

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:

- 1) в ходе работы используются домашние задания, анкеты обратной связи и т.д.;
- 2) после прохождения курса групповых занятий проводится повторная диагностика 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.

Цель и задачи модулей программы

Модуль 1. Общение без проблем

Цель: Знакомство обучающихся с приемами общения, развитие у обучающихся базовых коммуникативных умений.

Занятие 1. «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения». Знакомство, установление правил работы в группе, создание позитивной атмосферы в группе:

- 1) знакомство с группой;
- 2) постановка и осмысление группой целей предстоящей работы;
- 3) сплочение группы и настрой на работу;
- 4) выработка правил работы в группе;
- 5) самопрезентация участников, формирование положительного мнения о себе;
- 6) развитие внимания, интуиции, взаимопонимания между

участниками;

7) обучение обучающихся преодолению барьеров в общении.

Занятие 2. «Вербальные и невербальные коммуникации». Развитие коммуникативных качеств обучающихся в процессе межличностного общения:

- 1) знакомство с понятиями вербальное и невербальное общение;
- 2) развитие речевых навыков обучающихся и навыков невербальной выразительности;
- 3) формирование у обучающихся навыков позитивного общения;
- 4) освоение способов общения, позволяющих делать его позитивным и непосредственным.

Занятие 3. «Общение и умение слушать». Формирование у обучающихся навыков конструктивного общения, расширение репертуара видов общения:

- 1) формирование у обучающихся умения слушать в процессе общения;
- 2) знакомство обучающихся с приемами активного слушания;
- 3) формирование навыков активного слушания;
- 4) стимулирование обучающихся к исследованию личностных поведенческих проявлений и коммуникативных реакций, возникающих в ситуации сопротивления и противоборства.

Модуль 2. «Я познаю себя»

Цель: Развитие у обучающихся свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия.

Занятие 4. «Самооценка» Формирование у обучающихся позитивной самооценки:

- 1) знакомство обучающихся с понятием «самооценка», с ее различными уровнями;

- 2) развитие у обучающихся навыков самоанализа;
- 3) формирование у обучающихся положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности;
- 4) повышение у обучающихся самооценки и самоуважения.

Занятие 5. «Наши эмоции и чувства» Способствовать знакомству обучающихся с собственными эмоциональными состояниями и чувствами, развитие способностей ими управлять:

- 1) знакомство обучающихся с понятием «эмоции», с основными видами эмоций;
- 2) расширение представлений обучающихся о значении эмоций в жизни;
- 3) актуализация представлений обучающихся о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций;
- 4) развитие у обучающихся внимания к собственным эмоциям;
- 5) развитие у обучающихся понимания своих чувств;
- 6) обучение способам выражения чувств;
- 7) развитие у обучающихся навыков анализа и изменения своего эмоционального состояния.

Занятие 6. «Осознание собственных границ». Формирование у обучающихся осознания собственных физических и психических границ.

- 1) знакомство с понятием «границы личности»;
- 2) осознание обучающимися собственных физических и психических границ;
- 3) выработка у обучающихся навыков защиты собственных границ, умения отстаивать собственную позицию;
- 4) развитие у обучающихся опыта ответственности и доверия по отношению к окружающим.

Модуль 3. «Я познаю других»

Цель: Отработка навыков понимания других людей, а также позитивных взаимоотношений с окружающими.

Занятие 7. «Уважительное отношение к границам и чувствам других людей» Воспитание у обучающихся уважительного отношения к границам и чувствам других людей:

- 1) осознание обучающимися физических и психических границ других людей;
- 2) развитие у обучающихся внимания к эмоциям и чувствам других людей.

Занятие 8. «Учимся взаимопониманию» Развитие у обучающихся навыков позитивных взаимоотношений с окружающими.

- 1) расширение возможностей обучающихся в установлении контакта в различных ситуациях общения;
- 2) отработка навыков понимания себя, других людей, а также взаимоотношений между ними.

Модуль 4. «Общение в конфликте»

Цель: Исследование конфликтов, причин их возникновения и способов их разрешения, а так же осознание подростками собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формирование эффективных навыков поведения в конфликте.

Занятие 9. «Конфликты и причины их возникновения» Знакомство обучающихся с понятием «конфликт», с его видами и стадиями развития.

- 1) знакомство обучающихся с понятием «конфликт», с его видами и стадиями развития;
- 2) формирование у обучающихся представлений о факторах, способствующих их возникновению.

Занятие 10. «Учимся разрешать конфликты; манипуляция и защита

от конфликтов» Формирование у обучающихся навыков выхода из конфликтной ситуации:

- 1) актуализация качеств и умений, необходимых для успешного разрешения конфликтов;
- 2) развитие у обучающихся способностей, позволяющих избежать возникновение конфликтной ситуации;
- 3) выявление подростками собственного стиля поведения в конфликтной ситуации;
- 4) формирование у обучающихся навыков выхода из конфликтной ситуации.

Модуль 5. «Противостояние стрессам»

Цель: Укрепление адаптивности обучающихся к изменяющимся условиям и повышение стрессоустойчивости

Занятие 11. «Что такое стресс и его воздействие на организм»
Повышение уровня информированности обучающихся о стрессе и его проявлениях:

- 1) знакомство обучающихся с понятием «стресс» и его проявлением;
- 2) изучение воздействия стресса на организм человека;
- 3) повышение уровня информированности обучающихся о положительных и отрицательных факторах, влияющих на протекание стрессовой реакции;
- 4) выявление типичных реакций обучающихся на стрессовые ситуации.

Занятие 12. «Как бороться со стрессом» Формирование у обучающихся навыков преодоления стресса:

- 1) изучение собственного состояния в стрессовых ситуациях;
- 2) развитие психоэмоциональной устойчивости у подростков в

стрессовых ситуациях;

- 3) развитие у обучающихся саморегуляции эмоционального фона в стрессовой ситуации во время принятия ответственного решения.

Модуль 6. «Я и интернет»

Цель: Профилактика интернет-зависимости у младших подростков.

Занятие 13. «Компьютерная зависимость – что это?» Профилактика интернет-зависимости у подростков:

- 1) знакомство обучающихся с понятием «интернет-зависимость» и ее проявлением;
- 2) формирование у подростков осознания того, что чрезмерное увлечение интернет-ресурсами может привести к зависимости от них;
- 3) выявление значимости для человека реальной жизни, а не виртуальной.

Занятие 14. «Вне зависимости» Закрепление у обучающихся правил безопасного поведения в Интернете:

- 1) профилактика развития склонности обучающихся к виртуальной зависимости;
- 2) закрепление знаний о персональных данных человека и правилах их защиты в сети Интернет;
- 3) анализ «Правил позитивной виртуальности».

Модуль 7. «Уверенное неуверенное агрессивное поведение»

Цель: Знакомство обучающихся с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения, развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения

Занятие 15. «Характеристика типов поведения» Знакомство обучающихся с характеристиками агрессивного, уверенного и

неуверенного поведения:

- 1) знакомство обучающихся с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения;
- 2) осознание того, как должен выглядеть уверенный в себе человек;
- 3) оценка участниками собственных коммуникативных навыков и умений.

Занятие 16. «Снижение вербальной и физической агрессивности»
Снижение у обучающихся уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения:

- 1) знакомство обучающихся с понятием «агрессия», причинами агрессивности и неуверенности в себе;
- 2) обучение навыкам распознавания собственной агрессии;
- 3) предоставление обучающимся возможность осознать неконструктивность агрессивного поведения.

Занятие 17. «Безопасные способы выражения агрессии»
Формирование у обучающихся безопасных способов выражения агрессии.

- 1) выработка у обучающихся умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции;
- 2) накопление обучающимися знаний о безопасных способах выражения агрессии;
- 3) обучение обучающихся навыкам преодоления группового давления с помощью техник неагрессивного настаивания.

Занятие 18. «Развитие навыков уверенного поведения»
Формирование у обучающихся навыков уверенного поведения в общении со сверстниками.

- 1) развитие у обучающихся навыков уверенного поведения;
- 2) формирование у обучающихся адекватных реакций в

ситуациях давления;

3) формирование у обучающихся навыков противостояния групповому давлению и насилию;

4) закрепление коммуникативных навыков и умений обучающихся.

Занятие 19. «Необитаемый остров» Закрепление у обучающихся умений и навыков, которым они научились во время тренинговых занятий.

1) закрепление у обучающихся навыков эффективного взаимодействия, коллективного принятия решений, стратегии сотрудничества;

2) создание позитивной атмосферы прощания;

3) получение обратной связи от участников.

Тематический план программы

Модуль 1. Общение без проблем

1) «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения»

1. Приветствие.

2. Представление программы.

3. Знакомство.

4. Принятие правил.

5. Упражнение «Возьми конфетки».

6. Упражнение «Бейдж».

7. Упражнение «Шаг вперед все, кто...».

8. Упражнение «Скажика, дядя».

9. Просмотр мультфильма Барбоскины «Опыт общения».

10. Мозговой штурм «Что такое общение и каковы его функции».

11. Игра «Ассоциации».

12. Упражнение «Пойми меня».

13. Мозговой штурм «Барьеры в общении».
14. Упражнение «Барьеры коммуникации».
15. Коллективная дискуссия «Правила успешного общения».
16. Упражнение «Очередь».
17. Рефлексия.
- 2) «Вербальные и невербальные коммуникации»
 1. Приветствие.
 2. Мини-лекция «Вербальное и невербальное общение».
 3. Упражнение «Диалог».
 4. Ролевая игра «Здравствуйте».
 5. Упражнение «Выходим без потерь из сложной ситуации».
 6. Упражнение «Интонация».
 7. Упражнение «Дар убеждения».
 8. Упражнение «Говорящая поза».
 9. Упражнение «Крокодил».
 10. Рефлексия.
- 3) «Общение и умение слушать»
 1. Приветствие.
 2. Упражнение «Стиль поведения».
 3. Создание собственной истории.
 4. Информационный блок «Активное слушание».
 5. Мозговой штурм «Приемы активного слушания».
 6. Игра «Восточный рынок».
 7. Упражнение «День рождения».
 8. Упражнение «Иностранец и переводчик».
 9. Упражнение «Нити дружбы».
 10. Рефлексия

Модуль 2. «Я познаю себя»

4) «Самооценка»

1. Приветствие.
2. Информационный блок.
3. Дискуссия «Поговорим с великими».
4. Упражнение «Я – уникален».
5. Тест «Моя самооценка».
6. Упражнение «Комплименты».
7. Упражнение «Четыре квадрата».
8. Упражнение «Качества моего характера».
9. Дискуссия «Мои качества».
10. Рефлексия.

5) «Наши эмоции и чувства»

1. Приветствие.
2. Просмотр отрывка из мультфильма «Рапунцель».
3. Упражнение «Цвет моего настроения».
4. Мозговой штурм «Мир моих чувств».
5. Упражнение «Чувство без слов».
6. Упражнение «Кукловод и марионетка».
7. Упражнение «Выставка».
8. Упражнение «Чувства».
9. Рефлексия.

6) «Осознание собственных границ»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Какой Я».
3. Упражнение «Маски».
4. Упражнение «Границы моей личности».
5. Упражнение «Мои границы».
6. Рефлексия.

Модуль 3. «Я познаю других»

7) «Уважительное отношение к границам и чувствам других людей»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Что он чувствует?».
3. Упражнение «Личное пространство».
4. Игра «Мафия».
5. Рефлексия.

8) «Учимся взаимопониманию»

1. Приветствие.
2. Игра «Стулья».
3. Упражнение «Дом».
4. Упражнение «Кто здесь будет жить?».
5. Упражнение «Считалочка».
6. Игра «Мафия».
7. Рефлексия.

Модуль 4. «Общение в конфликте»

9) «Конфликты и причины их возникновения»

1. Приветствие.
2. Беседа «Конфликт – что это?».
3. Упражнение «6/9».
4. Мозговой штурм «Причины возникновения конфликтов».
5. Информационный блок «Виды и стадии конфликтов».
6. Просмотр мультфильма «Как договориться правильно».
7. Тест «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации?».
8. Беседа «Как разрешить конфликт?».
9. Мозговой штурм «Правила управления конфликтом».
10. Упражнение «Хорошо/плохо».
11. Рефлексия.

10) «Учимся разрешать конфликты; манипуляция и разрешение конфликтов»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Ужасный слушатель».
3. Упражнение «Карусель».
4. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов».
5. Информационный блок «Я-высказывания».
6. Разыгрывание ситуаций «Явысказывания».
7. Упражнение «Скажи, что чувствуешь?».
8. Саморефлексия «Мои возможности».
9. Просмотр мультфильма «День и ночь».
10. Рефлексия.

Модуль 5. «Противостояние стрессам»

11) «Что такое стресс и его воздействие на организм»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Минута».
3. Опросник «Стрессовые ситуации».
4. Информационный блок «Что такое стресс?».
5. Беседа «Признаки и развитие стресса».
6. Упражнение «Стаканчик».
7. Упражнение «Пантомима».
8. Мозговой штурм «Способы преодоления стресса?».
9. Рефлексия.

12) «Как бороться со стрессом»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Колечко».
3. Упражнение «Пересадка сердца».
4. Чтение рассказа «Вот если бы все было не так».

5. Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...».
6. Мозговой штурм «Что делать в стрессовой ситуации».
7. Демонстрация флештренинга «Способы преодоления стресса».
8. Рефлексия.

Модуль 6. «Я и интернет»

13) «Компьютерная зависимость – что это?»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Ассоциации».
3. Упражнение «Рисунки».
4. Упражнение «За и против».
5. Упражнение «Компьютер».
6. Упражнение «Волшебная подушка».
7. Упражнение «Понимание целей».
8. Рефлексия.

14) «Вне зависимости»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Интернет кафе».
3. Упражнение «Ролевая игра».
4. Упражнение «Сказка».
5. Просмотр видеоролика «Мультик про интернет-зависимость».
6. Упражнение «Рекомендации подросткам».
7. Упражнение «Социальная сеть».
8. Рефлексия.

Модуль 7. «Уверенное-неуверенное-агрессивное поведение»

15) «Характеристик а типов поведения»

1. Приветствие.
2. Мозговой штурм «Характеристики агрессивного, уверенного и неуверенного поведения».

3. Мозговой штурм «Характеристики уверенной личности».
 4. Упражнение «Лестница коммуникативного мастерства».
 5. Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы».
 6. Рефлексия.
- 16) «Снижение вербальной и физической агрессивности»
 1. Приветствие.
 2. Информационный блок.
 3. Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным».
 4. Упражнение «Примерим костюм».
 5. Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка».
 6. Ролевая игра «Агрессор в роли жертвы».
 7. Визуализация «Летний дождь».
 8. Рефлексия.
 - 17) «Безопасные способы выражения агрессии»
 1. Приветствие.
 2. Ролевая игра «Гнев и агрессия».
 3. Упражнение «Пластическое изображение гнева».
 4. Упражнение «Слепи свой гнев».
 5. Мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями».
 6. Визуализация «Подъем на гору».
 7. Рефлексия.
 - 18) «Развитие навыков уверенного поведения»
 1. Приветствие.
 2. Упражнение «Выступление перед публикой».
 3. Упражнение «Теремок».
 4. Дискуссия «Что такое давление среды?».
 5. Упражнение «Хитрые уловки».
 6. Упражнение «Хрустальные люди».

7. Упражнение «Я в тебе уверен».

8. Упражнение «Рисунок».

9. Рефлексия.

19) «Необитаемый остров»

1. Приветствие.

2. Игра «Необитаемый остров».

3. Упражнение «Чемодан».

4. Рефлексия.

5. Проведение повторной диагностики.

2.3 Оценка эффективности Программы групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков

На формирующем этапе эксперимента была разработана Программа групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков.

Данная программа была апробирована на базе КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

На контрольном этапе эксперимента нами проведена повторная диагностика уровня интернет-зависимости подростков КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Контрольный этап эксперимента проходил в сентябре 2023 года, была использована та же методика что и на констатирующем этапе эксперимента. Результаты представлены на рисунке 2.

61% подростков не имеют интернет-зависимости, 35% имеют некоторые проблемы с чрезмерным увлечением интернетом, и 4% подростков являются интернет-зависимыми – рисунок 2.

На рисунке 3 представлены данные констатирующего и

контрольного этапов исследования.

Установлено, что по результатам реализации программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростков, сократилось количество подростков, чрезмерно увлеченных интернетом, на 2 человека сократилось количество интернет зависимых. 9 человек по прежнему чрезмерно увлечены интернетом.



Рисунок 2 – Уровень интернет-зависимости подростков на контрольном этапе эксперимента

Диагностика интернет-зависимости подростков



Рисунок 3 – Данные констатирующего и контрольного этапов исследования

Полученные данные говорят о том, что проведенная Программа групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков эффективна, однако требуется дальнейшая целенаправленная работа с подростками.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

Выводы по второй главе

Базой исследования выступает Коммунальное государственное учреждение «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата

Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого произведена диагностика интернет-зависимости подростков КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

2. Формирующий эксперимент, в рамках которого разработана Программа групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков на базе КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

3. Контрольный эксперимент, в рамках которого определена эффективность разработанной и апробированной Программы групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Констатирующий этап эксперимента проводился в период с марта 2022 по сентябрь 2022 года. Нами проведена произведена диагностика интернет-зависимости подростков, посредством теста Кимберли-Янга на интернет-зависимость.

На констатирующем этапе эксперимента установили, что 50% подростков имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. 38% подростков не имеют интернет-зависимости, у 12% подростков диагностирована интернет-зависимость.

На формирующем этапе эксперимента (с сентября 2022 года по май 2023 года) мы разработали Программу групповых психологических

консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков. Данная программа была апробирована на базе КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Цель: Формирование психологической компетентности и развитие социально-значимых личностных качеств подростков в рамках профилактики интернет-зависимого поведения через организацию процесса самопознания и построения позитивных партнерских отношений.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся системы понятий и представлений, необходимых для повышения социально-психологической компетентности;
2. Обучение подростков способам эффективной работы со своими эмоциональными состояниями и чувствами, возникающими в трудных ситуациях, формирование стрессоустойчивости и жизнестойкости;
3. Развитие коммуникативных способностей с целью эффективного взаимодействия подростка с окружающими;
4. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
5. Выработка положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
6. Формирование у подростков навыков конструктивного общения и конструктивного решения личностных и групповых конфликтов;
7. Формирование у подростков навыков и умений безопасной работы в Интернете, устойчивой мотивации к социализированному поведению

Полный курс состоит из 19 занятий. В структуру программы входит три функциональных блока: 1. Диагностический. Включает в себя

первичную и повторную диагностику с целью определения уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся. Проводится до начала занятий по программе и после окончания. 2. Теоретический. Включает в себя информационный блок, направленный на повышение уровня знаний обучающихся о коммуникативных способностях, вербальных и невербальных коммуникациях, самооценке, конфликтах и способах и разрешения, стрессовых ситуациях и их воздействии на организм, способам сопротивлению стрессам, типах поведения. 3. Практический. Включает в себя упражнения, направленные на развитие вербальных и невербальных коммуникаций, формирование эффективных поведенческих стратегий в конфликтных и стрессовых ситуациях, а также упражнения, направленные на отработку у обучающихся навыков уверенного поведения в различных жизненных ситуациях и др.

На контрольном этапе эксперимента нами проведена повторная диагностика уровня интернет-зависимости подростков КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области. Контрольный этап эксперимента проходил в сентябре 2023 года, была использована та же методика что и на констатирующем этапе эксперимента. 61% подростков не имеют интернет-зависимости, 35% имеют некоторые проблемы с чрезмерным увлечением интернетом, и 4% подростков являются интернет-зависимыми. Установлено, что по результатам реализации программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростков, сократилось количество подростков, чрезмерно увлеченных интернетом, на 2 человека сократилось количество интернет-зависимых. 9 человек по прежнему чрезмерно увлечены интернетом.

Полученные данные говорят о том, что проведенная Программа групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков эффективна, однако требуется дальнейшая целенаправленная работа с подростками.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интернет-зависимость – это нехимическая зависимость техногенного характера, характеризующаяся навязчивым стремлением к использованию интернета. Несмотря на распространенность феномена интернет-зависимости в современном мире, данный феномен на сегодняшний момент не признан психическим расстройством и не включен в МКБ-10 и DSM-5, однако в последнем содержится одна из рубрик (Non-Substance-Related Disorders), к которой ряд авторов относит интернет-зависимость как нехимическое аддитивное расстройство. Часто зависимость от интернета сопровождается социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами, способными приводить к трансформации личности подростка.

В силу недостаточной сформированности психики, сознания и саморегуляции, подросток легко поддается влиянию, быстро приобретает привычки, что может стать плодотворной почвой для развития Интернет-зависимости или склонности к ней. Во Всемирной паутине подросткам особенно удобно и интересно проводить время со сверстниками, так как там можно легко отделиться от порицаний со стороны. Согласно статистике, в России 89% подростков и молодежи пользуются Интернетом ежедневно, при этом около трети подростков проводят от 3 до 8 часов каждый день, а в выходные это время увеличивается до 5–12 часов. По данным обзора работ 2020-2022 гг., к особенностям личности, склонной к Интернет-зависимости, относят депрессию, гиперактивность, чувство одиночества, трудности межличностного общения, заниженную самооценку, склонность к поиску ощущений, высокий уровень интеллекта.

Базой исследования выступает Коммунальное государственное учреждение «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата

Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого произведена диагностика интернет-зависимости подростков КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

2. Формирующий эксперимент, в рамках которого разработана Программа групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков на базе КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

3. Контрольный эксперимент, в рамках которого определена эффективность разработанной и апробированной Программы групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Констатирующий этап эксперимента проводился в период с марта 2022 по сентябрь 2022 года. Нами проведена произведена диагностика интернет-зависимости подростков, посредством теста Кимберли-Янга на интернет-зависимость.

На констатирующем этапе эксперимента установили, что 50% подростков имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. 38% подростков не имеют интернет-зависимости, у 12% подростков диагностирована интернет-зависимость.

На формирующем этапе эксперимента (с сентября 2022 года по май 2023 года) мы разработали Программу групповых психологических

консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков. Данная программа была апробирована на базе КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Цель: Формирование психологической компетентности и развитие социально-значимых личностных качеств подростков в рамках профилактики интернет-зависимого поведения через организацию процесса самопознания и построения позитивных партнерских отношений.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся системы понятий и представлений, необходимых для повышения социально-психологической компетентности;
2. Обучение подростков способам эффективной работы со своими эмоциональными состояниями и чувствами, возникающими в трудных ситуациях, формирование стрессоустойчивости и жизнестойкости;
3. Развитие коммуникативных способностей с целью эффективного взаимодействия подростка с окружающими;
4. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
5. Выработка положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
6. Формирование у подростков навыков конструктивного общения и конструктивного решения личностных и групповых конфликтов;
7. Формирование у подростков навыков и умений безопасной работы в Интернете, устойчивой мотивации к социализированному поведению

Полный курс состоит из 19 занятий. В структуру программы входит три функциональных блока: 1. Диагностический. Включает в себя

первичную и повторную диагностику с целью определения уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся. Проводится до начала занятий по программе и после окончания. 2. Теоретический. Включает в себя информационный блок, направленный на повышение уровня знаний обучающихся о коммуникативных способностях, вербальных и невербальных коммуникациях, самооценке, конфликтах и способах и разрешения, стрессовых ситуациях и их воздействии на организм, способам сопротивлению стрессам, типах поведения. 3. Практический. Включает в себя упражнения, направленные на развитие вербальных и невербальных коммуникаций, формирование эффективных поведенческих стратегий в конфликтных и стрессовых ситуациях, а также упражнения, направленные на отработку у обучающихся навыков уверенного поведения в различных жизненных ситуациях и др.

На контрольном этапе эксперимента нами проведена повторная диагностика уровня интернет-зависимости подростков КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования акимата Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области. Контрольный этап эксперимента проходил в сентябре 2023 года, была использована та же методика что и на констатирующем этапе эксперимента. 61% подростков не имеют интернет-зависимости, 35% имеют некоторые проблемы с чрезмерным увлечением интернетом, и 4% подростков являются интернет-зависимыми. Установлено, что по результатам реализации программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростков, сократилось количество подростков, чрезмерно увлеченных интернетом, на 2 человека сократилось количество интернет-зависимых. 9 человек по прежнему чрезмерно увлечены интернетом.

Полученные данные говорят о том, что проведенная Программа групповых психологических консультаций по проблеме интернет-зависимости подростков эффективна, однако требуется дальнейшая целенаправленная работа с подростками.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании».
2. Акопов А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2019. – 230 с.
3. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник Московского университета. – М.: Вестник Московского университета, 1997. – С. 15-23.
4. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. – 2-е изд. – М.: Магистр, 2023. – 113 с.
5. Болескина Е.Л. Потребители игровой компьютерной культуры // Социологические исследования. – 2022. – №9. – С. 80-87.
6. Боришевский М.И. Развитие саморегуляции поведения школьников. – 3-е изд. – Казань: ГПИ, 1994. – 277 с.
7. Боярова К.В. Кибер-аддикция: еще один вид зависимости // Вестник Харьковского Национального Университета. – Харьков: Психология, 2016. – С. 41-46.
8. Бушай И.М. Психологические особенности развития «Я-образа» акцентуированных подростков: дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07 /И.М. Бушай. – М., 2018. – 225 с.
9. Войскунский А.Е. Общение, опосредованное компьютером: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 18.00.04 / А.Е. Войскунский. – М., 1990. – 25 с.
10. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии от Интернета // Психологический журнал. – 2015. – №5. – С. 90-100.
11. Венгер А.Л. Индивидуальные особенности психического развития и практические задачи психологии развития. – 2-е изд. – М.: АСТ, 2011. – 320 с.

12. Войскунский А.Е. Зависимость от интернета: актуальная проблема // Журнал неврологии и психиатрии. – 2005. – №3. – С. 79-86.
13. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. – М.: Экопсицентр РОСС, 2011. – С. 252-257.
14. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. – 2001. – №7. – С. 101-132.
15. Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Роль мотивации «потока» в развитии компетентности хакера // Вопросы психологии. – 2003. – №4. – С. 35-39.
16. Выготский Л.С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства. – 3-е изд. – М.: Педагогика, 1983. – 273 с.
17. Гордяков О.В. Влияние личностной агрессивности и тревожности подростков на эмоциональное отношение к агрессии в телевизионной рекламе // Психологический журнал. – 2021. – №4. – С. 92-96.
18. Гримак Л.П. Грядущий век – век одиночества (к проблеме Интернета) // Мир психологии. – 2022. – №2. – С. 37-42.
19. Гурьева В.А., Гиндикин В.Я., Семке В.Я. Психопатология подросткового возраста. – 2-е изд. – Томск: Магистр, 1995. – 310 с.
20. Гурьева Л.П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты // Вопросы психологии. – 2022. – №3. – С. 6-17.
21. Григорьев С.Г., Мильчакова В.А., Рыбалтович Д.Г. Анализ анкетирования интернет-пользователей, имеющих опыт on-line-игры // Вестник психотерапии. – 2018. – №46. – С. 68-81.
22. Денисов А.А. Особенности ценностных ориентаций пользователей онлайн-игр Электронный ресурс // Медицинская психология в России. – 2018. – №6. – С. 36-44.

23. Ермоленко А.В. Компьютерная зависимость как феномен отклонения в когнитивном развитии личности // Психология. – 2021. – №2. – С. 22-26.

24. Жичкина Е.А. Интернет-зависимость // Научно-популярный журнал «Ломоносов». – 2019. – №7. – С. 17-25.

25. Жичкина А.Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета // Труды по социологии образования. – 2011. – №5. – С. 102-111.

26. Зайцев В.В., Шайдулина А.Ф. Особенности поведения человека, страдающего болезнью зависимости к азартным играм // Медик. – 2011. – №4. – С. 36-45.

27. Зайцев В.В. с соавт. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? // Вестник психотерапии. – 2016. – №40. – С. 24-32.

28. Иванов Д.В. Виртуализация общества // Социология и социальная антропология. – 1998. – №4. – С. 4-16.

30. Иванов М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психологический журнал. – 2013. – №2. – С. 11-16.

31. Карвасарский Б.Д., Ледера С. Групповая психотерапия. – 2-е изд. – М.: Медицина, 2011. – 385 с.

32. Клейберг М. Психология подростка: Психосексуальное развитие. – 3-е изд. – М.: Педагогика, 1999. – 180 с.

33. Коломинский Н.Л. Развитие личности учащихся вспомогательной школы. – 2-е изд. – Казань: Школа, 1999. – 187 с.

34. Кочина М.Л., Подригало Л.В., Яворский А.В. и др. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков // Компьютерные игры. – 2022. – №9. – С. 111-117.

35. Коптелова Н.И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2018. – №20. – С. 547-549.
36. Коптелова Н.И., Попов В.А. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. – 2019. – №24. – С. 970-973.
37. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития // Обзор психиатрии и медицинской психологии. – 2020. – №3. – С. 9-16.
38. Ковтун Е.В. Азарт в Стране Советов. – М.: Олимп-Бизнес, 2022. – 312 с.
39. Крайг Г. Психология развития. – 3-е изд. – СПб.: Питер Ком, 2010. – 416 с.
40. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет). – 2-е изд. – М.: УРАО, 2020. – 176 с.
41. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков. – 3-е изд. – М.: Фолиум, 1997. – 270 с.
42. Лысенко П.С. Патопсихологическая диагностика и коррекция расстройств личности у больных наркоманией и алкоголизмом. – 3-е изд. – Казань: Здоровье, 2020. – 260 с.
43. Лисина М.И. Современная детская психология // Вопросы психологии. – 2020. – №4. – С. 112-115.
44. Ларионова С.Ю. Интернет-зависимость у подростков // Психологическое образование в России. – 2012. – №2. – С. 241-247.
45. Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Психология в системах «человек – техника» // Техника. – 2015. – №15. – С. 29-37.
46. Лоскутова В.А. Феномен интернет-зависимости и психотерапевтические ресурсы // Тез. докл. Весенней науч.-практ. конф. ОППЛ. – М.: ОПЛ, 2015. – С. 21-26.

47. Максимова Н.Ю. Психологические аспекты профилактики алкоголизма и наркомании подростков. – 2-е изд. – Казань: СДО, 1995. – 170 с.
48. Мельник Э.В. О природе болезней зависимости:алкоголизм, наркомания, «компьютеромания» и др. – 3-е изд. – Оренбург: Оис, 1998. – 162 с.
- 49.Малыгина М.А. О причинах компьютерной онлайн-зависимости. – 2-е изд. – М.: Авант, 2021. – 170 с.
50. Минаков А.В. Социально-психологические аспекты взаимодействия человека с глобальными компьютерными сетями (Интернет) // Международные конференции. — СПб.: Психология, 1999. – С. 330-337.
51. Мизерная А.А. Коррекционная тренинговая программа «Самосовершенствование» для преодоления агрессивных проявлений среди подростков // Практическая психология и социальная работа. – 2004. – №4. – С. 54-60.
52. Марьина О.В. Профилактика интернет-зависимости молодежи - путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2022. – С. 17-22.
53. Милютин К.Л. Теория и практика психологического тренинга. – 2-е изд. – Казань: МАУП, 2014. – 186 с.
54. Мюррей К. Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии. – 3-е изд. – М.: АСТ, 2001. – 140 с.
55. Орнштейн А. Эротическая страсть: еще одна форма аддикции. – 2-е изд. – М.: ЛИНГ, 2015. – 120 с.
- 56.Пережогин Л.О. Интернет – аддикция в подростковой среде // Психологический журнал. – 2011. – №9. – С. 145-151.
57. Петровская Л.А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга. – 3-е изд. – М.: МГУ, 1982. – 208 с.

58. Ритчелл О. Компьютерные аддикции // Психиатрик Таймс. – 2001. – №3. – С. 34-38.
59. Реан А.А. Характерологические особенности подростков-делинквентов // Вопросы психологии. – 1991. – №9. – С. 139-144.
60. Роджерс К. О групповой психотерапии. – 3-е изд. – М.: Гиль-Эстель, 1994. – 322 с.
61. Сакбаев А.А. Различия осознаваемых мотивов у подростков с разной степенью компьютерной ориентированности // Материалы конференции «Человек в психологии: ориентиры исследований в новом столетии». – Караганда: Каргу, 2015. – С. 172-176.
62. Солдатова Г.О. Пойманные одной сетью. Социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете. – 3-е изд. – М.: ФРИ, 2022. – 320 с.
63. Сураткина Ю.Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ю.Н. Сураткина. – Сургут, 2019. – 154 с.
64. Трафимчик Ж.И. Интегративный подход к проблемам Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью // Психология. – 2022. – №4. – С. 24-28.
65. Турченко Е.И. Психологическая диагностика и коррекция личности трудновоспитуемых детей и подростков. – 3-е изд. – Казань: ИЗМН, 1998. – 320 с.
66. Тучкин И.Е. Патохарактерологические исследования подростков. – 3-е изд. – М.: Ленинград, 2009. – 308 с.
67. Тришина А.В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А.В. Гришина. – Нижний Новгород, 2019. – 196 с.
68. Уткина Т.А. Личностная сфера подростков, склонных к развитию компьютерной зависимости : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Т.А.

Уткина. Московский городской психолого-педагогический университет]. – Москва, 2022. – 136 с.

69. Унделл К. Интернет аддикции в колледже // Бихевиор. – 2011. – №2. – С. 11-17.

70. Федоров А.Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. – 2022. – №5. – С. 785-789.

71. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – 2-е изд. – СПб.: Ювента, 1998. – 256 с.

72. Цой Н.А. Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных факторов феномена интернет-зависимости // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2018. – №4. – С. 72-85.

73. Шайдулина А.Ф. Интернет-зависимость – новая форма аддиктивного поведения подростков // Вопросы психологии. – 2020. – №4. – С. 79-87.

74. Щелина С.О., Любаев А.В. Изучение феномена интернет-зависимости у подростков с девиантным поведением в условиях СОШ // Теория и практика психолого-социальной работы в современном обществе. Материалы международной заочной научно-практической конференции. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2015. – С. 280-285.

75. Щелина Т.Т., Любаев А.В. Психологическая характеристика подростков с зависимостью от онлайн-игр // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2022. – С. 330-338.

76. Эриксон Э.Г. Детство и общество. – 3-е изд. – СПб.: Летний сад, 2019. – 416 с.

77. Якушина Е.В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия // Педагогика. – 2001. – №4. – С. 55-61.

78. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2022. – №2. – С. 24-29.

79. Ясперс К. Общая психопатология. – 3-е изд. – М.: Практика, 1997. – 108 с.

80. Янг К.С. Пойманные сетью. – 2-е изд. – Нью-Йорк: Нью-Йорк Таймс, 2001. – 255 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1 – Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость Бланк
опросника

Варианты ответов

Никогда- 1балл

Редко- 2 балл

Регулярно – 3 балла

Часто – 4

Постоянно - 5

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?

11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайне?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайне?
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с нерабочим содержанием?
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?

29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?

30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?

31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?

32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?

33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?

34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?

35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю? 36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?

37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?

38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?

39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?

40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?