




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

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:
73,56% авторского текста

Работа рекомендована к защите
«18» января 2022 г.
Зав. кафедрой ПШПО и ПМ
 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-309-187-2-1
Рогозникова Надежда Сергеевна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Савченков Алексей Викторович 

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТРЕРNET-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ.....	10
1.1 Интернет-аддикция как одна из форм психологической зависимости .	10
1.2 Психологические особенности детей подросткового возраста.....	16
1.3 Виды и причины способствующие развитию интернет-зависимости ..	23
1.4 Предпосылки аддитивного поведения подростков	29
Выводы по первой главе.....	34
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРNET-ЗАВИСИМЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.....	36
2.1 Организация и методы эмпирического исследования выраженности интернет зависимости подростков.....	36
2.2 Анализ полученных данных исследования проявления интернет зависимости подростков.....	50
Выводы по второй главе.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Одной из характерных особенностей нашего времени является быстрое развитие средств массовой коммуникации. При всех положительных сторонах, которые предоставляет собой интернет, он показывает нам и свои отрицательные стороны, одна из них – это зависимость от него. Казалось бы, ничего такого страшного, что пользователь сетей проводит здесь так много времени, нет, однако такое мнение в последнее время опровергается научными исследованиями, экспериментами и наблюдениями, сделанными в нашей повседневной жизни.

Еще не так давно убеждение, что интернет-зависимость – это диагноз болезни, вызвал бы саркастическую улыбку или недоумение, но сегодня это уже стало суровой реальностью. Причем это заболевание начинает приобретать все признаки эпидемии, так как распространяется с огромной скоростью и грозит поглотить страны и континенты, обратив их жителей в послушных ее слуг. К сожалению, нередки и трагические случаи, связанные с общением в интернете через сообщества, наносящие вред психо-эмоциональному и физическому здоровью. Особенно подвержены влиянию интернет сообществ подростки.

Первыми исследовали этот феномен А. Голдберг и К. Янг в 1994 году [53]. Они рассмотрели интернет-аддикцию как род зависимости, при которой человек испытывает физическое удовлетворение от поиска информации в интернете (зачастую бесполезной), а также от бесцельных знакомств, не приводящих к развитию социальных контактов. Вопросами информационного общества и социальной роли интернета занимались зарубежные учёные: А. В. Бенедиктова [5], Е. Н. Шиянов [50]; интернет-среда и виртуальная коммуникация рассматривалась в работах С. Бодкер [6]; проблемами формирования информационной культуры учащихся

занимались учёные Г. Асмолов [2], М. Иванов [26]; интернет-социализацией личности – И. Л. Матасова [34].

В России компьютерную зависимость начали изучать в последнее десятилетие такие ученые как А. Жичкина (шкала Интернет-аддикции), Е. Щепилина (опросник «Восприятие Интернета»), И. Бурлаков (зависимость от компьютерных игр), А. Е. Войскунский, О. Генисаретский и Н. Носов, впервые озвучившие в России понятие «виртуальная реальность» [28].

Российские ученые выявили корреляцию интернет-аддикции и алекситимии, степени выраженности способностей к эмпатии (Теперик Р. Ф., Жукова М. А., 2009). Выявлено также наличие связи интернет-аддикции с пониженной оценкой своего "я" и депрессивным состоянием (Егоров А. Ю. и др., 2005). Некоторые психологи видят связь игровой интернет-зависимости с повышенной ситуативной тревожностью, интенсивным психологическим напряжением, общим отходом от личной нормы, спадом работоспособности и вегетативного показателя (Литвиненко О. В., 2008).

Таким образом, несмотря на огромное количество исследований, проведенных, как в нашей стране, так и во многих зарубежных странах, посвященных изучению психологических особенностей, связанных с Интернет-зависимостью, данное явление все еще остается не до конца изученным.

Наиболее актуальна проблема Интернет-зависимости среди подростков, ведь подавляющее большинство школьников – более активные посетители сети Интернета. Один из основных вопросов профилактики данного явления – изучение психологических особенностей подростков с разной интенсивностью проявления Интернет-зависимости.

Актуальность проблемы исследования психологических последствий Интернет-зависимости в подростковом возрасте в том, что недостаточная разработанность в экспериментальном и методологическом аспектах. На сегодняшний день из основных вопросов профилактики интернет-зависимости является изучение психологических особенностей

подростков с разной интенсивностью проявления Интернет-аддикции, ведь она – более доступная, чем другие виды зависимого поведения. Немаловажным является установление причин возникновения интернет зависимости и степень значимости в этом ракурсе образовательного процесса с точки зрения профилактики и помощи интернет зависимым детям.

Цель исследования – выявить психологические особенности Интернет-зависимых подростков. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования программы по коррекции интернет-зависимости у детей подросткового возраста.

Объект исследования – интернет-зависимость подростков.

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

Гипотеза исследования

Коррекция интернет-зависимости подростков в условиях образовательного учреждения возможна, если:

1. Проанализировать проблему интернет-зависимости подростков в условиях образовательного учреждения.
2. Разработать программу для проведения эмпирического исследования.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен подростковой интернет-зависимости в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить основные психологические особенности детей подросткового возраста.
3. Разработать и проанализировать программу для проведения эмпирического исследования.
4. Провести экспериментальное исследование для выявления интернет-зависимости подростков в условиях образовательного учреждения.

5. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

Теоретико-методологическую базу исследования составили

1. Основные исследования психологических характеристик подростков, способствующих развитию у них аддиктивного поведения (А. В. Бенедиктова, А. Е. Войскунский, О. Волохова, В. В. Гагай, С. Е. Жучкова, Г. Крайг, А. И. Лаврович, К. С. Лисецкий, В. Л. Малыгин, Н. Г. Пьянкова, Н. Е. Харламенкова, Д. Шеффер, Е. Н. Шиянов);

2. Мировоззренческие положения отечественной и зарубежной психологии о понимании критериев, содержания причин, стадии и системы формирования аддиктивного поведения у подростков (Д. А. Аникеева, А. Г. Асмолов, Дж. Баттерворт, В. А. Булова, С. И. Галяутдинова, А. Ю. Гуреева, А. Ю. Егоров, А. И. Лаврович, О. Р. Маслов, В. Д. Менделевич, В. П. Ступницкий);

3. Концепции и теории распространения и внесение виртуальной реальности в повседневную жизнь человека (Е. П. Белинская, С. Бодкер, А. О. Бухановский, Н. И. Виноградова, А. Е. Войскунский, Л. С. Выготский, В. В. Гагай, А. Ю. Гуреева, А. Денисов, М. Иванов, Т. В. Иванова, В. Д. Менделевич, А. Чистая);

4. Исследования в сфере возникновения и развития интернет-аддикции (А. Е. Войскунский, Е. Г. Гайнцев, Н. Б. Григорьев, В. Л. Гребенщикова, М. И. Дрепа, А. Ю. Егоров, С. Е. Жучкова, О. И. Ключко, З. В. Коробкина, И. Л. Матасова, М. А. Реньш, О. В. Хухлаева, Л. Н. Юрьева, К. С. Янг);

Методы исследования

1. Теоретические – анализ литературы по проблеме интернет-зависимости детей подросткового возраста, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические – анкетирование (разработка и проведение анкетирования).

3. Статистический анализ эмпирических данных.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Научно-теоретическое обоснование особенности психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости. Изучен феномен подростковой интернет-зависимости в психолого-педагогической литературе, а так же основные психологические особенности детей подросткового возраста.

2. Выявлено высокое влияние Интернет-зависимости с формированием стремления к уходу от реальности путем постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций у детей подросткового возраста.

3. Проведено экспериментальное исследование для выявления интернет-аддикции подростков в условиях образовательного учреждения.

4. Разработана и проанализирована программа для проведения эмпирического исследования, показавшая свою эффективность и рекомендованная к внедрению.

Структура и объем работы

Диссертационное исследование включает введение, две главы, заключение, список литературы и приложения. Текст диссертации содержит 1 таблицу, 3 диаграммы и 4 приложения. Список использованной литературы включает 53 источника.

Научная новизна работы:

1. Определены основные симптомы и причины интернет зависимости у детей подросткового возраста.

2. Раскрыты особенности влияния интернет аддикции на психофизическое состояние подростка.

3. Проанализирована специфика позитивного и негативного влияния интернета на психофизическое состояние подростка.

4. Разработаны практические рекомендации по профилактике интернет зависимости у детей подросткового возраста.

Теоретическая значимость заключается в том, что:

- уточнено понятие «интернет-зависимость» подростков;
- обоснована структура проблематики интернет-зависимости.

Практическая значимость состоит в том, что разработанные программы и методы коррекции интернет-зависимости могут быть использованы психологами, учителями, воспитателями и родителями в рамках психологического консультирования детей подросткового возраста.

Этапы исследования:

1. Поисково-подготовительный этап (2020 г).

Изучена психолого-педагогическая литература, подобраны методики для эмпирического исследования по проблеме интернет-зависимости детей подросткового возраста. Происходил сбор и анализ психолого-педагогических исследований для возможности проведения консультирования подростков с интернет-аддикцией. Определились задачи исследования, отобраны методы и методики для эмпирического исследования.

2. Практический этап (*опытно-экспериментальный этап*) (2021 г).

Сконструирована модель психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростков в условиях образовательного учреждения. Проведены эмпирические исследования.

3. Контрольно-обобщающий этап (2022 г).

На этом этапе анализировались и обобщались полученные данные, формулировались выводы и рекомендации педагогам и родителям по коррекции проблемы интернет-зависимости детей подросткового возраста. Проверялась гипотеза, оформлялась магистерская работа.

Апробация результатов исследования

По теме работы опубликованы научные статьи:

1. «Интернет-зависимость как актуальная проблема среди подростков».
2. «Профилактика интернет-зависимости у подростков».

База исследования

ГУСО Краснокаменский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Доброта» Забайкальский край.

ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Интернет-аддикция как одна из форм психологической зависимости

Под зависимым или как его еще называют аддиктивным поведением понимают стремление человека взаимодействовать с кем-то или чем-то в целях получения собственного удовлетворения. В психологии аддиктивное поведение рассматривается как саморазрушающее ввиду зависимости от определенной активности или употребления каких-либо веществ с целью изменения психического состояния, переживаемое как непреодолимая тяга к объекту аддикции и невозможность представления жизни без данного объекта.

Аддиктология – это наука о зависимостях, появилась она в конце 20 века на стыке таких наук, как психология, социология и медицина [8].

Аддикцию описывают, как состояние человека, уходящего от реальности при помощи искусственных средств (чаще химических). Выделяется 2 типа аддикции: социально-приемлемые, такие как эмоциональная зависимость, трудовоголия, спорт и т.д. и социально опасные: игромания, алкоголизм, наркомания, токсикомания и т.др [41].

Понятие «зависимое поведение» и «аддикция» тесно связаны между собой, их объединяет то, что человек пытается скрыться от реальности путем изменения своего эмоционального состояния. То есть к зависимому поведению, человек прибегает с целью изменить своё психологическое состояние на более комфортное, при этом откладывая текущие проблемы на потом [16].

Большая часть людей сталкивалась с тем или иным типом психологической аддикции, поэтому проблема аддиктивного поведения на сегодняшний день является одной из самых актуальных и трудноразрешимых проблем психологии. Вследствие зависимости, человек

перестает принадлежать только себе и становится заложником психоактивных веществ, сети интернета, другого человека и др. Это явление объясняется тем, что в нашем современном мире каждый человек подвержен ежедневным стрессам, а некоторые из них пытаются добиться психологического комфорта, прибегая к аддиктивному поведению [14]. Ситуация усложняется тем, что нынешнее потребительское общество посредством рекламы и различными видами пропаганды стимулирует всевозможные виды зависимостей. Под действием своей зависимости человек теряет работоспособность, вступает в конфликты, а в крайних случаях совершает преступления – это является серьезной социальной проблемой [4].

В ситуации развития зависимого поведения постепенно вырабатывается зависимость, а вместе с ней и появляется ощущение своего бессилия перед ней. Это может быть основой мотивации принятия решения искать пути выхода из создавшейся ситуации [25]. Однако для того, чтобы решить проблему, подростку необходимо осознать, какой вклад он вносит сам в формирование своей зависимости, оценить влияние зависимого поведения на все аспекты своей жизни, поверить, что проблема может быть решена, и, наконец, принять решение об изменении своего поведения [38].

Каждый человек имеет потребность в признании, эмоциональной близости и тепла, когда эти связи нарушаются, он устанавливает эмоциональную связь с определенными вещами или действиями. Образ жизни зависимого человека довольно специфичен, так как большую часть его времяпровождения занимает деятельность, в которую он вовлечен. Это дает человеку мнимое ощущение защищенности и эмоционального комфорта, постепенно замещая реальную жизнь. Прекращение данного вида деятельности вызывает «синдром отмены, который характеризуется повышенной раздражительностью, беспокойством, физическим недомоганием [47].

Элементы зависимого поведения присутствуют в психологическом портрете практически каждого человека, но патологией это становится тогда, когда аддикция начинает доминировать, вытесняя основные сферы жизни человека. При таких случаях человек не только выпадает из социальной и бытовой сферы, но и останавливается в своем эмоциональном, а иногда и интеллектуальном развитии [18].

Личность, склонную к аддиктивному поведению, можно назвать незрелой, такая личность склонна к завышенной самооценке и преувеличению собственных достоинств, таким образом пытаясь скомпенсировать неумение справляться с реальными жизненными трудностями. Для такой личности характерно стремление обвинять других, избегать принятия решений, гедонистическая установка, цели своих поступков и человек старается избегать, считая, что реальная действительность неинтересна, воспринимает ее поверхностно. Жизнь представляется зависимому человеку скучной и однообразной, он постоянно испытывает дефицит удовольствия, что вынуждает его снова и снова возвращаться к аддикции [15]. Жизнь разделяется на две стороны: зависимую и нормальную, цели и установки меняются, снижается мотивация, обесцениваются мораль и законы, разрываются связи с близкими людьми, они воспринимаются как обидчики, недоброжелатели [23].

На сегодняшний день аддиктивное поведение понимают, как способ ухода от стресса, когда человек не может противостоять факторам окружающей среды. Чаще подобный симптом встречается у людей, переживающих трудные жизненные ситуации: возрастные кризисы, проблемы в семье, тревожность, низкая самооценка и т.д.

Первыми с интернет-зависимостью столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, деятельность которых связана с использованием интернета. Такие компании несут убытки в тех случаях,

когда у сотрудников появляется болезненное влечение к пребыванию в сети [52].

Впервые психологическую природу феноменов зависимости от интернета начали изучать американские ученые: клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг [53]. В 1994 году К. Янг на веб-сайте поместила разработанный ею специальный опросник. В ее распоряжении оказалось почти 500 заполненных анкет, из которых около 400, по ее мнению, были отправлены аддиктами.

На основе данных, полученных после обработки этих анкет, К. Янг выделила следующие критерии обозначения признаков сформировавшейся интернет-аддикции [32]:

- всепоглощённость интернетом;
- потребность проводить в сети все больше и больше времени;
- повторные попытки уменьшить использование интернета;
- возникновение симптомов отмены, причиняющих беспокойство при прекращении пользования интернетом;
- проблемы контролирования времени;
- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);
- ложь по поводу времени, проведенного в сети;
- изменение настроения посредством использования интернета.

Согласно К. Янг, существует пять основных типов интернет-зависимости подростков:

- интернет-зависимость (computeraddiction): обсессивное пристрастие к работе в интернете (играм, программированию или другим видам деятельности);
- компульсивная навигация в сети (netcompulsions): компульсивный поиск информации в удаленных базах данных;
- перегруженность информацией (informationoverload): патологическая привязанность к опосредованным интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам;

– киберкоммуникативная зависимость (cyber-relationaleddiction): зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей виртуальными;

– киберсексуальная зависимость (cybersexualeddiction): зависимость от «киберсекса», то есть от посещения порнографических сайтов в интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых» [17].

Существует также мнение, основанное на позиции К. Янг и Р. Дэвиса о неоднозначности феномена интернет-аддикции, и точке зрения М. Гриффитса. Согласно данной точке зрения, зависимость от интернета является группой разных поведенческих зависимостей, где интернет является лишь средством их реализации, а не объектом [39].

В настоящее время существует несколько классификаций видов зависимостей, их объединяют по объекту или форме зависимости. Процесс формирования, однако, для всех этих видов будет одним и тем же – потребность начинает руководить человеком.

Все виды зависимого поведения можно представить в следующей классификации:

– химическое (лекарственная зависимость, наркомания, токсикомания, алкоголизм);

– нехимические (клептомания, трудоголизм, шопоголизм, игровая зависимость, интернет-зависимость, гэмблинг и др.);

– биохимические (булимия, анорексия) [9].

Ц.П. Короленко первый, кто в России предложил следующую классификацию нехимических зависимостей:

1. Гэмблинг – это патологическое пристрастие к азартным играм, со временем игровая деятельность становится основной в жизни человека, поведение становится все более рискованным, а остановиться трудно даже при выигрыше. Круг интересов человека меняется, он не может

контролировать свое влечение к игре, вследствие чего теряет контроль над собой, становится раздражительным;

2. Трудоголизм представляет собой побег от реальности путем чрезмерной любви к работе, при этом главной целью работника является не доход. Работа ему компенсирует все основные жизненные сферы: увлечения, любовь и другие виды деятельности. Отличительной чертой трудоголика является потребность в признании окружающих, он постоянно находится в состоянии страха и тревоги из-за боязни сделать что-то не так, потерять свой статус или оказаться хуже других сотрудников. Работоголик постоянно думает о своей работе, находясь в постоянном напряжении, и, как правило, отчуждается от близких и замыкается в себе.

3. Аддикция отношений – хроническое пристрастие каким-либо отношениям, это могут быть дружеские, любовные, сексуальные и др. Чаще всего люди, склонные к такому типу зависимости имеют низкую самооценку и не способны формировать границы между собой и окружающими.

4. Аддикция к трате денег – характеризуется приобретением дорогих, зачастую ненужных, вещей. Человек тратит много времени на покупки и нахождение в магазинах, что создает трудности в эмоциональной и финансовой сферах;

5. Аддикция избегания – это страх сближения, интимности, сопровождающийся одновременно потребностью в любви. Такой тип людей старается держать дистанцию в отношениях, а не раскрываться, постоянно сбега на работу, к друзьям и др. На подсознательном уровне человек испытывает страх быть покинутым, в реальности же он испытывает страх потерять свою свободу и независимость. Как правило, к таким аддиктам притягиваются любовные аддикты;

6. Ургентная аддикция представляет собой постоянную потребность человека в нехватке времени, в результате подобного состояния у него развивается чувство дискомфорта и отчаяния.

Любовная аддикция заключается в фиксации на другой личности, чаще этот тип характеризуется отношениями между двумя аддиктами (созависимые отношения). Как правило, такие отношения носят как положительный, так и отрицательный эмоциональный характер и возникают между родителями и детьми, женой и мужем и т.д [30]. Признаками любовной аддикции являются повышенное внимание к человеку, большое количество времени, затрачиваемого на него. У зависимого формируются неоправданные ожидания по отношению к объекту своей привязанности, пытаюсь добиться одобрения и постоянного внимания аддикт забывает заботиться о себе и своих потребностях, все его усилия направлены на то, чтобы угодить партнеру [9].

Помимо вышеперечисленного выделяют промежуточные зависимости. К таким зависимостям, например, относят пищевую, так как с одной стороны это является психологической зависимостью, с другой – человек утоляет чувство голода. Тем не менее последствия такой зависимости чрезмерно опасны для жизни и здоровья человека, особенно опасны булимия и анорексия [35].

Данная классификация рассматривает лишь основные виды зависимости. Зачастую, у человека склонного к аддиктивному поведению, они перетекают из одной в другую. Также несколько видов зависимости могут пересекаться, образуя целый комплекс зависимостей. Это доказывает, что механизм функционирования для всех аддикций общий.

1.2 Психологические особенности детей подросткового возраста

Подростковый возраст – это период жизни человека от 11-12 до 15-17 лет, то есть от завершения этапа детства до наступления юношеского возраста [10]. По психологическому содержанию, подростковый возраст весьма неоднозначен: дети младшего подросткового возраста по психическому развитию значительно отличаются от подростков старшего возраста.

По мнению американского психолога А. Гезела, переход от детства к взрослости продолжается от 11 до 21 года. Ученый описал особенности биологического созревания интересов и поведения детей в подростковом и юношеском возрасте следующим образом [3]. Особенно важны первые 5 лет (от 11 до 16).

Основной задачей подросткового возраста является личностное и профессиональное самоопределение.

Основные психологические периоды подросткового возраста:

1. Реакция эмансипации и потребность в самоутверждении.
2. Формирование собственного «Я» концепции и самосознания, а также способность к рефлексии.

На смену учебной деятельности, которая была ведущим видом деятельности в период среднего детства (с 6 до 11 лет), выходит такой вид деятельности, как общение со сверстниками. Бурное половое созревание откладывает отпечаток на процесс психического, психологического и личностного развития подростка, что, в свою очередь определяет его потребности и мотивы; а задачи, которые ставит перед подростком окружающее его общество, формируют уже процесс его социализации и социальной адаптации.

Подростковый возраст относится к числу кризисных возрастов, так как является критическим периодом развития, что обусловлено неоднозначным протеканием процесса психологического взросления и полового созревания ребёнка. В традиционных культурах, благодаря систематической подготовке, к статусу взрослого человека и его публичное, торжественное признание (обряд инициации), кризиса взросления обнаружено не было.

Основным новообразованием подросткового возраста является формирование «Мы» – концепции. Очень часто «мы» – концепция принимает довольно жесткий характер: «мы – свои, они – чужие». Происходит деление территории, сфер жизненного пространства [45].

Можно выделить общую характеристику возрастного кризиса подросткового периода, не зависимо от культуры и этноса во всех исторических эпохах. Такой характеристикой выступает биологическое созревание, отличительной чертой которого является бурное физическое развитие и половое созревание [24].

Наиболее сложным в любой периодизации считается возраст от 13 до 15 лет. Это период бурного и неравномерного роста и развития организма, что приводит к повышенной возбудимости, лабильности настроения и быстрой утомляемости [33].

Наиболее характерные черты подросткового возраста определяются по следующим признакам:

- резкое ухудшение поведения, проявляющееся в драчливости, негативизме, противопоставлении себя взрослым, упрямстве;
- выраженная противоречивость стремлений;
- реакция эмансипации – стремление подростка освободиться от контроля родителей.

Параллельно с реакцией эмансипации протекает реакция группирования со сверстниками. Другой подросток становится значимым партнёром по общению, подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками.

Подростковый возраст является периодом перехода от детства к взрослости, поэтому центральным образованием подросткового возраста является внутреннее ощущение себя взрослым, требование, чтобы к нему относились, как ко взрослому.

В подростковом возрасте начинает устанавливаться определённый круг интересов, становящейся психологической базой ценностных ориентаций подростков.

Одной из ярких особенностей подросткового возраста является личностная нестабильность, проявляющаяся в аффективной "взрывчатости", частых сменах настроения, противоречивостью,

неустойчивостью поведения, впаданием в крайности. Подросток чрезвычайно подвержен внешним влияниям, и эта зависимость от внешних влияний порождает серьёзные социальные проблемы (делинквентное поведение, ранняя алкоголизация, наркомания, суициды).

Самосознание, как одно из важнейших новообразований личности, имеет значительное влияние на психическое развитие подростка. Именно в период подросткового взросления наблюдается бурное развитие самосознания, происходит ориентировка личности ребенка на оценку самого себя. Сравнительно с младшим школьником, который в оценке своей деятельности и своих качеств ориентируется на мнение учителя, подросток стремится иметь свое мнение и самостоятельно оценивать свою деятельность и личные качества.

Самосознание выражается в таких формах как самонаблюдение, самооценка, стремление к самоутверждению и самосовершенствованию в чувстве собственного достоинства. Интерес к самим себе возникает не из пустого любопытства, а из стремления понять, что в поступках и целях является правильным, чего следует добиваться в жизни [26].

Л.С. Выготский выделил группы наиболее ярких интересов подростков, названных им доминантами [13]:

- эгоцентрическая доминанта (интерес подростка к собственной личности);
- доминанта дали (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него наиболее субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние);
- доминанта усилия (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте и других негативных проявлениях);
- доминанта романтики (стремление подростка к неизвестному, к приключениям, героизму).

Ученый полагает, что особенностям развития подростка в этом возрасте (11-12-15 лет) свойственны следующие симптомы, характеризующие систему социальных связей подростка: вновь возникающие трудности во взаимоотношениях с взрослыми (негативизм, упрямство, безразличие к оценке успехов, уход из школы, так как главное для ребенка теперь происходит вне школы); формирование детских компаний (поиск друга, того, кто может тебя понять) [19].

Перечисленные особенности подросткового возраста становятся факторами риска психологической безопасности. Поэтому школа должна обеспечить психологическую безопасность подростков.

В безопасности подросток может себя чувствовать, если:

- имеет представление об угрозе, представление, как справиться с ней, обеспечить свою безопасность;
- владеет приёмами критического мышления;
- обладает определённым уровнем развития познавательных процессов.

Рассмотрим более подробно, как изменяется познавательная, эмоциональная, мотивационная, личностная и поведенческая сферы в период среднего подросткового возраста.

Итак, подростковый возраст характеризуется дальнейшим развитием психических познавательных процессов. Особенно заметные изменения происходят в интеллектуальном плане. Активно развивается логическое, а затем и абстрактное мышление, активизируются творческие способности подростка, а в дальнейшем формируется индивидуальный стиль мыслительной деятельности.

Очень бурно происходит развитие и в эмоциональной сфере. В этот период онтогенеза эмоциональной сфере свойственна амбивалентность. У подростков отмечается частая и резкая смена настроения без особых причин, дети в этот период очень раздражительны, импульсивны, возбудимы [12].

Общее личностное развитие, расширение круга интересов и потребностей, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками способствует активному формированию социально значимых побуждений и переживаний, таких, например, как сочувствие чужому горю, сопереживание и т.д.

У подростков 12-14 лет происходят коренные преобразования мотивационной сферы. Мотивационная сфера становится все более иерархичной, мотивы поведения все более осознанными, а многие интересы приобретают характер стойкого увлечения [12].

Как уже отмечалось, на первый план в подростковом возрасте выходит потребность общения со сверстниками, а также ярко выраженная потребность аффилиации, то есть принадлежности к референтной для подростка группе. В этом возрасте общение становится все более интимным, то есть появляются очень близкие друзья, которым подросток может доверить все свои секреты.

Также этому возрасту характерно повышение интереса к сексуальной сфере и к вопросам полового развития. Наблюдаются выраженные гендерные особенности мотивов сексуальной активности подростков.

В период среднего подросткового возраста отмечается активное становление самооценки личности, которая является основой Я – концепции личности. Особенности самооценки влияют на поведение подростка, его поступки, самовосприятие, обуславливают его социальную адаптацию и социализацию.

В период подросткового возраста продолжает активно формироваться самосознание, вырабатывается собственная система эталонов для самооценивания и самоотношения. Подросток может критично оценить свои поступки, рефлексировать, предвидеть результаты своих поступков и т.д. Как результат – переход от внешней оценки (со стороны значимых окружающих людей, например, родителей и учителей) к внутренней (собственная оценка своих поступков, способностей и т.д.). Однако

значимой остается внешняя оценка со стороны референтной группы сверстников [12].

Поведение подростка 12-14 лет определяется, во-первых, его половым созреванием, во-вторых, сформировавшимися у него к этому времени индивидуально – личностными особенностями, а в третьих, его маргинальным социальным положением.

Стремление подростка к общению со сверстниками получило название подростковой реакции группирования или аффилиация. Подростковые группы по гендерному признаку смешанные.

Стремление к аффилиации, важность оценки референтной группы, развивающаяся способность к рефлексии, формирование самосознания, неустойчивая эмоциональная сфера приводят к тому, что у подростка ярко выраженной становится потребность освободиться от опеки взрослых, то есть возникает реакция эмансипации. Обостренное чувство взрослости является причиной постоянных конфликтов с родителями и учителями. Подростки всячески демонстрируют свою взрослость и независимость, однако это проявляется на уровне поступков и привычек, а не на уровне самосознания и ответственности за свои поступки [22].

Потребность ощущать себя независимым может подтолкнуть подростка к неодобряемым со стороны социума поступкам и привычкам (например, употребление алкоголя, курение, агрессия и противоправные действия и т.д.). Подростки ощущают себя непонятыми со стороны еще вчера значимых для них взрослых, что усугубляется эмоциональной неуравновешенностью. Чаще всего подростки неуверенны в себе, что толкает их искать каналы общения, в которых можно изменить свои качества, добавить себе привлекательности и при этом ощущать себя в достаточной безопасности [14].

Такой средой может выступать всемирная сеть Интернет. В Интернете подросток может реализовать себя, найти единомышленников, ощущать себя причастным к референтной группе и т.д. Удовлетворение всех

актуальных для подростка потребностей приводит к тому, что он снова и снова погружается в Интернет-пространство, все больше отдаляясь от окружающей его социальной реальности. В результате формируется Интернет-зависимость, что нарушает дальнейшие процессы психического, личностного и социального развития личности молодого человека, его социализацию и самореализацию.

1.3 Виды и причины способствующие развитию интернет-зависимости

Интернет-зависимость возникает по ряду причин и может выражаться в разнообразных формах. На сегодняшний день психологами и исследователями проблем интернет-зависимости выделяются несколько основных видов этой безумной тяги к виртуальному миру. И как следствие – отсутствие приемлемого уровня развития цифровой компетентности подростков и значимых близких у них, что может выступать одной из причин, способствующих формированию интернет-зависимости [48].

Самым распространенным видом интернет-зависимости считается необходимость в постоянном общении. Это могут быть социальные сети, форумы и разные чаты. К данной группе риска зависимых от интернета относятся люди, испытывающие проблемы в общении. Отсутствие социальных и коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, который заменяет им круг собеседников, единомышленников, друзей.

Исследователи, изучающие феномен интернет-зависимости, выяснили что люди, не попадающие в «сети» интернета так же, как и в них попавшие, общаются со знакомыми и друзьями в онлайн (хотя основная их цель нахождения в «паутине» — это поиск информации), но это общение в основном ограничивается лишь поддержанием уже имеющихся контактов. Интернет же зависимые люди стремятся социализироваться за счет новых знакомств [49].

В большей степени это конечно относится к детям подросткового возраста, и не только потому, что они выросли в эпоху интернета.

Говоря о причинах интернет-зависимости, мы выяснили, что часто люди «сбегают» в сеть от какой-то неудовлетворенности и проблем. Поэтому просто ограничить время в интернете будет мало, одновременно бороться надо и с причинами возникновения этих проблем.

В группе максимального риска обычно оказываются дети в возрасте от 11 до 18 лет.

Причина возникновения интернет-зависимости у подростков – это период гормональной перестройки организма, когда для молодежи становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, налаживать контакты с противоположным полом (конечно, это касается не всех, но многих). Им также не хватает внимания и одобрения со стороны близких [51].

Чаще всего психологи выделяют следующие причины:

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

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

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

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

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

6. Агрессии со стороны родителей и сверстников. В этом случае у подростка появляется страх признаться родителям в эмоциональном или физическом насилии, но желание найти поддержку заставляет его окунуться в виртуальный мир.

Причины интернет зависимости схожи с психологическими признаками зависимостей других типов. При длительном отсутствии интернета быстро и часто меняется настроение. Часто подросток пытается оправдать необходимость и пристрастие к гаджетам, а при попытке родителей лишить их – возникают конфликты. Кроме пренебрежения к собственному внешнему виду у подростка появляется апатия, нежелание общаться со сверстниками, расстройство внимания [50].

Выделим пять основных типов интернет зависимости подростков:

1. Зависимость от веб-серфинга. Под этим видом подразумевается бессистемный и непрерывный поиск потоков информации. При посещении сайта с целью получения данных по конкретной теме через некоторое время внимание пользователя переключается, и он оказывается на постороннем ресурсе. Подобное поведение приводит к снижению продуктивности, перегрузу ненужной информацией, неспособности глубоко погрузиться в изучение темы. Основная причина кроется в хаотичном перечитывании обзоров, статей, форумов и комментариев.

2. Зависимость от онлайн-общения. Выражается в избыточном количестве друзей в социальных сетях, постоянном общении на форумах, в чатах, больших объемах переписки. В отличие от рядовых пользователей виртуального пространства, зависимые постоянно пытаются расширить свой круг общения, следят за количеством подписчиков, ежедневно заводят новые знакомства.

3. Игровая зависимость. Обычно характеризуется навязчивым увлечением сетевыми онлайн-играми. И если некоторые игроки так пытаются отдохнуть от перенапряжения, для других турниры становятся манией из-за отсутствия хобби, скуки, желания повысить самооценку при получении виртуальных или реальных призов, почетных мест.

4. Игровая зависимость от тотализаторов, лотерей, онлайн-казино обычно появляется из-за финансовых проблем или жажды острых эмоций. Самый опасный вид зависимости – ощущение азарта и близость выигрыша еще активнее подталкивают игрока делать ставки, пополнять баланс игрового счета.

5. Киберсексуальное влечение выражается в посещении порносайтов, просмотре видеороликов и фотографий сексуального содержания, онлайн-общении с обменом интимными подробностями, тяге к киберсексу. Такая зависимость может стать причиной сексуальных расстройств, фертильности или импотенции в будущем.

Общение в интернете предоставляет подросткам возможность существовать в образах своих мечтаний, и не выходя за границы этих образов, осуществлять насколько необходимую и желаемую, настолько и невозможную в реальности коммуникативную активность. Это является основной причиной интернет-зависимости у подростков, а провоцирующим фактором, стимулирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация действительна [7].

Еще одной причиной проявления интернет зависимости, тесно связанной с предыдущей, является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный отстаивать свою точку зрения, испытывающий страх публичных выступлений, боящийся осуждения реального общества, в общем неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накопилось, не боясь неодобрения и непонимания.

Игровая зависимость – это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр. Почему же люди начинают играть в онлайн игры? Кто-то стремится заполнить пустое место, образовавшееся в его жизни, кто-то просто от скуки. А есть люди, которые пытаются добиться превосходства, не тратя на это больших усилий. Стать первым на соревнованиях по легкой атлетике будет сложно, а вот в игре «Танчики» — вполне даже возможно. Это еще одна причина, почему интернет зависимость становится проблемой современного общества по мнению Эрин Хоффман, одного из разработчиков онлайн игр, является прокрастинация. Вот как она объясняет, в чем кроется причина этого пристрастия: «Когда мы обсуждаем зависимость от интернета и в частности от сетевых игр – мы говорим не о том, что люди делают, а о том, чего они не делают, замещая бездельничество зависимым поведением» [44]. То есть человек постепенно втягивается и становится «зомби» по причине того, что попросту не хотел делать нелюбимую работу, выполнять свои обязанности, решать сложные вопросы и принимать непростые решения? Может быть, почему нет. Но, наверное, главная причина появления данного вида интернет-зависимости кроется в непомерных аппетитах воротить игровой индустрией и в том, что игры сделаны специальным образом, принуждающим вас судорожно играть даже в то время, когда процесс не доставляет вам настоящего удовольствия.

Длительная игра уже не раз приводила к трагическим последствиям. Вот например, многочасовой онлайн сеанс игры в World of Warcraft, в ноябре 2005 года довел китайскую ученицу до истощения организма и даже смерти. А к примеру, в 2011 году американская домработница, увлеклась игрой в ту же Warcraft, забыла про свою трехлетнюю дочь, которая умерла от обезвоживания и недоедания.

Интернет-аддикция, связанная с азартными онлайн-играми во многом похожа на обычные пристрастия к играм на деньги [43].

В недавно опубликованном докладе Американской Ассоциации Психологов, которая была посвящена проблеме интернет зависимости, связанной с азартными играми говорится, что данное пристрастие затягивает людей значительно сильнее, нежели казино или обычные игровые автоматы. Также там было отмечено, что в группу риска попадают в первую очередь подростки, среди них зависимость от игр на деньги в интернете встречается намного чаще [43].

Еще одной разновидностью интернет-зависимости является так называемое киберсексуальное влечение – это навязчивая тяга к просмотру порнофильмов в сети и занятию киберсексом.

При кажущейся, на первый взгляд, безобидности – сексуальная интернет зависимость является серьезнейшей проблемой. Она стоит на пути обеспечения социально-психологической безопасности как отдельного человека, так общества в целом. У людей, страдающих этой зависимостью, остается мало времени для обычного общения, так постепенно происходит эмоциональный разрыв в отношениях с реальными людьми — семья, дети, друзья, работа и учеба уходят на задний план [43].

Недавно популярная английская газета The Daily Mail опубликовала мнение ряда ученых, в котором говорилось, что онлайн-порнография породила молодое поколение, неспособное возбуждаться в ходе обычных сексуальных контактов. Итогом публикации стал вывод о том, что импотенция молодеет и уже не является проблемой только мужчин среднего и пожилого возраста [43].

Причинами этой интернет зависимости являются сексуальная неудовлетворенность (как у начинающих половую жизнь подростков, так и людей всех возрастов), ухудшение сексуальных отношений с партнерами, нехватка общения и разногласия в семье, а особенности Интернета (доступность, анонимность, вседозволенность, отсутствие обязательств и необходимости психологически подстраиваться под партнера) только способствуют возникновению зависимости от этого влечения [43].

Весь перечень основных видов аддикции от интернета можно увеличивать и увеличивать, добавив туда: бесконечное скачивание с торрент трекеров видео и аудио материалов в целях создания собственной базы; произвольную тягу к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах; хакерство и т.д.

1.4 Предпосылки аддитивного поведения подростков

Период подросткового возраста – один из важнейших этапов становления и развития личности. В этот период молодой человек ищет ответы на жизненно важные вопросы: кто он, какой он, какие возможности есть у него, чтобы реализовать себя, найти место в окружающем его мире и т.д. Ответы на эти вопросы обеспечивают личностное и профессиональное самоопределение подростка, его социализацию. Таким образом, какова будет личностная и социальная ориентация молодого человека в этот период, в таком направлении и будет он развиваться всю свою дальнейшую сознательную жизнь. Какие черты и установки сформируются у подростка к окончанию подросткового периода онтогенеза, такая основа и будет в процессе дальнейшей его личностной самореализации.

Закрепленные в подростковом черты характера и привычки влияют на образ жизни и взаимодействия с окружающей социальной действительностью индивида уже в более зрелые годы.

Как уже отмечалось, подростковый возраст – очень противоречивый и сложный период жизни молодого человека. Именно в этот период из-за эмоциональной нестабильности, смены приоритетов в плане значимых людей, реакция эмансипации провоцирует подростка к конфликтам с окружающими, особенно взрослыми (чаще всего это родители и учителя), поиску способов удовлетворения своих потребностей. Малый социальный опыт, неустойчивость самооценки, невысокий уровень коммуникативной компетентности являются причинами конфликтов и со сверстниками. Все это приводит к тому, что, ребенок, получив новые эмоции и информацию,

при этом удовлетворив свои потребности в общении в относительно безопасных условиях сети Интернет, он становится «завсегдаем» глобальной сети, проводя в ней все свободное время и забывая об окружающем мире. Результатом данного процесса является быстрое формирование Интернет-зависимости, которая носит устойчивый характер.

Интернет-зависимое поведение подростков приводит к возникновению и усугублению целого ряда проблем: конфликты с окружающими, депрессия, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, большие трудности в адаптации в окружающем социальном пространстве, незрелость волевых качеств, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования Интернетом, инфантильность, боязнь прямых контактов в общении и т.д.

Используя Интернет, подросток вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать». Многие подростки признаются, что в тайне от окружающих посещают запретные сайты. При этом у них формируется иллюзия вседозволенности и безнаказанности, которая побуждает нарушать права человека, что в свою очередь может привести к девальвации нравственности подростка.

Рассмотрим основные причины, по которым подростки становятся частыми пользователями Интернета, и в конечном итоге, Интернет – зависимыми:

1. Хакерство

Зачастую хакерством начинают заниматься именно подростки. Одной из первопричин является недостаточная развитость социальных навыков, личностной и морально-правовой сферы, на что указывает их запретные и криминальные действия.

2. Игровая деятельность

Повсеместно признается важность влияния игровой деятельности на развитие личности, как индивида, так и общества, в целом. Но увлечение виртуальными играми зачастую носит негативно влияющий на развитие

личности подростка, у которых выраженная игровая зависимость, характеризующаяся уходом от решения проблем реального мира. Существуют методики, с помощью которых можно определить, является ли увлечение Интернет-играми невинными или это уже зависимость.

3. Коммуникативная деятельность в сети Интернет

Коммуникативная деятельность, осуществляемая посредством Интернета, во многом разнообразна. В настоящее время происходит интенсивное экспериментирование с анонимностью, от предельного самораскрытия с элементами эксгибиционизма и/или аггравации до обмана, склонности к манипулированию и попыток фактически управлять мнением о себе [31].

В Интернете существует эксклюзивная возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям. При этом нет необходимости удерживать внимание одного собеседника, т.к. в любой момент можно найти нового.

С обретением доступа в Интернет расширяется возможность включения человека в различные виртуальные социальные сети, и, как следствие, возможность получения некоего социального статуса (поиск самоутверждения). Этот фактор имеет особое значение для тех, кто не достиг желаемого социального статуса в реальной жизни.

Не последнюю роль играет и неограниченный доступ к информации ("информационный вампиризм"), т.к. в основном опасность стать зависимым от Интернета подстерегает тех, для кого интернет сети оказываются иногда единственным средством общения.

Таким образом, социальные контакты в виртуальном сообществе имеют специфическую природу, сочетая такие качества, как избирательность, анонимность и доступность. Интернет как способ аддиктивной реализации достаточно уникален, но лишь одно это не может объяснить появление интернет-аддикции, должна присутствовать определенная личностная предрасположенность. "Комплекс

недостаточности" (низкая самооценка, неудовлетворенность собой), склонность к фантазиям, застенчивость, наличие социальной фобии, осознание недостатка социального статуса или внимания к своей персоне – вот черты личности, которые могут predispose к возникновению интернет-зависимости [11].

Формирование основной недостаточности приводит к аддиктивному развитию личности. Аддикция может стать временной точкой кристаллизации, вокруг которой человек пытается собрать себя, как бы консолидируя своё "Я". Это стремление приобретает экзистенциально-витальный характер. Выстроенная таким образом личность может быть названа аддиктивной. Восприятие и мироощущение аддиктивной личности включает себя, других, систему ценностей, предпочтений, принимаемые решения, мышление, эмоции, мечты. На фоне новой консолидации прежняя жизнь по контрасту кажется дефектной, серой, тусклой.

Большинство исследователей феномена Интернет-зависимости выделяют пять причин её возникновения у детей и подростков:

1. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Конечно, по указанной причине могут развиваться и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

2. Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с интернетом.

3. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Часто встречается, если подросток слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает

сверстников от общения с ним, или у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.

4. Общая неудачливость ребёнка. Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребёнок и в школе учится неважно, и со сверстниками отношения складываются не так, как хотелось бы, и с родителями отношения не блестящие. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от интернет игр, где он – главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель и т.д. В сети Интернет такой ребёнок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более "выгодная" самопрезентация.

5. Наличие тяжёлой инвалидности, серьёзного заболевания. Если ребёнок-инвалид учится на дому, если круг его общения очень ограничен, если он почти или вовсе не выходит из дома, если тяжёлые увечья препятствуют установлению контактов с окружающими или отворачивают окружающих от ребёнка, то интернет может стать единственным средством общения, получения информации, единственным развлечением и занятием. Под физическими недостатками, препятствующими общению, подразумевают отсутствие слуха, зрения, ДЦП, затруднённую речь, тяжёлую форму эпилепсии, тяжёлые пороки сердца, атрофию мышц и т.п. [29].

Таким образом, причины развития Интернет-зависимости многочисленны: от личностных особенностей до определённых жизненных обстоятельств.

На сегодняшний день Интернет-зависимое поведение среди подростков признается одной из самых актуальных проблем данного возраста. Поэтому ученые активно изучают данную проблему с целью разработки эффективных мер борьбы с сформированной Интернет-

зависимостью, а также профилактики данного поведенческого нарушения в подростковой среде.

Выводы по первой главе

Интернет-аддикция – это психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к сети Интернет, болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Важно отметить, что интернет-зависимость включает в себя не только зависимое действие, но и мысли о состоянии ухода от реальности, о возможности и способе его достижения. К причинам интернет-аддикций относят: отрицание интернет зависимости, оправдание собственного поведения и пристрастия; внезапно появившаяся скрытность; угроза, конфликт, шантаж в ответ на запрет сидеть в интернете. Оказывают влияние: отсутствие у подростка увлечений, хобби, интересов и привязанностей при огромном количестве свободного времени и недостаточном контроле со стороны взрослых; нарушение социальной адаптации; неумение подростка налаживать контакты с окружающими, трудности в общении, а так же отсутствие друзей; психологическая травма (чаще всего это смерть, потеря близкого и т.д.), сложные жизненные ситуации; специфика воспитания и система взаимоотношений в семье и в социальном учреждении.

Тренинг является методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия. Он активизирует стремление участников к самопознанию, адекватному самооцениванию и самосовершенствованию, позволяет каждому из них осознать и принять личную ответственность за то, кто он есть, и за свою жизнь в целом [36].

Тренинг развития социальных навыков — это специальная технология научения людей, испытывающих серьезные проблемы во взаимодействии, коммуникативным и социальным навыкам. Тренинг

социальных навыков дает возможность каждого участника максимально задействовать в процессе. Отработка навыков проводится путем решения ситуативных задач, с помощью участия в ролевых играх и специальных упражнениях [37].

Подростковый возраст – это сложный период полового созревания и психологического взросления, характеризующийся бурным физическим ростом и психологическими изменениями организма: появляется чувство взрослости, формируется образ физического «Я», самосознание, самоутверждение. В подростковом возрасте происходит коренная перестройка структуры волевой активности, волевая сфера подростков весьма противоречива. Это связано с тем, что при значительно возросшей общей активности подростка механизмы его волевой активности еще недостаточно сформированы.

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

2.1 Организация и методы эмпирического исследования выраженности интернет зависимости подростков

Одной из характерных особенностей нашего времени является быстрое развитие средств массовой коммуникации. При всех плюсах, которые предоставляет собой интернет, он показывает нам и свои отрицательные стороны, одна из них – зависимость от него. Казалось бы, ничего страшного, что пользователь проводит здесь много времени, нет, однако такое мнение в последнее время опровергается научными исследованиями, экспериментами и наблюдениями, сделанными в повседневной жизни [27].

Еще не так давно убеждение, что интернет-зависимость – это диагноз болезни, вызвал бы саркастическую улыбку или недоумение, но сегодня это стало суровой реальностью. Причем это заболевание начинает приобретать все признаки эпидемии, так как распространяется с огромной скоростью и грозит поглотить страны и континенты, обратив их жителей в послушных ее служителей [15]. К сожалению, нередки и трагические случаи, связанные с общением в интернете через сообщества, наносящие вред психо-эмоциональному и физическому здоровью. Особенно подвержены влиянию интернет сообществ подростки.

Интернет-зависимость возникает по ряду причин и может выражаться в разнообразных формах. На сегодняшний день психологами и исследователями проблем интернет-зависимости выделяются несколько основных видов этой безумной тяги к виртуальному миру. И как следствие – отсутствие приемлемого уровня развития цифровой компетентности подростков и значимых близких у них, что может выступать одной из причин, способствующих формированию интернет-зависимости [5].

Самым распространенным видом интернет-зависимости считается необходимость в постоянном общении. Это могут быть социальные сети, форумы и разные чаты. К данной группе риска зависимых от интернета относятся люди, испытывающие проблемы в общении. Отсутствие социальных и коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, который заменяет им круг собеседников, единомышленников, друзей [9].

Исследователи, изучающие феномен интернет-зависимости, выяснили что люди, не попадающие в «сети» интернета так же, как и в них попавшие, общаются со знакомыми и друзьями в онлайн (хотя основная их цель нахождения в «паутине» — это поиск информации), но это общение в основном ограничивается лишь поддержанием уже имеющихся контактов. Интернет же зависимые люди стремятся социализироваться за счет новых знакомств [21].

В большей степени это конечно относится к детям подросткового возраста, и не только потому, что они выросли в эпоху интернета.

Говоря о причинах интернет-зависимости, мы выяснили, что часто люди «сбегают» в сеть от какой-то неудовлетворенности и проблем. Поэтому просто ограничить время в интернете будет мало, одновременно бороться надо и с причинами возникновения этих проблем.

В группе максимального риска обычно оказываются дети в возрасте от 11 до 18 лет.

Причина возникновения интернет-зависимость у подростков – это период гормональной перестройки организма, когда для молодежи становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, налаживать контакты с противоположным полом (конечно, это касается не всех, но многих) [17]. Им также не хватает внимания и одобрения со стороны близких. Чаще всего психологи выделяют следующие причины:

1. При стрессах, которые возникают из-за частых ссор в семье (с родителями, сестрами, братьями), развода или смерти родителей, близких родственников. При периодическом использовании цифрового

пространства эмоции становятся более яркими, особенно при получении виртуальных призов, лайков в социальных сетях.

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

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

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

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

6. Агрессии со стороны родителей и сверстников. В этом случае у подростка появляется страх признаться родителям в эмоциональном или физическом насилии, но желание найти поддержку заставляет его окунуться в виртуальный мир.

Причины интернет зависимости схожи с психологическими признаками зависимостей других типов. При длительном отсутствии интернета быстро и часто меняется настроение. Часто подросток пытается оправдать необходимость и пристрастие к гаджетам, а при попытке родителей лишить их – возникают конфликты. Кроме пренебрежения к собственному внешнему виду у подростка появляется апатия, нежелание общаться со сверстниками, расстройство внимания [42].

Выделим пять основных типов интернет зависимости подростков:

1. Зависимость от веб-серфинга. Под этим видом подразумевается бессистемный и непрерывный поиск потоков информации. При посещении сайта с целью получения данных по конкретной теме через некоторое время внимание пользователя переключается, и он оказывается на постороннем ресурсе. Подобное поведение приводит к снижению продуктивности, перегрузу ненужной информацией, неспособности глубоко погрузиться в изучение темы. Основная причина кроется в хаотичном перечитывании обзоров, статей, форумов и комментариев.

2. Зависимость от онлайн-общения. Выражается в избыточном количестве друзей в социальных сетях, постоянном общении на форумах, в чатах, больших объемах переписки. В отличие от рядовых пользователей виртуального пространства, зависимые постоянно пытаются расширить свой круг общения, следят за количеством подписчиков, ежедневно заводят новые знакомства.

3. Игровая зависимость. Обычно характеризуется навязчивым увлечением сетевыми онлайн-играми. И если некоторые игроки так пытаются отдохнуть от перенапряжения, для других турниры становятся манией из-за отсутствия хобби, скуки, желания повысить самооценку при получении виртуальных или реальных призов, почетных мест.

4. Игровая зависимость от тотализаторов, лотерей, онлайн-казино обычно появляется из-за финансовых проблем или жажды острых эмоций. Самый опасный вид зависимости – ощущение азарта и близость выигрыша еще активнее подталкивают игрока делать ставки, пополнять баланс игрового счета.

5. Киберсексуальное влечение выражается в посещении порносайтов, просмотре видеороликов и фотографий сексуального содержания, онлайн-общении с обменом интимными подробностями, тяге к киберсексу. Такая зависимость может стать причиной сексуальных расстройств, фертильности или импотенции в будущем.

Общение в интернете предоставляет подросткам возможность существовать в образах своих мечтаний, и не выходя за границы этих образов, осуществлять насколько необходимую и желаемую, настолько и невозможную в реальности коммуникативную активность. Это является основной причиной интернет-зависимости у подростков, а провоцирующим фактором, стимулирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация действительна [19].

Еще одной причиной проявления интернет зависимости, тесно связанной с предыдущей, является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный отстаивать свою точку зрения, испытывающий страх публичных выступлений, боящийся осуждения реального общества, в общем неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накопилось, не боясь неодобрения и непонимания.

Игровая зависимость – это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр. Почему же люди начинают играть в онлайн игры? Кто-то стремится заполнить пустое место, образовавшееся в его жизни, кто-то просто от скуки. А есть люди, которые пытаются добиться превосходства, не тратя на это больших усилий. Стать первым на соревнованиях по легкой атлетике будет сложно, а вот в игре «Танчики» – вполне даже возможно. Это еще одна причина, почему интернет зависимость становится проблемой современного общества по мнению Эрин Хоффман, одного из разработчиков онлайн игр, является прокрастинация [20]. Вот как она объясняет, в чем кроется причина этого пристрастия: «Когда мы обсуждаем зависимость от интернета и в частности от сетевых игр – мы говорим не о том, что люди делают, а о том, чего они не делают, замещая бездельничество зависимым поведением». То есть человек постепенно втягивается и становится «зомби» по причине того, что попросту не хотел делать нелюбимую работу, выполнять свои обязанности,

решать сложные вопросы и принимать непростые решения? Может быть, почему нет. Но, наверное, главная причина появления данного вида интернет-зависимости кроется в непомерных аппетитах воротить игровой индустрией и в том, что игры сделаны специальным образом, принуждающим вас судорожно играть даже в то время, когда процесс не доставляет вам настоящего удовольствия.

При кажущейся, на первый взгляд, безобидности – сексуальная интернет зависимость является серьезнейшей проблемой. Она стоит на пути обеспечения социально-психологической безопасности как отдельного человека, так общества в целом. У людей, страдающих этой зависимостью, остается мало времени для обычного общения, так постепенно происходит эмоциональный разрыв в отношениях с реальными людьми — семья, дети, друзья, работа и учеба уходят на задний план.

Причинами этой интернет зависимости являются сексуальная неудовлетворенность (как у начинающих половую жизнь подростков, так и людей всех возрастов), ухудшение сексуальных отношений с партнерами, нехватка общения и разногласия в семье, а особенности Интернета (доступность, анонимность, вседозволенность, отсутствие обязательств и необходимости психологически подстраиваться под партнера) только способствуют возникновению зависимости от этого влечения.

Перечень основных видов зависимостей от интернета можно расширить, добавив туда: хакерство; непроизвольную тягу к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах; бесконечное скачивание с торрент трекеров видео и аудио материалов в целях создания собственной базы и т.д.

Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности пользователей. Он содержит все, чем может быть увлечен пользователь сети. Согласно данным последних исследований уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий проведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях. Например,

социальные сети становятся способом бегства определенной части детей и молодежи от реальности.

Работа по профилактике отклонений в развитии личности и поведении подростков необходима.

В гипотезе предположили, что тренинг социальных навыков способствует коррекции интернет-зависимости в подростковом возрасте. Для проверки выдвинутой гипотезы нами было проведено экспериментальное исследование.

Экспериментальное исследование проходило на базе ГУСО Краснокаменский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Доброта» Забайкальский край. Экспериментальную выборку составили 20 воспитанников в возрасте 11-16 лет.

Программа исследования интернет-зависимости у детей подросткового возраста.

Исходя из цели исследования, сформулированы задачи опытно-экспериментальной работы:

1. Выявить уровень проявления интернет-аддикции у воспитанников.
2. Составить и внедрить в практику коррекционно – развивающую программу, направленную на коррекцию интернет-зависимости подростков.
4. Эмпирически проверить эффективность разработанной и внедренной в практику программы.

На первом этапе нами было проведено анкетирование «Интернет – в жизни каждого из Вас?!» (см. Приложение 1). В опросе принимали участие подростки (от 11 до 16 лет), всего 20 человек, из них 10 мальчиков и 10 девочек.

Такой выборки респондентов оказалось достаточно для того, чтобы составить представление о ведущих предпочтениях в досуговой сфере учащихся и выявить степень значимости информационных технологий, влияющих на их жизненные ориентиры.

Так, например, мы выяснили, что из 20 опрошиваемых подростков 100% имеют сотовый телефон, из них 100,0% имеют выход в Интернет.

Также мы выяснили, сколько времени в среднем подростки проводят в сотовом телефоне. Оказалось, что 67% подростков проводят с телефоном большую часть своего свободного времени, а именно более 4 часов в день; 26,0% – уделяют общению сотовому телефону до 4 часов в день; и лишь только 7,0% – не более 1 часа в день. Таким образом, подростки отдают предпочтение «общению» с сотовым телефоном, нежели общению с друзьями или другим видам досуговой деятельности.

В ходе проведения нашего опроса мы определили цели приобретения сотового телефона мальчиков и девочек. Полученные результаты мы представили в виде сравнительной диаграммы.

Мальчикам сотовый телефон нужен для того, чтобы: играть в онлайн игры – 60%; для поиска информации (доклады, рефераты) – 15% и 25% – для общения (социальные сети, чаты,...).

Исходя из этого, мы можем сделать вывод о том, что для мальчиков главная цель приобретения сотового телефона – онлайн игры и поиск информации. Это говорит о том, что мальчики большое внимание уделяют не только играм, но и учебе.

Проанализировав результаты опроса девочек относительно этого же вопроса, мы получили следующую картину. 45% девочек, так же как и мальчики, главной целью приобретения сотового телефона ставят – онлайн общение; 30% девочек интернет нужен для информации, но в отличии от мальчиков, девочки предпочитают поиск новых трендов, луков, а потом уже поиск информации для докладов и рефератов и 25% – для онлайн игр.

Из всех полученных данных можно сделать вывод о том, что цели приобретения сотового телефона мальчики и девочки выбирают разные.

С помощью нашего опроса мы решили узнать мнение ребят о том, влияет ли сотовый телефон на их психическое и физическое здоровье, и получили результаты, которые представлены в виде диаграммы.

По итогам мониторинга подростки чаще всего заходят в интернете на сайты «ВКонтакте», «Яндекс», «Google» и «TikTok». Также популярностью среди школьников пользуются сайты Facebook, Wikipedia, YouTube.

В ходе мониторинга учащимся были задан вопрос: Почему вы сидите в социальных сетях? И почти 90% учащихся ответили, что они общаются, играют в игры, делают домашнее задание и лишь 13% отводят время на творчество и 15% на самообразование.

Во второй день проведен тест на выявление Интернет-зависимости (Кулаков, 2004г.) (см. Приложение 2). В опросе принимали участие подростки (от 11 до 16 лет), всего 20 человек.

По итогам мониторинга 66% набрали от 50 до 79 баллов, что говорит о том, что стоит учитывать серьёзное влияние Интернета на жизнь испытуемого.

И 34% набрали 80 баллов и больше – можно диагностировать Интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

На 3 день был предложен воспитанникам Тест, разработанный профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде доктором Кимберли Янг (см. Приложение 3). Всего было опрошено 18 воспитанников.

В тесте содержалось всего 40 вопросов, на которые подростки должны были отвечать. Так же им было позволено оставлять свои комментарии.

Инструкция: «Перед вами 40 вопросов, прочитайте их внимательно и выберите наиболее подходящий для вас ответ из шкалы справа».

Метод выделяет три уровня компьютерной зависимости:

- 10 баллов – 0% риска развития компьютерной зависимости;
- 10-30 баллов – стадия риска развития компьютерной зависимости;
- более 30 баллов – наличие компьютерной зависимости.

На первой стадии увлеченности подросток может сам остановиться в формировании тяги на одном из предшествующих периодов ее возникновения, таким образом, потребность исчезает уже быстрее. Но если

этого не происходит, и ребенок проходит все периоды формирования психологической потребности в виртуальной мире, то, здесь уже, данная стадия будет носить более затяжной характер.

Во время второй стадии риска развития зависимости ребенок начинает сравнивать миры реальный и виртуальный и отдает предпочтение виртуальному. Компьютерная реальность позволяет подросткам осуществить свои мечты. На этой стадии уже необходимо проводить профилактические программы.

Если более 30 баллов (третья стадия), то уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере подростка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Такие подростки всегда, часто подолгу, играют без свидетелей, их потребность не исчезает и не изменяется с удовлетворением базовых физиологических потребностей. Для них компьютерная игра выступает в роли наркотика. Если в течение какого-то времени их тяга не замещается, то они впадают в состояние, близкое к своего рода ломке, испытывают негативные, отрицательные эмоции, становятся агрессивными и раздражительными, у них происходит апатия к внешнему миру. Такие явления с клинической точки зрения называются психопатологией, или стилем существования, вызывающим данную патологию.

Критерии оценки Интернет-зависимости заключаются в подсчете набранных баллов, соотнесение их с ключом для оценки полученных результатов.

Выводы по набранным баллам позволяют распределить испытуемых согласно пяти типам интернет-зависимости:

1. Пристрастие к работе с компьютером / телефоном (играм, программированию или другим видам деятельности).
2. Навязчивая навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных.
3. Хроническая привязанность к опосредованным Интернетом онлайн-аукционам, азартным играм или электронным покупкам.

4. Зависимость от социальных применений Интернета, т.е. от групповых играх и телеконференциях, общения в чатах, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи, коллег и друзей виртуальными.

5. Зависимость от «киберсекса», т.е. от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».

Интернет-аддикции могут переходить одна в другую и сосуществовать в различных комбинациях.

Данный тест прост и лёгок, что позволяло подростком наиболее четко отвечать на вопросы и получить достоверный результат.

После проведенной диагностической работы, количественного и качественного анализа полученных результатов респонденты принимали участие в тренинге социальных навыков, направленном на коррекцию интернет-аддикции подростков. Была реализована коррекционно – развивающая программа «Из виртуальности в реальность» (Приложение 4).

Цель программы – уменьшение психологической аддикции воспитанников от интернета.

Задачи программы:

1. Составление условий для отработки участниками занятий коммуникативных навыков, новых стилей поведения и типов общения.

2. Организация и развитие волевых качеств личности, навыков самоорганизации, управления собственным досугом.

3. Обучение воспитанников в сферах интернет грамотности (в том числе правила техники безопасности и гигиены при работе в интернете), здорового образа жизни, зависимого поведения и способов его предупреждения.

4. Обучение воспитанников навыкам, жизненным установок и ценностных ориентаций, необходимых для противостояния интернет-аддикции.

5. Поддержка развития позитивной самооценки, формирование уверенности в себе.

Форма проведения: групповые занятия.

Состав групп: группы, сформированные на добровольной основе; занятия проводятся с разнополой группой; в группу входят участники с небольшой разницей в возрасте.

Тренинг рассчитан на 20 занятий по 2 академических часа.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- вводная часть (разминка);
- основная часть (рабочая);
- заключительная часть.

Вводная часть и завершение занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени уделено собственно работе.

Разминка включает в себя вопросы о состоянии участников и одно или два разминочных упражнения. В начале каждого из занятия важно почувствовать участников, диагностировать их состояние, это необходимо, чтобы уже сформировать план работы на день. Для этого используются вопросы к участникам: «Как ваше настроение?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось в эти дни?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли сегодня?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?». В качестве разминки используются различные упражнения, которые участникам позволяют переключиться от своих забот к работе в группе и настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в данную ситуацию – «здесь и сейчас». Данные упражнения группой обычно уже не обсуждаются. На первом занятии, вводная часть занимает больше количество времени, потому что необходимо объяснить всем правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться вся дальнейшая работа. Первое занятие группы имеет огромное значение для выработки групповых норм, мотивирования и

включения воспитанников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

Успех занятия по большей степени определяется соблюдением особых **принципов работы группы**:

– принцип активности каждого участника: члены группы постоянно включаются в различные действия – упражнения, дискуссии, игры, а также наблюдают и анализируют действия других участников группы;

– принцип экспериментальной позиции участников: здесь участники сами решают проблемы коммуникации, а ведущий лишь вовлекает их к поиску ответов на возникающие вопросы, возникающие в процессе;

– принцип объективации поведения: поведение участников группы переводится с возбудимого уровня на объективированный. При этом средством объективации будет являться обратная связь, которая подается с помощью видеотехники, а также и других участников группы, проявляющих свое отношение к происходящему;

– принцип партнерского общения: здесь взаимодействие строится с учетом интересов всех участников группы, принятия ценностей личности каждого из них, соучастия, сопереживания, принятия друг друга, а также равенства их позиций;

– принцип «здесь и теперь»: члены группы фокусируют свое собственное внимание на сиюминутных переживаниях и действиях, и не вызывают к прошлому опыту;

– принцип конфиденциальности: риск психических травм участников группы уменьшает «психологическая закрытость».

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Эти приемы позволяют реализовать все принципы тренинга [40].

Так, в ходе групповой дискуссии воспитанники учатся умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей,

эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуникативных навыков.

В ролевой игре упор уже делается на межличностное взаимодействие. В игре участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Следующий за игрой тщательный психологический анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообразные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

Психогимнастика направлена на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств: повышение чувствительности в восприятии окружающего мира.

Таблица 1 – Цикл занятий

№ занятия	Направление
1	2
1	Мотивация на активное участие и работу на коррекционных занятиях
2	Принятие участниками своего жизненного сценария, ценностных ориентаций, своих установок
3	Создание мотивации преодоления зависимости от интернета
4	Осознание участниками своего жизненного сценария, ценностных ориентаций, своих установок и социального опыта
5	Создание мотивации изменения
6	Знакомство участников с вредными последствиями интернет-аддикции
7	Формирование и улучшение новых убеждений
8	Создание и развитие новых убеждений
9	Профилактика нарушений в поведении обучающихся
10	Создание и развитие новых убеждений
11	Создание и развитие сильных качеств личности
12	Создание позитивного отношения к интернету
13	Создание и развитие навыков функционирования

14	Создание и развитие навыков саморегуляции
----	---

Продолжение таблицы 1

1	2
15	Создание и развитие новых убеждений
16	Закрепление знаний и умений, полученных на занятиях
17	Профилактика нарушений в поведении обучающихся
18	Формирование коммуникативных умений и навыков
19	Мотивирование обучающихся на использование полученных в ходе занятий и умений в повседневной жизни
20	Подведение итогов работы группы

После проведения программы, осуществлялась повторная диагностика уровня интернет-аддикции у подростков с использованием методики К.Янг. Обработка и толкование результатов осуществлялось таким же образом, как и на первом этапе тренинга.

2.2 Анализ полученных данных исследования проявления интернет зависимости подростков

По данным нашего исследования мы выявили следующие результаты:

– 60% (12 воспитанников), набравших более 60 баллов страдают сильной Интернет-зависимостью, что который проявляется в постоянном стремление использовать интернет в избыточном им пользовании, проведение огромного количества времени в сети Интернет. Интернет является причиной многих проблем в их жизни.

– 30 % (6 воспитанников) набрали от 40 до 42 баллов и являются средnezависимыми, они испытывают беспокойство и раздражение, если не имеют возможности зайти в сеть, данные воспитанники более свободно чувствуют себя в киберпространстве, часто занимают активную позицию на различных форумах и постоянно находятся в поиске новых сайтов. Интернет может стать причиной некоторых их жизненных проблем;

– 10 % (2 воспитанника) набрали от 20 до 39 баллов и являются слабозависимыми и являются приверженцами консервативных взглядов. Они много времени проводят в Интернете, но могут себя контролировать.

По данным опрошенных подростков, можно сделать вывод – тест на Интернет-зависимость Кимберли Янг (Приложение 3) показал, что привыкание к интернету среди учащихся начинает развиваться, более половины воспитанников ГУСО Краснокаменского социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Доброта» Забайкальского края являются Интернет-зависимыми, но некоторые из них еще вправе себя контролировать, а некоторые уже нет.

Результаты проведения диагностики представлены на рисунке 1.

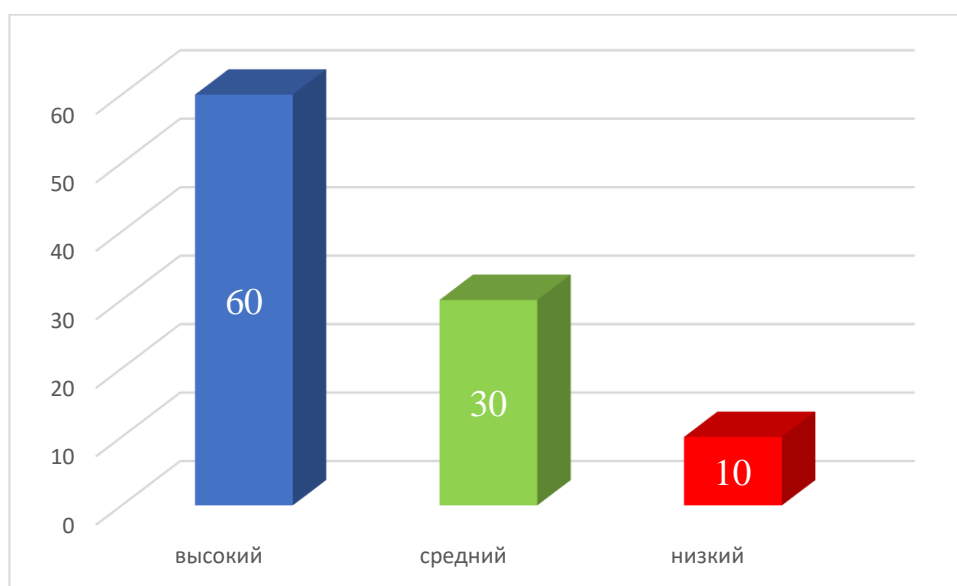


Рисунок 1 – Оценка уровней проявления Интернет-аддикции у респондентов на констатирующем этапе эксперимента (N=20)

Таким образом, в группе испытуемых явление Интернет-зависимости представлено достаточно широко с формированием стремления к уходу от реальности путем постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

Испытуемые разного пола не могут перебороть своё желание войти в сеть, так же испытуемые предпочитают времяпровождение в сети в ущерб личному общению с родными и друзьями. Установлено, что девочки используют интернет для общения и покупок, а мальчики – прежде всего, для поиска информации и игр.

Таким образом, достаточно явной является потребность психолого-педагогической коррекции отклоняющегося поведения с целью

нормализации личностного развития. Было сформулировано предположение эффективности [а] социальных навыков в решении проблемы. Была составлена и реализована программа занятий.

После проведения программы, направленной на уменьшение психологической аддикции воспитанников от Интернета, повторно была проведена методика Тест-опросник изучения Интернет-аддикции К. Янг. Результаты показали положительную динамику и представлены на рисунке 2.

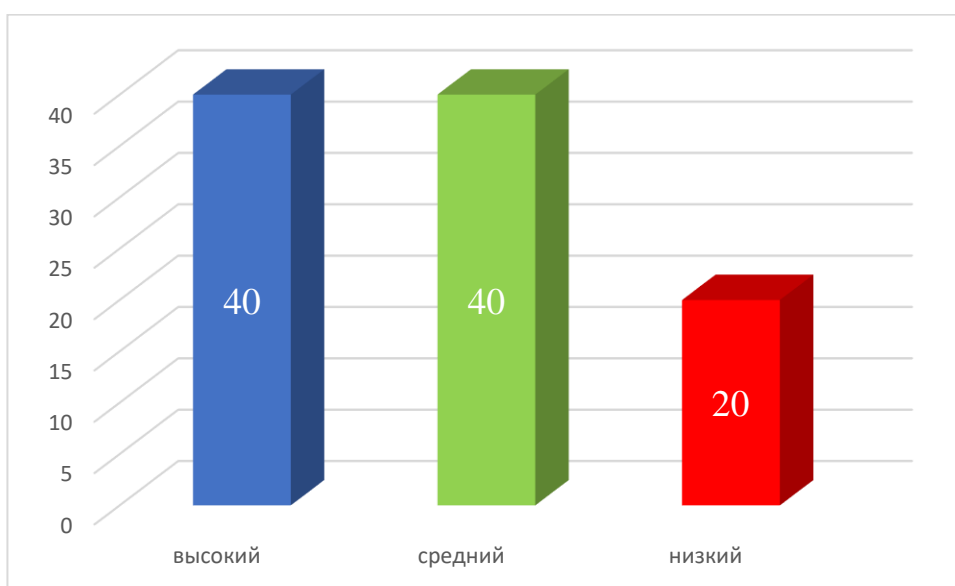


Рисунок 2 – Оценка уровней проявления интернет-аддикции у респондентов на контрольном этапе эксперимента (N=20)

Как видно на рисунке, после участия в тренинге количество испытуемых с высоким уровнем проявления интернет-зависимости снизилось на 20% (было 60% – 12 человек, стало 40% – 8 человек).

Количество испытуемых со средним уровнем зависимости увеличилось на 10% (было 30% – 6 человек, стало 40% – 8 человек). Можно предположить, что в эту группу испытуемых перешла часть подростков из группы с высоким уровнем интернет-зависимости. Количество испытуемых с низким уровнем аддикции стало 20% (4 человека), как видим, произошло увеличение на 10%. В данную группу перешла часть подростков из группы со средним уровнем зависимости.

Сравнительные данные приведены на рисунке 3.

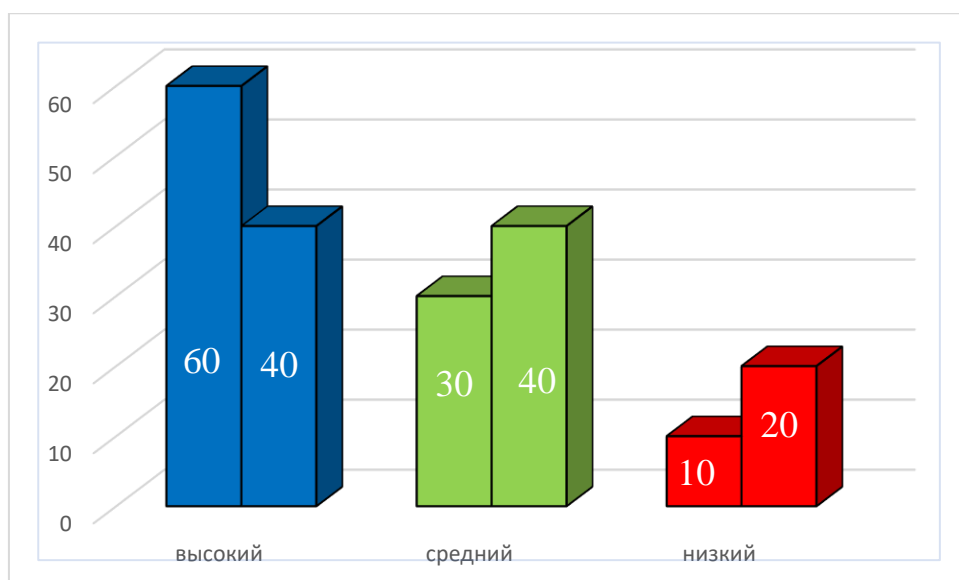


Рисунок 3 – Оценка уровней проявления интернет-аддикции у респондентов на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (N=20)

Подростки с высоким уровнем интернет-аддикции начинают ощущать, что их жизнь без интернета скучна, не интересна, пуста и безрадостна. Они очень раздражаются, когда кто-нибудь пытается отвлечь их от пребывания в сети, засиживаются в интернете, пренебрегая сном. Такие подростки часто испытывают депрессию, апатию, подавленность или нервозность, будучи вне сети. Они, предпочитают вместо прогулок с друзьями проводить время в сети. Интернет-аддикция является причиной формирования целого ряда психологических проблем: хронические депрессии, конфликтное поведение, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания в сети, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом.

Подростки со средним уровнем зависимости находятся на стадии привязанности. На этой стадии подросток «держит дистанцию» с Интернетом, но полностью избавиться от психологической привязанности к интернету или к компьютерным играм не в состоянии. Стадия привязанности может длиться довольно долго, даже на протяжении всей жизни, в зависимости от скорости ослабления привязанности. Несмотря на

их собранность, способность четко выполнять свои обязанности, у них наблюдается бездействие психических процессов, что приводит к заторможенности, избеганию творческих решений, медлительности, малой продуктивности мыслительных процессов. Подросток, да, не отрывается от социума, но и при этом уходит в виртуальное пространство, хоть и не полностью.

Подростки с низким уровнем интернет-аддикции могут полностью контролировать время, проведенное в сети Интернета, легко переходят к другим видам деятельности. У них не возникает тревоги или депрессии при отсутствии интернета, они не испытывают необходимости засиживаться в социальных сетях, и проводить время в виртуальном пространстве.

Выводы по второй главе

Для выявления уровня проявления интернет-зависимости использовалась методика К. Янг.

После проведенной диагностической работы, количественного и качественного анализа полученных результатов участники принимали участие в тренинге социальных навыков, направленном на коррекцию интернет-аддикции подростков. Была реализована коррекционно – развивающая программа «Из виртуальности в реальность».

После реализации программы, с целью определения ее эффективности, осуществлялась повторная диагностика.

Результаты контрольного и констатирующего этапов эксперимента в количественном плане выглядят следующим образом.

Количество испытуемых с высоким уровнем проявления интернет-зависимости снизилось на 20% (было 60% – 12 человек, стало 40% – 8 человек). Количество испытуемых со средним уровнем зависимости увеличилось на 10% (было 30% – 6 человек, стало 40% – 8 человек). Можно предположить, что в эту группу испытуемых перешла часть подростков из группы с высоким уровнем интернет-аддикции. Количество испытуемых с

низким уровнем зависимости стало составлять 20% (4 человека), как видим, произошло увеличение на 10%. В данную группу перешла часть подростков из группы со средним уровнем зависимости.

Что указывает на то, что полученные результаты эксперимента говорят об эффективности проведенной работы. Цель и задачи работы достигнуты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе поставлен вопрос о направлениях изменения личности подростка, у которого в процессе взаимодействия с Интернетом развивается психологическая зависимость от киберпространства. Приведенные примеры дают основания полагать, что Интернет может быть использован для ухода в некий виртуальный мир, в котором трудности и проблемы реального мира отсутствуют. Рассмотрены наиболее распространенные и значимые виды деятельности пользователей Интернета. Все они, как показано, действительно способны привести к негативному преобразованию личности подростка.

Интернет оказывают глубокое воздействие на психику и сознание подростка, приводящие к нарушению их социально-психологической адаптации. Интернет-аддикция приводит к снижению успеваемости в школе и ухудшает здоровье. В результате формируется индивидуальная система ценностей, расходящаяся с общепринятой.

Выявлено, что психологическими последствиями интернет-аддикции подростков разного пола являются социальная изоляция, а, следовательно, проблемы в семье, разрыв дружеских связей, ослабление либо, наоборот, усиление эмоциональных реакций. Признаки этого синдрома часто сравнивают с симптоматикой алкогольной или наркотической зависимости. Наиболее выражено негативное влияние интернет-зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, общительность, открытость. Наблюдается деградация социальных связей личности. Подростки сильнее всего склонны к дезадаптации. Из-за большого количества времени, проведенного в виртуальном мире, объективная реальность вытесняется, как следствие этого у подростка может проявляться агрессивность и раздражительность.

Для определения интернет-аддикции подростков была использована методика диагностики интернет-аддикции К. Янг (Приложение 3).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в группе испытуемых не выявлены респонденты с отсутствием интернет-зависимости; для 60% опрошенных (12 человек) характерен высокий уровень Интернет-аддикции; средний уровень интернет-зависимости (аддикции) диагностирован у 30% испытуемых (6 человек), 10% подростков имеют низкий уровень интернет-зависимости (аддикции).

После проведенной диагностической работы, количественного и качественного анализа полученных результатов респонденты принимали участие в тренинге социальных навыков, направленном на коррекцию интернет-аддикции подростков. Была реализована коррекционно – развивающая программа «Из виртуальности в реальность».

После проведения программы количество испытуемых с высоким уровнем проявления интернет-аддикции снизилось на 20% (было 60% – 12 человек, стало 40% – 8 человек). Количество испытуемых со средним уровнем зависимости увеличилось на 10% (с 30% до 40% – 8 человек). Количество испытуемых с низким уровнем зависимости стало составлять 20% (4 человека).

Изучение данной проблемы дает основание признать необходимость дальнейшего, углубленного изучения Интернет-зависимости как модели психических расстройств.

Все сказанное заставляет задуматься, ведь от того чем занимается подросток в свободное время, как организовывает свой досуг, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок, а в целом предопределяет его положение в обществе. Проблема Интернет-зависимости среди подростков является актуальной в настоящее время. Подростки во взаимодействии с Интернетом находятся в большой опасности, так как представляют собой наиболее незащищенную аудиторию, поскольку в меньшей степени, чем взрослые, в состоянии фильтровать тот вал информации, который обрушивается на них из

Интернета. Воспитание Интернет культуры, самовоспитание пользователей – вот противоядие Интернет – зависимости.

Таким образом, полученные результаты эксперимента говорят об эффективности проведенной работы. Цель и задачи работы достигнуты. Реализованная программа позволила снизить уровень проявления интернет-аддикции у испытуемых, что подтверждает гипотезу исследования: тренинг социальных навыков способствует коррекции интернет-аддикций в подростковом возрасте.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аникеева, Д. А. Стадии и признаки интернет – зависимости / Д. А. Аникеева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – С. 10–11.
2. Асмолов, А. Г. Психологическая модель интернет-зависимости личности [Текст] / А.Г. Асмолов // Дистанционное и виртуальное обучение. – 2017. – № 7. – С. 5–7.
3. Баттерворт, Дж. Принципы психологии развития [Текст] : Пер.с англ. / Дж. Баттерворт, М. Харрис. – М. : Когито-Центр, 2013. – 350 с.
4. Белинская, Е. П. Психология Интернет-коммуникации [Текст] : Учебное пособие / Е. П. Белинская. – М. : МПСУ; Воронеж : МОДЭК, 2013. – 192 с.
5. Бенедиктова, А. В. Исследование интернет-аддикции и ее социально-психологической значимости в подростковых группах [Текст] : Психологическая наука и образование / А. В. Бенедиктова. – Москва, 2013. – № 5. – С. 228–236.
6. Бодкер, С. Взаимодействие человека с компьютером с позиции теории деятельности [Текст] : Психологический журнал / С. Бодкер. – 2013. – №4. – С. 71–81.
7. **Большой толковый социологический словарь [Электронный ресурс]. – Словари онлайн. – Режим доступа <https://rus-big-soc-dict.sesii.net/827-1>) тренинг.**
8. Бурова, В. А. Механизмы формирования интернет-аддикции [Текст] / В. А. Бурова, В. И. Есаулов; Материалы XIII съезда психиатров России. – М., 2014. – С. 290–291.
9. Бухановский, А. О. Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика [Текст] : Пособие для врачей / А. О. Бухановский, А. С. Андреева, А. О. Бухановская; – Ростов н/Д : Изд-во ЛПНЦ Фе-никс, 2002. – 35 с.

10. Введение в гендерные исследования [Текст] / под ред. И.В. Костиковой. – Москва : Изд-во МГУ, 2012. – 224 с.
11. Войскунский, А. Е. Симпозиум по проблеме зависимости от Интернета [Текст] Вопросы психологии / А. Е. Войскунский. – М.: Педагогика, 2009. – № 4. – С. 165–67.
12. Волохова, О. Интернет-зависимость в подростковом возрасте [Текст] / О. Волхова // Народное образование. – 2015. – № 5. – С. 23–26.
13. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст]: учеб.пособие / Л.С. Выготский. – М.: АСТ, 2015. – 671 с.
14. Гагай В. В. Компьютерная зависимость подростков как социально-психологическая проблема современности: монография / В. В. Гагай, Ю. Н. Быкова. – Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. – 160 с.
15. Гайнцев Е. Г. Социальные последствия интернет-зависимости / Е. Г. Гайнцев // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – №7 (6–1). – С. 116–118.
16. Галяутдинова, С. И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями [Текст] / С. И. Галяутдинова, Е. В. Ахмадеева // Вестник Башкирского университета. – 2013. – Т. 18. – № 1. – С. 232–235.
17. Гендерная психология и педагогика [Текст]: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / под общ.ред. О. И. Ключко. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 404 с.
18. Гребенщикова В. Л. Интернет-зависимость / В. Л. Гребенщикова. // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 17. – С. 137–139.
19. Григорьев Н. Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости: учебное пособие / Н. Б. Григорьев. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2012. – 304 с.

20. Гуреева А. Ю., Сизов С. В. Интернет-зависимость: современное состояние проблемы / А. Ю. Гуреева, С. В. Сизов // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2015. – № 5 (2). – С. 127–129.
21. Денисов Александр. Психология интернет-зависимости / Александр Денисов // Развитие личности. – 2014. – № 1. – С. 190–202
22. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. – 2009. – № 2. – С. 189–193.
23. Егоров, А. Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции [Электронный ресурс] / А. Ю. Егоров // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 4 (33). – С. 4. – Режим доступа <http://mprj.ru>
24. Жарова, М. Н. Психология [Текст]: Учебник для СПО / Редактор: Шевченко О. С. – Издательство: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 368 с.
25. Жучкова, С. Е. Эмпирическое исследование зависимости подростков от социальных сетей / С. Е. Жучкова, М. Н. Воробьева // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LXVIII междунар. науч.-практ. конф. № 9 (66). – Новосибирск: СибАК, 2016. – С. 80–85.
26. Иванов, М. Влияние сети Интернет на формирование психологической зависимости человека от компьютера [Текст] / М. Иванов – М. : Наука, 2014. – 432 с.
27. Иванова Т. В. Интернет-зависимость как проблема современного общества / Т. В. Иванова // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2014. – № 25. – С. 89–93
28. Коробкина, З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи Текст.: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / З. В. Коробкина, В. А. Попов. – 2-е изд., испр. – М. : Издательский центр «академия», 2004 – 192 с.

29. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2015. – 940 с.
30. Лаврович, А. И. Интернет-аддикция в подростковом возрасте [Текст] / А.П. Лаврович, Т. А. Попкова // Вестник образования. – 2013. – С. 3–19.
31. Лисецкий, К. С. Психология негативных зависимостей [Текст] / К. С. Лисецкий, Е. В. Литягина. – Самара: Изд-во «Универс групп», 2006. – 251 с.
32. Малыгин, В. Л. Индивидуально-психологические свойства подростков как факторы риска формирования интернет-зависимого поведения [Электронный ресурс] / В. Л. Малыгин, Н. С. Хомерики, А. А. Антоненко // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 7 (30). – С. 7. – Режим доступа <http://mprj.ru>
33. Маслов, О. Р. Психика и реальность: типология виртуальности. Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте / О. Р. Маслов, Е. Е. Пронина. – М. : Российская Ассоциация Искусств. Интеллекта, 1998 – с. 211–225.
34. Матасова, И. Л. К проблеме исследования и профилактики интернет-зависимого поведения [Текст] / И. Л. Матасова, М. А. Шаталина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 2 (56). – Часть 3. – С.68–74.
35. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения [Текст] : Учебное пособие / В. Д. Менделевич. – СПб. : Речь, 2005. – 448 с.
36. Психология зависимости: Хрестоматия [Текст] / Сост. К. В. Сельченко. Минск: Харвест, 2007. – 592 с.
37. Психологическая энциклопедия [Текст] / Под редакцией Р. Корсини и А. Ауэрбаха. – 8-е издание. – 2016. – 1096с.
38. Пьянкова, Н. Г. Влияние глобальной сети Интернет на психику подростков [Электронный ресурс] / Н. Г. Пьянкова, В. М. Матвиюк //

Концепт. – 2014. – Спецвыпуск № 30. – ART 14858. – 0,3 п. л. – Режим доступа <http://e-koncept.ru/2014/14858.htm>

39. Развитие личности в современном образовательном пространстве [Текст] / Н. И. Виноградова, Ж. А. Леснянская, О. Б. Симатова и др. – М. : Буки Веди, 2014. – 275 с.

40. Реньш, М. А. Социально-психологический тренинг [Текст] : Практикум / М. А. Реньш, Н. О. Садовникова, Е. Г. Лопес. – Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2017. – 190 с.

41. Руководство по аддиктологии [Текст] / В. Д. Менделевич [и др.] под общ. ред. В. Д. Менделевича. – СПб. : Речь, 2013. – 768 с.

42. Собрание сочинений в 30 томах [Текст] / А. И. Герцен. – Акад. наук СССР, Ин-т мировой лит. им. А. М. Горького. – Москва : Наука, 1954–1965. – Том 9. – Ч. 4.

43. Статья. Интернет зависимость – правда или ложь? Часть 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://zen.yandex.ru/media/id/5ac2f7d32394df3eb1bab2ef/internet-zavisimost-pravda-ili-loj-chast-2-5ac7563ddd248450844745e2>

44. Статья. Интернет-зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://1poliklinika.ru/dlya-pacientov/meditsinskaya-profilaktika/38-stati/236-internet-zavisimost-ponyatie-vidy-simptomy-stadii-i-prichiny-razvitiya-lechenie-i-profilaktika>

45. Ступницкий, В. П. Психология [Текст] : Учебник для бакалавров / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. – М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013. – 520 с.

46. Тест-опросник изучения интернет-аддикций [Электронный ресурс] / В. А. Бурова // Источник: <http://netaddiction.ru/test/test-netaddiction>

47. Харламенкова Н. Е. Самоутверждение подростка / Н. Е. Харламенкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2007. – 384 с.

48. Хухлаева, О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость [Текст] : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / О. В. Хухлаева. 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 208 с.

49. Чистая, А. Интернет-зависимость – болезнь XXI века [Текст] / А. Чистая // Минская школа сегодня. – 2014. – № 6. – С. 22–27.

50. Шеффер, Д. Дети и подростки: Психология развития [Текст] : учеб. пособие / Д. Шеффер. – СПб.: Питер, 2013. – 976 с.

51. Шиянов, Е. Н. Интернет-зависимость и ее профилактика у студентов [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. Н. Шиянов, М. И. Дрепа. Ставрополь : Изд-во «Графа», 2009. – 348 с.

52. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – М. : Днепропетровск: Пороги, 2014. – 196 с.

53. Янг, К. Диагноз – Интернет-зависимость [Текст] / К. Янг // Мир Интернет. – 2013. – № 2. – С. 24–29.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1.1 – Анкета «Интернет – в жизни каждого из Вас?!»

№	Вопросы	Мальчики	Девочки
1	Есть ли у Вас дома интернет?		
2	Есть ли у Вас доступ в Интернет?		
3	Зарегистрированы ли Вы в социальных сетях (ВКонтакте, Одноклассники, WhatsApp, и др.)?		
4	Считаете ли Вы Интернет полезным открытием?		
5	В каких целях вы используете Интернет? (для учебы, для работы, для развлечения, для игр)?		
6	Сколько времени вы проводите в Интернете?		
7	Влияет ли Интернет на общение с друзьями?		
8	Влияет ли Интернет на учебу, на работу?		
9	Влияет ли Интернет на здоровье? Каким образом?		
10	Должны ли родители контролировать общение с интернетом?		
		Кол-во опрошенных ___	Кол-во опрошенных ___

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 2.1 – Тест на выявление Интернет-зависимости (Кулаков, 2004г.)

№	Вопросы	Ответы	
		Девочки	Мальчики
1	Как часто вы обнаруживаете, что задержались в Сети дольше, чем планировали?		
2	Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?		
3	Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?		
4	Как часто вы строите новые отношения с друзьями по Сети?		
5	Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в Сети?		
6	Как часто из-за времени, проведённого в Сети, страдает ваша учёба?		
7	Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?		
8	Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?		
9	Как часто вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в Сети?		
10	Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?		
11	Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в Сеть?		
12	Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?		
13	Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в Сети?		
14	Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в Сети?		
15	Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?		

16	Как часто вы говорите, что проведёте в Сети «ещё пару минут...»?		
17	Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в Сети?		
18	Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в Сети?		
19	Как часто вы предпочитаете находиться в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?		
20	Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в Сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет?		

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

«очень редко» – 1 балл

«иногда» – 2 балла

«часто» – 3 балла

«очень часто» – 4 балла

«всегда» – 5 баллов

Если набрано 50-79 баллов, стоит учитывать серьёзное влияние Интернета на жизнь испытуемого.

Если набрано 80 баллов и больше, можно диагностировать Интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ИНСТРУКЦИЯ. Перед тобой 40 вопросов. Прочитай их внимательно и пометь наиболее подходящий для тебя ответ галочкой справа.

Таблица 3.1 – Тест на интернет зависимость (Кимберли Янг)

№	Вопросы	Ответы				
		Ни когда	Ин огда	Рег улярно	Ча сто	Вс егда
1	2	3	4	5	6	7
1	Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
2	Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
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?					

Продолжение таблицы 3.1

1	2	3	4	5	6	7
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 онлайн?					
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 онлайн?					
21	Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь в интернете?					
22	Требуется ли Вам проводить всё больше времени в интернете, чтобы получить те же ощущения?					
23	Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не в интернете?					
24	Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты в интернете, но не работой?					

Продолжение таблицы 3.1

1	2	3	4	5	6	7
25	Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?					
26	Если Вы в основном используете компьютер (телефон) 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 порнографическим 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 (в телефоне), чтобы остаться в сети?					
----	---	--	--	--	--	--

Продолжение таблицы 3.1

1	2	3	4	5	6	7
39	Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время в телефоне (за компьютером)?					
40	Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать телефон (компьютер) ежедневно?					

Все ответы тестов оцениваются по пятибалльной шкале:

1 – никогда или крайне редко

2 – иногда

3 – регулярно

4 – часто

5 – всегда

Исходя из результатов тестирования, даются следующие характеристики испытуемым:

Меньше 20 баллов: У вас нет Интернет-зависимости.

20-49 баллов: Вы мудрый пользователь интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов: У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас – в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

Более 80 баллов: Использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Коррекционно – развивающая программа по теме: «Профилактика интернет-аддикции»

Цель программы – уменьшение психологической зависимости обучающихся от интернета.

Задачи коррекционной программы:

1. Составление условий для отработки участниками занятий коммуникативных навыков, новых стилей поведения и типов общения.
2. Организация и развитие волевых качеств личности, навыков самоорганизации, управления собственным досугом.
3. Обучение воспитанников в сферах интернет грамотности (в том числе правила техники безопасности и гигиены при работе в интернете), здорового образа жизни, зависимого поведения и способов его предупреждения.
4. Обучение воспитанников навыкам, жизненным установок и ценностных ориентаций, необходимых для противостояния интернет-аддикции.
5. Поддержка развития позитивной самооценки, формирование уверенности в себе.

Коррекционная программа включает 20 занятий, каждое занятие состоит из следующих частей:

– вводная часть, актуализирующая житейские знания и имеющийся у подростков опыт, стимулирование подростков к работе (в этой части применяется психологические упражнения); включает в себя ритуал приветствия и разминку;

– основная часть, направленная на формирование антиаддиктивной установки и поведения у подростков группы риска, профилактику нежелательных негативных тенденций личностного развития (используются ролевые игры, упражнения, творческие этюды, элементы

психо и социодрамы, а также фрагменты литературных произведений и видеоматериалы);

– заключительная часть, включающая отработку личной стратегии поведения (новых форм поведения) и осмысление полученного опыта (рефлексия). Завершается ритуалом прощания.

Ведение занятий построено на соблюдении основных принципов групповой работы:

1. Принцип добровольности участия, от включения в тренинговую группу до принятия участия в отдельном упражнении или технике.

2. Принцип конфиденциальности. Все, что говорится и происходит в группе, не должно стать достоянием третьих лиц. Это требование является условием создания атмосферы психологического комфорта, доверия и принципа безопасности.

3. Принцип уважения другого (не перебивать, не оценивать критически высказывания, чувства или переживания другого).

При проведении различных методов и форм коррекции интернет-зависимости, учитывались три основных параметра активности:

– физическая (проявлялась в том, что говорили, писали, слушали, меняли рабочее место);

– социальная (участники задавали вопросы, отвечали на вопросы, обменивались мнением);

– познавательная (участники вносили дополнения, поправки, находили решение проблемы самостоятельно).

Вести группу желательно лицам с высшим психологическим образованием либо специалистам со смежным высшим образованием (педагогическим, социально-педагогическим, медицинским), прошедшим определенную стажировку и имеющим опыт работы с подростками соответствующего возраста.

Содержание программы групповых занятий по педагогической коррекции интернет-зависимости обучающихся «Из виртуальности в реальность»

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: стимулирование на работу и активное участие на коррекционных занятиях.

Задачи:

- знакомство участников группы;
- создание рабочей атмосферы в группе;
- выработка правил групповой работы;
- определение основных понятий работы (зависимость, интернет-аддикция);
- знакомство участников программы с целями и задачами коррекции;
- ознакомление подростков и воспитателей со способами профилактики интернет-зависимости и получения помощи в решении проблемы интернет-зависимости;
- выявление ожиданий участников от посещения занятий;
- создание атмосферы доверия и взаимопомощи.

Ход занятия:

Знакомство участников друг с другом.

В начале занятия ведущий должен коротко представиться.

1. Упражнение «Нарисуй свое имя».

На листах А4 участники рисуют свое имя. Можно имя нарисовать какой-то близкий человеку образ, можно написать. Затем участники занятия объясняют свой рисунок и называют свое имя.

2. Определение правил работы группы во время занятий.

- регулярно посещать занятия;
- соблюдать конфиденциальность, т. е. не разглашать все услышанное на занятии за его пределами;
- отказаться от применения физического насилия;

– говорить по очереди, не перебивая.

Правила записываются на листе А1, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

3. Просветительская беседа на тему «Интернет и мое здоровье».

Важным моментом занятия должно быть подчеркивание того, что интернет действительно может отрицательно влиять на здоровье подростка (и взрослого тоже) при его чрезмерном использовании. Вместе с тем, следуя определенным несложным правилам, которые основаны на принципах здорового образа жизни человека и не являются чем-то сложным и недоступным, можно избежать негативных факторов, действующих на человека при работе в интернете.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы думаете, интернет действительно вреден? Почему?
2. Почему даже знающие и чувствующие на себе вред интернета люди, все равно проводят много времени в нём?

Перечислим основные вредные факторы, действующие на человека в интернете:

- повышенная нагрузка на зрение;
- сидячее положение в течение длительного времени;
- перегрузка суставов кистей;
- электромагнитное излучение;
- тресс при потере информации.

Рассмотрим эти факторы по отдельности.

Повышенная нагрузка на зрение

Работа на компьютере (в телефоне) – это огромная нагрузка на глаза, так как изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных светящихся и мерцающих точек. Если к тому же монитор невысокого качества и шрифт, цвета, контрасты используемых программ неудачные, то последствия проявят себя очень скоро: ухудшится зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная

боль, общее утомление и т.д. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром». Избежать его поможет следование основным правилам гигиены зрения.

Комфортное рабочее место. Рабочее место должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.

Специальное питание для глаз. Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаз: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень, шиповник (настой, отвар), клюква.

Гимнастика для глаз. Существуют интернет программы, специально предназначенные для отдыха глаз. Их эффективность малоизученна. Возможно, несколько минут настоящего отдыха дадут лучший результат.

Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит при профилактике и на первых стадиях ухудшения зрения. Комплекс упражнений для глаз можно рекомендовать и тем, кто работает за компьютером (телефоне), и тем, у кого глаза просто склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут и состоит в попеременном переводе взгляда на ближние и дальние предметы, частом моргании и т.д.

Сидячее положение

Человек за компьютером (в телефоне) сидит в расслабленной позе, однако вследствие статичности она является вынужденной и неприятной: напряжены мышцы шеи, головы, рук, спины.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие еще могут быть последствия нахождения за компьютером (в телефоне) длительное время?
2. Ощущали ли вы когда-нибудь напряжение в спине и шее, работая за компьютером (в телефоне)?

Результатом напряжения мышц и относительной статичности позы может стать остеохондроз, а у детей – сколиоз. При длительном сидении за компьютером между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах. Следствием этого могут быть заболевания, при которых требуется длительное и малоприятное лечение. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Перегрузка суставов кистей рук

В пальцах рук вследствие постоянных ударов по клавишам возникает ощущение слабости, онемения и «мурашек» в подушечках. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

В докомпьютерную эру профессиональным заболеванием клерков, с утра до вечера переписывавших различные бумаги, был карпальный туннельный синдром (КТС). Причины КТС – это и генетическая предрасположенность, и заболевания суставов, и нарушения обмена веществ, и изменения гормонального фона, травмы кисти и предплечья. Но главная причина – длительная однообразная и неправильная работа кистями и пальцами рук. Сейчас от КТС сильно страдают люди, которые по многу часов совершают однообразные задачи на компьютере (в телефоне). На ранних стадиях лечение болезни достигается терапевтическими методами. В более тяжелых случаях может понадобиться оперативное вмешательство – рассечение фиброзного канала, ревизия нерва.

Чтобы длительная работа в интернете не привела к возникновению КТС, достаточно следовать простым рекомендациям по организации своего рабочего места и режима работы, в частности, каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнять комплекс упражнений для кистей рук.

Электромагнитное излучение

Результаты исследований свидетельствуют о вредном влиянии электромагнитного излучения (ЭМИ) всех диапазонов длин волн на организм человека. Современные мониторы стали гораздо безопаснее для здоровья, чем мониторы десятилетней давности. Однако неэкранируемое низкочастотное ЭМИ от электродвигателей, трансформаторов и т.д. все еще остается, эффекты которого в настоящее время прогнозировать ученые не могут. Но они предостерегают, что в некоторых случаях это ЭМИ может приводить к снижению иммунитета.

Вопросы для обсуждения:

1. Делаете ли вы зарядку для глаз? Считаете ее действенной?
2. Что помимо глаз, кистей рук, шеи и спины еще страдает от чрезмерного «сидения» в интернете?
3. Что вы сами можете посоветовать?

Стресс при потере информации

Далеко не все пользователи регулярно делают копии важной информации, сохраняют свои документы, работы на переносных носителях информации как то CD, DVD или очень популярных сейчас «флешках». А ведь и вирусы не дремлют, и жесткие диски лучших фирм ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку. В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случались и инфаркты.

Вопросы для обсуждения:

1. Случалось ли вам терять важные файлы или может быть начинать проходить игру заново из-за вируса или невнимательности пользователей?
2. Что вы при этом чувствовали?
3. Что вы можете посоветовать в подобной ситуации?

Людам, «живущим» в виртуальном мире, очень часто нужна социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, недовольство собой, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни, закомплексованность, застенчивость и т.п.

К основным психологическим симптомам появления у подростков (взрослых) группы риска интернет-зависимости, относятся:

– увеличение количества времени, проводимого в интернете в ущерб семье, окружающим и друзьям;

– ощущение пустоты, раздражения, депрессии при невозможности сидеть в интернете;

– ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности, проблемы с работой или учебой;

– хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» с интернетом; нежелание и даже невозможность «оторваться» от него ни на минуту.

Обратная связь:

1. Знали ли вы о таком отрицательном влиянии интернета на наш организм? Замечали ли вы присутствие одного из симптомов у вас?

2. Что ещё вы можете рассказать о интернет-зависимости?

4. *Упражнение «Формула самовнушения: формирование определенных свойств, качеств личности».*

Слова формулы проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя:

1. С каждым днем я становлюсь крепче. Я все лучше владею собой.

2. Я способен контролировать свои мысли. Я всегда внимателен.

3. Я постоянно собран. Скованность чужда мне. Я внимателен на занятиях. Я быстро соображаю.

4. В любой ситуации я собран.

5. Мне всегда легко сосредоточиться.

6. В сложной обстановке я собран, хладнокровен. Ничто меня не может вывести из равновесия.

7. Я силен духом. Я всегда собран. Я владею собой.

5. *Подведение итогов занятия ведущим.*

Ведущий обобщает все вышесказанное и подводит итог занятия.

б. Ритуал прощания.

Ритуал придумывается всей группой. Это могут быть финальные аплодисменты, любая вариация хоровода, сказанное хором слово «Спасибо!» и т.д. Ритуал должен сохраниться до конца программы без существенных изменений.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: осознание участниками своего жизненного сценария, своих установок, ценностных ориентаций.

Задачи:

- создание рабочей атмосферы в группе;
- осознание участниками собственных ресурсов (ценностных ориентаций, установок);
- формирование позитивной самооценки;
- осознание своего жизненного опыта;
- развитие социальных навыков;
- обсуждение проблемы коррекционной программы и своего отношения к ней.

Ход занятия:

1. *Упражнение для разминки «Пересядьте те, кто...».*

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Стоящий в центре круга (вначале это ведущий) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например: «Пересядьте все те, кто родился весной» – и все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

После выполнения упражнения можно спросить у участников:

1. Как вы себя чувствуете?
2. Как ваше настроение?
3. Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

2. Упражнение «Формула самовнушения: психическая готовность к деятельности (работе, учебе)».

Слова формулы проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя:

1. Свежесть и бодрость. Я заряжен энергией. Власть над собой;
 2. Силы восстановились.
 3. Восстановилось и душевное спокойствие. Впереди день активной деятельности.
 4. Впереди плодотворный день. Воля собрана, как пружина.
 5. Действовать буду спокойно, деловито.
 6. Ничто меня не выведет из состояния душевного равновесия. Меня радует начало нового дня.
 7. Ощущаю избыток сил. Приятная легкость во всем теле.
 8. Приготовились! Внимание! За работу.
3. Упражнение «В детстве я хотел быть...».

Цель упражнения: формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения.

Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен «вжиться» в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

4. Упражнение «Напиши себе письмо».

Сегодня для общения не нужно писать письмо от руки, достаточно иметь Интернет. Но суть упражнения заключается в том, чтобы без возможности стереть бесследно свои слова, передать свои переживания и

мысли тому, человеку, которым каждый из нас станет через 5 лет, 10 или даже больше.

Перед выполнением упражнения необходимо посвятить некоторое время беседе о планах на будущее участников, их актуальном состоянии и самых запомнившихся событиях из прошлого, делая во всем акцент на положительные моменты.

Особое внимание, в случае необходимости, уделить образу зависимого человека в настоящее время и каким он может стать через несколько лет.

5. Релакс-минутка: Упражнения для ног.

1. Выполняется стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Сделать несколько подъемов на носки, опускаясь на: пятки, внешнюю сторону стопы, внутреннюю сторону стопы.

2. Сесть прямо, опереться на спинку стула, вытянуть ноги вперед. Вращения ступнями в одну и другую стороны.

3. Сидя в кресле, поставить ноги на носки, высоко поднять пятки (вдох), опустить пятки (выдох).

6. Обсуждение проблемы коррекционной программы и своего отношения к ней.

7. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 3

Дискуссия по фильму «Виртуальная агрессия»

Цель: формирование мотивации преодоления зависимого от интернета поведения.

Задачи:

- поддержание процесса формирования у участников позитивной самооценки;
- способствование осознанию участниками собственных ресурсов;
- создание рабочей атмосферы в группе;

- ознакомление подростков и воспитателей о воздействии западных мультфильмов и интернет игр на детскую психику;
- создание атмосферы доверия и взаимопомощи.

Ход занятия:

1. *Упражнение для разминки «Меняющаяся комната».*

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате. Теперь представьте, что комната наполнена жвачкой, и вы продираетесь сквозь нее. А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены, пол и потолок. Вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте». А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые и т.д.

2. *Упражнение «Прогноз погоды».*

Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит во всю.

Затем участники объясняют свои рисунки.

3. *Просмотр фильма «Виртуальная агрессия».*

Данный фильм о воздействии западных мультфильмов и интернет игр на неокрепшую детскую психику. Фильм в свободном доступе в Интернете.

4. *Обсуждение в группе.*

Вопросы для обсуждения:

1. Что с нами происходит после просмотра телевизора? Какие телевизионные передачи мы предпочитаем?
2. В видеоролике говорится, что дети любят играть в жестокие интернет игры. А какие игры предпочитаете вы и почему?
3. Как можно определить, что у человека интернет-зависимость?
4. Сколько времени можно проводить в интернете?
5. В чем опасность интернет-зависимости?
6. Против чего выступают авторы фильма?

7. Согласны ли вы с авторами фильма?

8. Вы «за» или «против» интернета?

5. *Финальная рефлексия.*

6. *Ритуал прощания.*

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: осознание участниками своего жизненного сценария, своих установок, ценностных ориентаций и социального опыта.

Задачи:

- поддержка рабочей атмосферы в группе;
- формирование позитивного самоотношения;
- ориентирование подростков на благоприятные межличностные отношения;
- формирование установки на социальное взаимодействие и наличие мотивации аффилиации;
- развитие социальных навыков.

Ход занятия:

1. *Упражнение для разминки «Парафраз по кругу».*

Полезно, в том числе и для того, чтобы подготовить группу к диалогу и развить навыки слушания.

Ведущий объясняет условия упражнения: он начинает, делая короткое сообщение (это может быть короткое фактическое сообщение, например из «жизни» группы, цитата из СМИ, просто какое-то жизненное наблюдение, может быть с психологическим уклоном). Следующий по кругу участник повторяет за ведущим, начиная слова так: «Оксана сказала, что...». Его задача – пересказать сообщение и немного приврать, то есть пересказать то, что на самом деле не говорилось.

Следующий участник повторяет уже слова своего предшественника. Аналогично он должен и повторить, и приврать. Все остальные участники следят за тем, чтобы:

- не было полной «отсебятины»;

– было немного вранья, и это враньё должно быть новым, оригинальным;

– пересказывалось только сообщение предшественника, а не предшественников предшественника.

Если участник не справился, его просят повторить попытку.

2. Тест «Вот же это слово».

Цель этого теста – помочь разобраться с внутренними переживаниями. Основная идея теста – найти то ключевое слово, которое поможет распутать клубок насущных проблем человека. Ключевое слово – это лишь тот конец нити, за который надо схватиться, чтобы распутать клубок

Инструкция: Возьмите чистый лист бумаги формата А4. Расположите его горизонтально. У левого края бумаги ручкой или фломастером поставьте шестнадцать точек.

Рядом с каждой точкой напишите первое пришедшее на ум слово. Это должно быть существительное, желательно в единственном числе. Старайтесь никак не ограничивать свой «генератор случайных слов». Что пришло – то пришло, то и хорошо. Единственное условие – на протяжении всего теста никакие слова не должны повторяться, как бы Вам этого не хотелось. По порядку, для каждой пары слов придумайте одно слово-ассоциацию. Здесь можно брать не только первое пришедшее на ум слово, но и второе, третье. Главное – чтобы Вы своей интуицией чувствовали, что новое слово как-то связано с исходными двумя. Помните, что все новые слова действительно должны быть новыми. Во втором списке слова не должны повторять слова первого списка. Запишите слова.

У Вас осталось восемь слов. Повторите процедуру. Повторяйте процедуру, пока не получите одно, последнее слово. Это и есть ключевое слово. Можете его обвести красным фломастером.

Обработка результатов: То слово, которое Вы получили в конце, и есть тот конец нити, за который Вы можете попробовать дёрнуть, чтобы

распутать клубок свалившихся проблем, чтобы немного разобраться в себе. Очень важно проходить этот тест в спокойной обстановке. Старайтесь запоминать все те мимолётные мысли, которые будут посещать Вас в процессе тестирования. Иногда бывает, что сразу же после получения «своего слова» человеку приходит нужная идея. Иногда следует прежде подождать несколько минут, подумать, проанализировать ситуацию и т.д. Если в последующие один-два дня Вы будете постоянно держать в уме «своё слово», стараться прикладывать это слово к разным аспектам своего бытия, то идей может возникнуть очень много. Не лишним будет записывать все возникающие идеи, чтобы потом, в спокойной обстановке обсудить самому с собой эти идеи. Помните, что нельзя этот тест проходить чаще одного раза в месяц. В противном случае Вам будут мешать ненужные ассоциации, оставшиеся от предыдущего теста.

Тест проходит устно или письменно, но свои ответы участник должен обосновать перед группой либо в диалоге с напарником.

3. Релакс-минутка: упражнение «Пересаживания».

Если участники тренинга засиделись, ведущий может предложить всем пересесть. Только пересесть надо так, чтобы каждому досталось новое место. После того, как все расселись и уже успели устроиться в новых местах, ведущий предлагает опять пересесть, но так, чтобы никому не досталось места, на котором он сидел раньше (в последний или предпоследний раз). Так продолжается до тех пор, пока кто-то не оказывается на месте, где уже сидел.

Ведущий предлагает придумать оптимальную стратегию для пересаживания (чтобы как можно дольше пересаживаться). Идеальная стратегия состоит в том, чтобы каждый пересаживался на соседнее место справа или слева. Если участники волею каких-то обстоятельств с первого раза стали пересаживаться так, как надо, ведущий может усложнить задачу: пересаживаться надо так, чтобы хотя бы один сосед оказался новым (в сравнении с предыдущим разом).

4. Упражнение «Формула самовнушения: Успокоение, расслабленность».

Слова формулы проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя:

1. Я совершенно спокоен.
2. Ничто меня не тревожит, не беспокоит. Никакие раздражения не действуют.
3. Полная отрешенность от впечатлений прошедшего дня. Все мое тело расслаблено, кажется тяжелым.
4. Испытываю ощущение тепла, уюта, удовольствия. Душевный комфорт.
5. Приятная тяжесть все больше охватывает мое тело. Не хочется ни о чем думать,
6. Все глубже духовный и физический покой. Я уверен в себе.
7. Я владею собой в любой обстановке. Полная непринужденность.
8. Свобода и легкость во всем теле. Владение собой и сдержанность.
9. В повседневной жизни я весел и спокоен. Меня ничто не тревожит, не раздражает.
10. Я спокоен, уравновешен, сдержан, везде и всегда.

5. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: формирование мотивации изменения.

Задачи:

- поддержание рабочей атмосферы в группе;
- развитие кругозора подростков;
- формирование позитивной самооценки;
- снятие страха не соответствовать ожиданиям других и переживания социального стресса;
- осознание и проговаривание собственных проблем;

- создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта;
- формирование готовности к поиску решения возникающих проблем, к их творческому преобразованию;
- формирование индивидуальной цели участия в данной коррекционной программе.

Ход занятия:

1. *Упражнение разминки «Химия».*

По числу участников заготовить карточки с названиями химических элементов:

Cu – медь

O – кислород (3 шт.)

Ca – кальций

Hg – ртуть

Fe – железо (2 шт.)

Ag – серебро (2 шт.)

Mg – магний

C – углерод (3 шт.)

S – сера

Si – кремний

H – водород (4 шт.)

Na – натрий

Cl – хлор

N – азот

K – калий

В скобках указано желательное количество карточек. Если участников больше, то можно добавить те или иные химические элементы. Если меньше – убрать (но надо будет заранее распланировать возможные в таком случае химические соединения).

Ведущий предлагает всем участникам надеть на грудь свои карточки. После этого начинается составление «химических соединений». Ведущий объявляет: «Давайте посмотрим, какие химические соединения мы можем составить из имеющихся «атомов». Вот, например, оксид меди (CuO). Требуется атом меди и кислорода», после чего вызывается «медь» и «кислород» (если атомов кислорода несколько, вызывается необходимое количество «атомов»).

Ведущий продолжает: «Посмотрим, какими свойствами обладает оксид меди», далее он демонстративно читает описание свойств оксида меди: « CuO – основной оксид двухвалентной меди. Кристаллы чёрного цвета, в обычных условиях довольно устойчивые, практически нерастворимые в воде. Ну что, похожи Иван и Мария (например) на оксид меди? Верно ли, что они в паре очень стойкие, готовы противостоять невзгодам, например?».

Другие примеры:

1. Оксид кальция (CaO). Негашеная известь. Находит обширное использование в строительном деле. Верно ли, что их вдвоем можно использовать в строительстве?

2. Оксид ртути (HgO). Обладает сильным токсическим действием. Неужели и в самом деле это такая ядовитая парочка?

3. Оксид железа (Fe_2O_3). Сложное неорганическое вещество. Применяется как сырьё при выплавке чугуна в доменном процессе, катализатор в производстве аммиака, компонент керамики, цветных цементов и минеральных красок, при термитной сварке стальных конструкций, как носитель аналоговой и цифровой информации (напр. звука и изображения) на магнитных лентах, как полирующее средство (красный крокус) для стали и стекла. В пищевой промышленности используется в качестве пищевого красителя (E172). Является основным компонентом железного сурика (колькотара). Неужели это всё они могут?

4. Оксид серебра (Ag_2O). Практически нерастворим в большинстве известных растворителей. Обладает фоточувствительностью. При температуре выше 280°C разлагается. То есть, эта тройка наших участников очень стойкая, но и очень чувствительная?

5. Оксид магния (MgO). Жженая магнезия. Пожаро – и взрывобезопасна. Является абсолютным отражателем – веществом с коэффициентом отражения, равным единице в широкой спектральной полосе. Как это можно понимать? Они вдвоем отражают все нападки?

6. Диоксид углерода (CO_2). Углекислый газ, двуокись углерода, угольный ангидрид. Бесцветный газ, без запаха, со слегка кисловатым вкусом. Является одним из парниковых газов, вследствие чего принимает участие в процессе глобального потепления. Постоянный рост уровня содержания этого газа в атмосфере наблюдается с начала индустриальной эпохи. Неужели это правда?

7. Оксид серы (SO_2). Сернистый ангидрид. В нормальных условиях представляет собой бесцветный газ с характерным резким запахом (запах загорающейся спички). Так как этот газ убивает микроорганизмы, то им окуривают овощехранилища и склады. На консервных заводах им обрабатывают плоды и фрукты, чтобы предохранить их от загнивания. Видимо, это очень полезное сочетание нашей тройки...

8. Оксид кремния (SiO_2). Кремнезём. Температура плавления 1700°C лишним градусом по Цельсию. Обладает высокой твёрдостью и прочностью. Один из лучших диэлектриков (электрический ток не проводит). Все ли верно в этом описании?

9. Карбид кальция (CaC_2). Карбид кальция широко применяют в технике для производства ацетилен. Скажите, пожалуйста, как вы научились производить ацетилен?

10. Гидроксид натрия (NaOH). Они же – каустическая сода, каустик, едкий натр, едкая щёлочь. Самая распространённая щёлочь. В год в мире производится и потребляется более 57 миллионов тонн едкой щёлочи.

Имеет свойство разъедать кожу, бумагу и другие органические вещества, вызывает сильные ожоги. Это правда?

11. Хлороводород (HCl). Легко растворяется в воде с образованием хлороводородной (соляной) кислоты. Соляная кислота является сильной одноосновной кислотой, она энергично взаимодействует со всеми металлами, стоящими в ряду напряжений левее водорода, с основными и амфотерными оксидами, основаниями и солями, образуя соли – хлориды. Вы очень активная парочка, почему?

12. Аммиак (NH₃). При нормальных условиях – бесцветный газ с резким характерным запахом (запах нашатырного спирта), почти вдвое легче воздуха, очень ядовит. Галогены образуют с аммиаком опасные взрывчатые вещества. Как это прикажете понимать?

13. Вода (H₂O). В твёрдом состоянии называется льдом или снегом, а в газообразном – водяным паром. Около 71 % поверхности Земли покрыто водой (океаны, моря, озёра, реки, лёд на полюсах). Вода имеет ключевое значение в создании и поддержании жизни на Земле, в химическом строении живых организмов, в формировании климата и погоды. Как вы думаете, с чем связано их – участников – такое благотворное влияние?

14. Метан (CH₄). Простейший углеводород, бесцветный газ без запаха. Малорастворим в воде, легче воздуха. При использовании в быту, промышленности в метан обычно добавляют одоранты со специфическим «запахом газа». Сам по себе метан не токсичен и не опасен для здоровья человека. Обогащение одорантами делается для того, чтобы человек вовремя заметил утечку газа. Не понимаю, зачем эти сложности...

Участникам предлагается также самостоятельно придумать какие-то химические соединения из имеющихся «атомов», дать какую-то забавную интерпретацию этих соединений «людей-атомов».

2. Релакс-минутка: упражнение «Новости информагентств».

Упражнение позволит участникам группового психологического тренинга немного пройтись по залу и проявить остроумие.

Ведущий предлагает участникам встать со своих кресел и «немного размяться». Перед участниками ставится задача: каждый должен придумать какую-нибудь забавную вымышленную «новость». Ведущий приводит примеры:

– Вы слышали, что зима заканчивается весной?

– Вы слышали новость? Оказывается важно не только то, что ты говоришь, но и как это говоришь.

– Вы слышали новость, что в этом зале в углу на полу лежит пустой стаканчик?

После того, как участники в уме придумали свои «новости», они ходят по залу и друг другу на ухо шепчут эти «новости». По ходу игры можно придумывать новые «новости», можно из двух новостей составлять одну. За один раз одному человеку можно передать только одну «новость».

В конце, когда участники расселись на свои места, ведущий проводит опрос: какие новости показались самыми забавными?

3. Игра «Электрический стул».

Материалы: листок бумаги, ручка у ведущего, один стул поставить напротив остальных, спинкой к ним.

Инструкция: Сейчас мы с вами должны будем выставить оценки тому участнику, который первым вызовется участвовать. Оценки на доверие. Если вы полностью доверяете этому человеку, вы ставите ему один балл (все баллы участники показывают на пальцах). Если же ваше доверие меньше – два балла, если участник, по – вашему, не заслуживает доверия, то три балла.

Для начала давайте определим, что такое доверие? Какими качествами характера должен обладать человек, чтобы ему доверяли? К оценке, которую вы показали у вас должно быть обоснование.

Ход игры:

Приглашается первый участник. Он садится спиной к группе. Ведущий просит поднять руки тех, кто ставит сидящему единицу,

напоминает, что значит эта оценка, считает поднятые руки, затем «двойку» и «тройку» (не обязательно в этом порядке). Затем, основной участник поворачивается к группе и начинается диалог между ним и ведущим, группа пока молчит.

Вопросы, которые задает ведущий:

1. Как ты думаешь, сколько тебе поставили троек? (можно начать с другой оценки)

2. Кто?

3. Почему именно... поставил тебе тройку?

Следующий этап. Ведущий просит поднять руки тех, кто действительно поставил основному участнику тройку. Каждому участнику, который поставил обговариваемую оценку, задаются вопросы:

1. Почему?

2. Как ты думаешь, почему основной участник не назвал тебя? И т.п.

Ведущий ориентируется по ходу игры, но его задача постараться «разговорить» отвечающего, ненавязчиво, сделать его откровенным.

Так необходимо объяснить все оценки. Обсуждение с основным игроком:

1. Почему игра называется «электрический стул»?

2. Что ты сейчас чувствуешь?

3. Есть разочарования, обиды?

4. Хочешь ли ты сейчас кому-нибудь что-то сказать?

5. Изменилось ли у тебя отношение к себе, к другим? и т.п.

Желательно, чтобы в игре прочувствовали все.

Общее обсуждение:

1. Ваше впечатление?

2. Не бесполезна ли эта игра? и т.п.

4. *Ритуал прощания.*

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: ознакомление участников с вредными последствиями интернет-зависимости.

Задачи:

- формирование положительного отношения к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность;
- развитие навыков участия в дискуссии;
- побуждение подростков к самовыражению, саморазвитию;
- формирование осознанного отношения к интернету;
- обсуждение причин и специфики проявления повышенного увлечения интернетом;
- формирование представления о положительных сторонах использования интернета и об информационной угрозе;
- осознание степени включенности интернета в жизни воспитанников и воспитателей.

Ход занятия:

1. *Упражнение разминки «Внимательные слушатели».*

Ведущий предлагает участникам «немного передохнуть» и проверить своё внимание. Для этого ведущий зачитывает отрывок текста. Как только в произносимом тексте встречается буква Ж, участники должны хлопнуть в ладоши/ топнуть/поднять руку.

Например, можно взять отрывок из «Анны Карениной»:

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему. Все смешалось в доме Облонских. Жена узнала, что муж был в связи с бывшею в их доме француженкою-гувернанткой, и объявила мужу, что не может жить с ним в одном доме. Положение это продолжалось уже третий день и мучительно чувствовалось и самими супругами, и всеми членами семьи, и домочадцами. Все члены семьи и домочадцы чувствовали, что нет смысла в их сожителстве и что на каждом постоялом дворе случайно сошедшиеся люди более связаны между собой, чем они, члены семьи и домочадцы Облонских. Жена не выходила из

своих комнат, мужа третий день не было дома. Дети бегали по всему дому, как потерянные; англичанка поссорилась с экономкой и написала записку приятельнице, прося приискать ей новое место; повар ушел еще вчера со двора, во время обеда; черная кухарка и кучер просили расчета».

Ведущий при чтении своими манерами может провоцировать участников на ложно поднятие руки, небольшими кивками или интонациями как бы намекая на наличие буквы Ж в тех местах, где её на самом деле нет.

2. Дискуссия «Интернет – друг, помощник, враг».

Ход дискуссии:

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

1. Поднимите руки, кто любит проводить время в интернете?
2. Докажите, что интернет друг?
3. Испытываете ли вы удовольствие от работы в интернете?
4. Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от интернета?

5. Приходилось ли вам обосновывать, говоря, что вы писали реферат или искали информацию в Интернете, в то время когда вы просто играли на компьютере (телефоне) или общались?

6. Любите ли вы поиграть в интернете в минуты грусти, подавленности?

7. Докажите, что интернет ваш помощник.

8. Можно ли привести довод, что интернет ваш враг?

Ведущий: Примерно такие вопросы задают психологи, когда хотят убедиться страдает ли человек интернет-зависимостью. Я задала эти вопросы, чтобы вы трезво посмотрели на себя со стороны, критические оценили свое отношение к интернету.

Примерный результат дискуссии:

- интернет-зависимость существует;
- выход – в повышение интернет грамотности.

При определении предрасположенности к зависимости от интернета важно выявить уровень понимания того, что же такое интернет вообще, каково его место в современном мире и отношение человека к интернету и всеобщей информализации. Все это можно узнать во время беседы с человеком.

Возможно, вы видели какие-нибудь фильмы, посвященные жизни в виртуальном мире. Можете назвать несколько? Они вам понравились? Как в этих фильмах человек взаимодействует с интернетом?

Можно выделить три группы риска склонности к интернет-зависимости: слабая, умеренная и высокая (ярко выраженная).

К первой группе относятся, например, те, кто знают о существовании зависимых от интернета людей – интернет аддиктов, и излишне эмоционально реагирует на любые темы, связанные с этим.

Ко второй группе относятся люди, которые высказывают такие суждения об интернете и обо всем, что с ним связано (например, об интернет играх), с позиции их функционального использования. На этом этапе человек умеет пользоваться компьютером, Интернетом, знает социальные сайты, разбирается в социальных играх, знает, где их можно достать (купить, обменять и т. д.). К сожалению, наряду с пользой таких знаний это может привести человека к незаметному втягиванию в виртуальную реальность.

Третью группу риска составляют люди, считающие свою явную зависимость от интернета нормой жизни. Для них характерны рассуждения типа:

«Скоро, в связи с быстрым развитием интернет технологий, люди совсем откажутся от живого общения и будут «жить» в виртуальном мире».

Мозговой штурм.

Что вы думаете насчет этой классификации? Она полная? Вы можете сами что-нибудь добавить?

Задание: создать собственную классификацию уровней зависимости от интернета в малых группах. Важно, чтобы помимо уровней, участники описали и перечислили важные на их взгляд симптомы для каждого из них.

3. Релакс-минутка: упражнение для мышц шеи, спины и плечевого пояса.

1. Выполняется стоя или сидя, глаза закрыты. Наклоны головы назад и вперед. Наклоны головы в стороны. Вращения головой.

2. Выполняется сидя или стоя. Развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и, сделав два движения плечами назад, глубоко вдохнуть. Расслабить руки, свободно бросить их вниз, полностью расслабиться и выдохнуть.

4. Упражнение «Виртуальный человек».

Ведущий: Зарисуйте виртуального человека пораженного киберманией.

Анализ рисунков. Демонстрация рисунков, нарисованных другими воспитанниками.

Ведущий: Сегодня мы говорим об интернет-зависимости. Попробуйте ответить на вопросы интернет – это друг, помощник или враг? Проблема эта неоднозначна и пока далека от решения. Обсуждая эту проблему, мы учились слушать и слышать друг друга. В ходе живого обсуждения мы учились общению – никакой даже самый интересный интернет дать в силах. Желаю вам всем, чтобы вам интернет создал для вас как можно меньше проблем.

5. Упражнение «Формула самовнушения: устранение отрицательных эмоций».

Слова проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя. Если есть возможность, то желательно посадить участников занятия за компьютеры (телефоны):

1. Я хочу быть всегда спокойным и уравновешенным. Я постоянно слежу за своим настроением.

2. Спокойно и доброжелательно отношусь к людям.

3. Я как бы со стороны наблюдаю за собой и все больше становлюсь хозяином своего состояния.

4. Не допускаю конфликтов.

5. Я всегда спокоен и уравновешен. У меня постоянно ровное настроение.

6. Я избавляюсь от чувства внутреннего напряжения, от повышенной раздражительности. Я умею себя сдерживать. Ко всему окружающему отношусь совершенно свободно. При любых обстоятельствах я всегда сдержан и спокоен.

7. Я теперь спокоен и могу подолгу, не отвлекаясь, без всякого утомления заниматься любым делом.

8. Я чувствую бодрость, свежесть, прилив сил.

6. *Ритуал прощания.*

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: формирование и развитие новых убеждений.

Задачи:

- поддержка рабочей атмосферы в группе;
- создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта и для формирования новых убеждений;
- формирование позитивного отношения к ситуации выбора, проверки способностей;
- способствование повышению самооценки за счет подчеркивания достижений участников во время финальной рефлексии;
- развитие навыков эмоционально-волевой регуляции поведения.

Ход занятия:

1. *Упражнение разминки «Кувшин».*

Ведущий просит участников тренинга встать, образовав круг. Между участниками должно быть такое расстояние, чтобы они не соприкасались вытянутыми в стороны руками.

Ведущий предлагает размяться. Сначала он показывает на себе: с глубоким вдохом поднимает руки вверх, становится на цыпочки, секунд 5-10 так стоит, потом с выдохом опускает руки. После этого ведущий даёт объяснения: встав на цыпочки, он представил, что руки его образуют большой кувшин, и в этот кувшин со всех сторон слетаются «капли радости и удачи»; скоро они наполняют весь кувшин, после этого он переворачивается, и вся «радость и удача» выливается на голову и тело. После этого ведущий проделывает это упражнение опять, вместе с участниками.

Для закрепления рекомендуется это упражнение по ходу тренинга повторить ещё несколько раз.

2. Упражнение «Выбор».

Ведущий: «Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время... Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования...».

Работа идет либо в малых группах, либо индивидуально:

1. В каком городе или даже стране вы находитесь?
2. Какое у вас время года?
3. Что вы будете делать? Каковы ваши действия?
4. Что вы умеете делать? Что будет потом?
5. В общем, устройте свою жизнь. Время работы 30 минут.

Происходит обсуждение.

От ведущего требуется максимум собранности. Участники задают много вопросов.

3. *Релакс-минутка: комплексное позитивное упражнение.*

Выполняется сидя и состоит из пяти элементов:

1. Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).
 2. Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
 3. Отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох).
 4. Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
 5. Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).
4. *Финальная рефлексия.*

Рефлексия должна хотя бы частично затронуть уже достигнутые группой успехи, так как пройдена целая треть программы. Возможно, на основании слов участников, возникнет необходимость в некоторой коррекции правил, условий занятий.

5. *Ритуал прощания.*

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: формирование и развитие новых убеждений.

Задачи:

- поддержка рабочей атмосферы в группе;
- расширение кругозора подростков;
- создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта и для формирования новых убеждений;
- ориентация подростков на благоприятные межличностные отношения;
- формирование установки на социальное взаимодействие и наличие мотивации аффилиации, позитивные жизненные цели.

Ход занятия:

1. *Упражнение разминки «Спутники».*

Предварительно, по числу участников, ведущий заготавливает карточки для жеребьёвки. Для этого подойдут, например, обычные игральные карты, разрезанные пополам. Количество половинок должно совпадать с количеством участников. Если последних нечётное число, тогда

ведущий добавляет себя в этот список. На одной половинке от каждой карты надо написать маркером букву «П» (Планета), на другой – «С» (Спутник).

Жеребьёвка происходит так. Каждому выдаётся по половинке игральной карты. Участнику необходимо найти вторую половинку (то есть второго участника). Когда все разобьются по парам, ведущий даёт следующую инструкцию: те из вас, у кого на карточке написано «П», будут «планетами»; те, у кого написано «С», – «спутниками».

Задача у «спутников» одна – вращаться вокруг «планет», не отставая от них. У «планет» несколько задач. Первая – определиться со своим названием. Можно взять что-то из названий планет Солнечной системы (Меркурий, Венера, Земля...). Название «планеты» должно быть уникальным, не повторяться. Затем надо выбрать себе цвет. Цвет тоже не должен повторяться. Третья задача – передать какой-нибудь планете через спутники свой комплимент. Примеры: «Спутник Юля, передай планете Юпитер, что она сегодня хорошо выглядит», «Спутник серой планеты, передай Меркурию, что у него очень весёлый спутник».

Упражнение закончится, когда все задачи будут выполнены.

2. Игра «Пять шагов».

Игра может проводиться как в круге (для 6-12 участников), так и при работе с группой. Среднее время на игру – 30-40 минут. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже – совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики по следующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих),

успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус близких людей (родителей). Это все также кратко выписывается на доске.

Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5-7 минут.

Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е.

насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты. Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным, схемам. Например, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2-3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем обсуждении

рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками, и выделяется наиболее оптимальный вариант.

По результатам игры проводится обсуждение, во время которого обсуждению и оценке подвергается и цель программы, возможные пути ее достижения (по мнению участников).

3. Релакс-минутка: элементы позитонической гимнастики с тонизирующими дыхательными упражнениями.

1. Выполняется стоя или сидя, корпус выпрямлен, руки опущены. Глубоко вдохнуть и развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и сделать два движения плечами назад. После этого расслабить все мышцы, свободно «сбросить» руки вниз и сделать полный выдох. Движения руками и плечами осуществляются на задержке дыхания после полного выдоха.

2. Выполняется сидя, корпус тела не напряжен. После выдоха выпрямиться, поднять руки вверх и четыре раза попытаться поднять их еще выше. Эти попытки сопровождаются глубоким вдохом. Вместе с выдохом руки опускаются, мышцы корпуса расслабляются, спина округляется.

4. Упражнение «Избавление от негативных эмоций».

Это упражнение поможет снять нервное напряжение и избавиться от негативных эмоций. Такое упражнение состоит из нескольких шагов. Это упражнение желательно выполнять совместно с человеком, зависимым от интернета, своим примером показывая, как можно избавляться от плохого настроения, таких негативных эмоций, как ярость, гнев, злость. Чаще всего это упражнение состоит из нескольких шагов.

Закрыв глаза и расслабившись, можно представить себе картину, которая должна напоминать реальную негативную ситуацию. Можно абстрагироваться от самого себя в этой ситуации и посмотреть на свои действия как бы со стороны. Следующим шагом необходимо попытаться оценить собственные действия и поступки, дать адекватную оценку своему «двойнику». Прокручивая негативную ситуацию повторно, но уже со

стороны, как наблюдатель, а не участник, человек может увидеть то, что не видел, находясь в гуще событий. Таким образом, можно мысленно исправлять ситуацию так, как это хочется самому человеку. А когда все идет именно так, то и настроение будет постепенно исправляться в лучшую сторону. Такое упражнение можно применять перед сном, для того чтобы избавиться от плохого настроения. Особенно это полезно людям с неустойчивой психикой и легко возбудимым.

5. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: профилактика нарушений в поведении обучающихся.

Задачи:

- активизация размышлений о значимости здоровья и здорового образа жизни, о значимости обогащения реального социального опыта;
- обобщение знаний о зависимостях;
- активизация размышлений о развитии ответственности в выборе, свободе;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- развитие способности создавать и поддерживать взаимодействие и сотрудничество с другими людьми;
- профилактика эмоциональных и коммуникативных нарушений подростков.

Ход занятия:

Роль воспитателей на занятии – эксперты и судьи.

1. Упражнение разминки «Я хочу больше всех».

Участники в свободном порядке соревнуются в своих желаниях: кто сможет загадать желание самое крутое. Оценка степени «крутости» осуществляется коллективно.

2. Игра «Бывает».

Необходимо дать свое определение понятиям. Например, «дружба бывает крепкой». Предлагаются такие понятия: школа, друг, детство, любовь, будущее, подруга, друг, воспитатели, здоровье, интернет.

3. Дискуссия о здоровье.

Проблема для обсуждения: «Что такое здоровье? Какие факторы разрушают и сохраняют здоровье?».

4. Релакс-минутка: упражнение «Медленные танцы».

Обычно в любой группе найдётся хотя бы один человек, который занимался танцами (не важно какими и на каком уровне). Ведущий просит отозваться такого участника. Если «танцора» не найдётся, ведущему самому придётся исполнять эту роль.

«Танцор» показывает другим участникам какое-то несложное танцевальное движение (взмах рукой, взмах ногой, разворот или ещё что-то). Другие участники пробуют повторить это движение. Ведущий предлагает «танцору» и другим сделать это же движение ещё один или несколько раз, но теперь как можно медленнее. После этого предлагается сделать то же самое, движение, но как можно быстрее. Если позволяет время, повторить это упражнение несколько раз, вводя новые, более сложные движения.

5. Разговор о зависимости.

Задание: ребятам раздаются фотографии, иллюстрации зависимостей и предлагается определить вид зависимости.

6. Проблема виртуальной зависимости.

«Киберпространство – это согласованная галлюцинация, которую каждый день испытывают миллиарды» (Уильям Гибсон).

Задание: детям предлагается подобрать ассоциации к слову «Интернет» (необходимость, жизнь, паутина и др.). Через анализ ассоциаций педагог может выйти на тему виртуальной зависимости, вытесняющей реальную жизнь.

7. Мозговой штурм:

1. «Плюсы» и «минусы» Интернета.
2. «Плюсы» и «минусы» интернет игр.

Задание: подросткам предлагается самим составить список положительных и отрицательных сторон Интернета и компьютерных игр.

Работу можно проводить как в микрогруппах, так и индивидуально.

8. *Финальная рефлексия.*

9. *Ритуал прощания.*

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: формирование и развитие новых убеждений.

Задачи:

- поддержка рабочей атмосферы в группе;
- создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта;
- закрепление сформированных жизненных убеждений;
- снижение тревожности и страха самовыражения, страха не соответствовать окружающим, проявление мобильности;
- первичная переоценка ценностных ориентаций (хотя бы в виде проговаривания).

Ход занятия:

1. Упражнение для разминки «Карлики и великаны».

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

2. *Игра «20 000 дней».*

Данную игру можно причислить к процедурам и техникам с условным названием «техники линии жизни». Общим для них является то, что участнику предлагается представить значительный промежуток его жизни, как прошлой, так и будущей. Разница заключается в том, какой цели служит этот прием. В данном случае линия жизни – вспомогательное средство для доведения до сознания участников игры двух основных идей:

Жизненные достижения растянуты по времени.

Жизненные достижения требуют наиболее ценного капитала, которым располагает человек – времени.

Первая идея кажется удивительной особенно для подростков – им кажется, что всего через несколько лет вполне реально достижение не только выдающегося материального благополучия, но и других ценностей в масштабах, которые редко достигает человек в молодом возрасте. Вторая идея часто кажется надуманной и вызывает сопротивление, особенно в современной России, где важнейшей ценностью представляются деньги.

Ход игры:

Участниками игры становятся 4-8 человек. Возможно проведение данной игры с группой 16 человек, в таком случае остальные 8 участников становятся либо зрителями, либо присоединяются к другим участникам и образуют пару, выступающую как единая команда. По времени игра занимает примерно 1,5-2 часа. В качестве реквизита и оснащения для проведения игры понадобятся наборы игровых карточек с обозначениями ценностей, доска для фиксации «жизненного пути» участников, игровые столы, за которыми располагаются игроки.

Участникам предлагается «проиграть» свой жизненный путь: наметить основные ценности, которые каждый собирается приобрести в игре, а также затратить усилия для их достижения. Ведущий предлагает участникам список жизненных ценностей, в котором нужно оценить каждый пункт по степени важности. Затем ведущий подсчитывает игровую «цену» и количество ценностей, которые будут разыграны. Далее участникам также предлагается составить «план жизни» по достижению ценностей.

Ведущий информирует, что средний срок оставшейся жизни участников – около двадцати тысяч дней (средний возраст жизни в России составляет около 65 лет). Основной платой за ценности служит время, которое участники потратят на их достижение. Стоимость каждой ценности

списка выписывается на доске. Затем участникам предоставляется возможность изменить свои планы в соответствии с объявленными «ценами».

В ходе основной фазы игры ведущий объявляет наступление очередного временного промежутка протяженностью в две тысячи дней (около 5 лет). Каждый участник называет ценность, на которую он тратит это время. Если количество затраченного времени совпадает с «ценой», участник приобретает ценность. Если количество имеющихся ценностей меньше желающих их приобрести, организуется аукцион, на котором претенденты используют свое будущее время.

Спустя 10 000 дней (середина жизни) «стоимость» отдельных ценностей изменяется (например, цена таких ценностей как «Здоровье», «Образование» повышается, а «Мудрость» снижается). Ведущий может обосновать это естественными закономерностями – организм человека со временем теряет свои способности, в более старшем возрасте сложнее учиться и т.п.

Ход игры отражается на доске. По окончании игры организуется обсуждение, каждый участник рассказывает о своей жизни. Ведущий может предложить оценить «прожитое» по разным шкалам – удовлетворенность, ценность для других, соответствие той или иной профессии и другим. Игра может завершиться элементом игры «Эпитафия» (Н.С. Пряжников), когда участник может составить эпилог к пройденному игровому пути, а также написанием «Послания к своему потомку». Ведущий может усилить компонент обратной связи в игре, попросив участников составить пожелания партнерам по игре. Также в игру можно включить элемент психодрамы, попросив участников изобразить разговор «заслуженных пенсионеров», беседующих друг с другом о прожитой жизни на основе игровых достижений.

3. Упражнение «Формула самовнушения: Для снижения уровня тревожности».

Слова формулы повторяются вслед за ведущим вслух или про себя:

1. Я спокоен.
2. Ничто меня не тревожит.
3. Спокоен везде и всегда.
4. Не беспокоюсь по пустякам.
5. Спокойствие и уверенность наполняет меня.
6. Я уверен в себе.
7. Я сильный и спокойный человек. Я выдержан в любой ситуации.
8. Я умею держать себя в руках. Я умею ждать, я терпелив.
9. Я спокоен, выдержан, уравновешен. Я контролирую свое состояние.
10. Неудачи не принимаю близко к сердцу.
11. Я уверен в общении, собран и организован.
12. Не допускаю раздражительности, хладнокровен, выдержан.

Общаюсь легко и свободно.

13. Меня уважают и понимают. Мне легко и свободно.

14. Работа в коллективе приносит мне радость.

15. С каждым занятием я чувствую себя уверенней и спокойней. Я все лучше владею собой.

16. Я умею контролировать свои мысли и чувства.

4. Финальная рефлексия.

5. *Ритуал прощания.*

ЗАНЯТИЕ 11

Цель: формирование и развитие волевых качеств личности.

Задачи:

- осознание подростками наличия или отсутствия волевых качеств;
- определение понятия «сила воли»;
- обсуждение данного качества (необходимость, критерии, определяющие волевою личность и т.д.);
- формирование позитивной самооценки.

Ход занятия:

1. Графическая беседа «КРУГ ВОЛИ».

Материалы: стандартный чистый лист бумаги, 8 цветных карандашей (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и простой карандаш.

Ведущий: Я знаю, что любой человек не очень любит отвечать на сложные незнакомые вопросы. Давайте вместе обсудим такую непростую тему, как умение управлять собой, своим поведением. Чтобы уметь владеть собой, необходимо обладать такой чертой характера, как воля. Воля – это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. Люди различаются между собой – у кого-то это получается лучше, у кого-то хуже.

Нарисуйте круг. Это круг вашей воли. Полный круг – это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, сколько, как вы считаете, у вас силы воли.

Испытуемый может закрасить весь круг или какую-либо его часть.

Воля проявляется в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке, дисциплинированности, смелости, инициативности. Это – волевые качества. Их тоже, как и силу воли, можно оценить в самом себе. Для того чтобы оценить волевые качества, нам необходимо понять, как они проявляются, какие у них признаки.

Признаки решительности:

– быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка;

– выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в трудных условиях и во время эмоционального возбуждения;

– решительные действия в непривычной обстановке.

Признаки самостоятельности:

– выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить трудовое, учебное задание и т.п.);

– умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т.п.);

– умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав. Признаки дисциплинированности:

– сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил и т.п.);

– добровольное выполнение правил, установленных коллективом;

– дисциплинированное поведение при изменении обстановки.

Признаки настойчивости:

– стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;

– умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;

– умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т.п.).

Признаки выдержки:

– проявление терпения в деятельности, выполняемой в непростых условиях (большие помехи, неудачи и т.п.);

– умение владеть собой в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т.д.);

– умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании);

– умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

Признаки смелости:

– преодоление чувства страха;

- сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями;
- проявление верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, откровенное выражение собственного мнения.

Признаки инициативности:

- проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации;
- участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
- активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

Признаки целеустремленности:

- умение анализировать свои желания и выбирать из них приоритетные;
- умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности;
- умение осуществлять намеченное.

А сейчас я предлагаю к перечисленным волевым качествам подобрать подходящий, по вашему мнению, цвет и этим цветным карандашом нарисовать круг. У вас получится восемь кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам.

В каждом круге закрасьте ту часть, тот сектор, который соответствует, на ваш взгляд, степени выраженности этого качества у вас.

Проранжируйте круги волевых качеств по степени закрашенности секторов – от наибольшего к наименьшему.

Обсудите, насколько представления собеседника о своих волевых качествах соответствуют полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать.

Если большинство кругов, по полученным данным, закрашены полностью или закрашенные части (сектора) кругов очень малы, то с испытуемым обсуждается: действительно ли его волевые качества имеют такую высокую или такую низкую степень выраженности.

Консультативная беседа в таком случае будет направлена на выработку адекватных представлений человека о своих волевых качествах.

Методику можно (после коррекционной работы) провести еще раз для анализа изменений в представлениях испытуемого о степени выраженности его волевых качеств.

Вопросы для анализа:

1. Сравните два бланка и расскажите, что изменилось?
2. Почему (волевое качество) стало больше, как вы думаете?
3. Почему (волевое качество) стало меньше, как вы думаете?

Если в большинстве кругов закрашенные части увеличились или уменьшились, то можно предположить, что произошли изменения в представлении испытуемого о своих волевых качествах.

Подведение итогов.

Обсуждается зависимость поведения от адекватности представления человека о самом себе, в частности о своей волевой сфере.

В данной методике не анализируется выбор испытуемым цвета для закрашивания.

В работе можно использовать готовый бланк.

2. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 12

Цель: формирование позитивного отношения к интернету.

Задачи:

- формирование и развитие навыков работы в интернете;
- осознание пользы от использования интернетом в работе и учебе.

Ход занятия:

1. Занятие с приглашенным специалистом – «программистом».

Мастер-класс по созданию презентаций на компьютере и рисованию в основных графических редакторах.

2. Финальная рефлексия.

3. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 13

Цель: формирование и развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

- осознание участниками наличия или отсутствия навыков саморегуляции;
- формирование стремление к процессу личностного развития, реализация творческого потенциала;
- формирование и развитие навыков прогнозирования развития событий;
- развитие навыков быстрой адаптации к новой ситуации;
- развитие гибкости мышления.

Ход занятия:

1. Упражнение «Всеобщее внимание».

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры. Определите, кому это удалось и за счет каких средств. Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих. Начали! Подсчитываем, в заключение, кто привлек внимание большего числа участников игры.

2. Игра «Робинзон»

Это индивидуальная игра. Вам предлагается выступить в роли Робинзона, оказавшегося на необитаемом острове. Задачей Робинзона является как можно скорее построить лодку, строительство которой требует 100 рабочих дней. По условиям игры Робинзон может очередной день посвятить строительству лодки только в том случае, если на этот день у него есть еда, одежда и жилье.

Предлагаются следующие варианты обеспечения этими необходимыми для жизни условиями, требующие различных единовременных и текущих затрат, но и дающие разный эффект.

Заготовка еды:

1-й вариант – сбор фруктов. Один день сбора обеспечивает Робинзона пищей на три дня (включая день сбора).

2-й вариант – рыбная ловля. Один день рыбалки дает пищу на 5 дней. Однако на изготовление сети требуется 10 дней и, кроме того, 7 дней на ремонт сети через каждые 12 выездов на рыбалку.

3-й вариант – охота. Один день охоты дает еду на 15 дней. Но на изготовление орудий для охоты требуется 22 дня.

4-й вариант – организация фермы. На это отводится 20 дней, а затем 1 день работы на ферме обеспечивает Робинзона едой на 10 дней.

Создание и содержание жилья:

1-й вариант – хижина. Первоначальные затраты не требуются. На ее содержание необходимо отвести 4 дня в месяц.

2-й вариант – дом. На строительство отводится 19 дней. Через полгода жизни требуется 4 дня на ремонт. На содержание отводится 1 день в месяц.

Изготовление одежды:

1-й вариант – простая одежда. Первоначальные затраты не требуются. На содержание отводится 3 дня в месяц.

2-й вариант – набор одежды. На изготовление требуется отвести 5 дней, содержание требует одного дня работы через каждые 20 дней. Через каждые 3 месяца необходимо выделить 2 дня на ремонт одежды.

Каждый участник игры ведет дневник регистрации затрат времени и выбирает свою стратегию, обеспечивая себя едой, жильем и одеждой, одновременно решая главную задачу – постройку лодки.

3. *Релакс-минутка: упражнение Комплексное позитоническое упражнение.*

Выполняется сидя и состоит из пяти элементов:

1. Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).
 2. Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
 3. Отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох).
 4. Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
 5. Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).
4. *Ритуал прощания.*

ЗАНЯТИЕ 14

Цель: формирование и развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

- тренировка навыков саморегуляции;
- развитие способности к критическому осмыслению и восприятию событий и фактов;
- формирование стремления к процессу личностного развития;
- развитие организаторских и коммуникативных способностей, умения отстаивать свою точку зрения, бесконфликтности, способностей реально оценивать и распределять свои силы;
- формирование позитивной самооценки.

Ход занятия:

1. *Упражнение для разминки «Меняющаяся комната». См. занятие 3.*
2. *Дискуссия «Способы потери времени».*

Попросите группу задуматься о том, что такое время и почему некоторые дни «пролетают» совсем незаметно, хотя, как оказывается, сделано совсем немного дел. Конечно, никто из нас не защищен от людей или вещей, которые мешают нашей работе.

Имея это в виду, попросите каждого написать 10 самых главных, по их мнению, причин потери времени.

Спустя несколько минут образуйте группы из трех человек и проанализируйте эти списки, чтобы увидеть, какие пункты в них имеют отношение к большинству из нас.

Затем удачные варианты участников записываются, и составляется на ватмане перечень «Способы потери времени». Организуйте обсуждение того, как этого можно избежать.

Вопросы для обсуждения:

1. Как коллективные высказывания членов Вашей группы соотносятся с их собственным перечнем?
2. Каковы три наиболее ужасные причины потери времени у Вас?
3. Каковы основные способы сберечь время?

Выводы.

В зависимости от условий конкретной организации десять «основных причин потери времени» с плаката могут не совпадать с ответами группы. Отметьте это и более тщательно обсудите список причин группы.

Отметьте некоторые конкретные предложения относительно основных пунктов.

«Список основных причин потери времени»:

1. Кризисы.
2. Телефонные разговоры.
3. Плохое планирование.
4. Попытки сделать слишком много дел одновременно.
5. Визиты друзей и т. д.
6. Плохие связи.
7. Личная неорганизованность.
8. Недостаток собственной дисциплины.
9. Неспособность сказать «нет».
10. Откладывание дел со дня на день.

После упражнения некоторое время необходимо уделить обсуждению предыдущих занятий. Необходимо добиться рефлексии от каждого участника.

3. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 15

Цель: способствовать формированию и развитию новых убеждений.

Задачи:

- формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности; знакомство со способами профилактики интернет-зависимости, поддержание стремления к постоянному совершенствованию своих знаний по данной проблематике;
- отработка навыков поведения при работе в интернете;
- оказание помощи подросткам задуматься над изменением отношения к себе и к другим людям;
- создание условия для поиска ресурсов самопринятия подростками себя.

Ход занятия:

1. *Упражнение для разминки «Придумай сам!».*

Группа разбивается на пары, в которых один участник – случайный попутчик в поезде, другой – рассказчик. Им нужно перевернуть друг друга.

Исполняющий роль рассказчика в течение 20 минут рассказывает (фантазирует) удивительную историю своей жизни. Единственное ограничение выдумки – реальный возраст рассказчика. Историю о подробностях своей небывалой жизни он должен сочинить о том же возрасте, в котором пребывает сейчас.

Исполняющий роль случайного попутчика внимательно выслушивает рассказ, пытается по возможности сопереживать рассказчику. Он начинает выяснять детали услышанной захватывающей истории, тем самым продляя повествование.

По окончании упражнения участники делятся своими впечатлениями. Подобное вынужденное фантазирование помогает преодолевать всевозможные табу, запреты, и возможно, участники глубже поймут, чего они хотят на самом деле.

2. *Беседа с элементами поведенческого тренинга «Рекомендации по работе в интернете».*

Ведущий: Интернет играет важную роль в современном мире. Сегодня мы с вами научимся нескольким правилам поведения во время работы в интернете. Во-первых, увлеченность интернетом опасна сидячим, малоподвижным образом жизни, большой нагрузкой для глаз, спины, ног, поэтому давайте познакомимся и выполним некоторые упражнениями, которые позволят быстро и эффективно размяться и расслабиться.

Упражнение № 1.

1. Возьмите в вытянутую руку карандаш. По широкой амплитуде передвигайте его вправо, влево, вверх, вниз, непрерывно следя за ним глазами, голова при этом неподвижна. Повторить 40-50 раз.

2. Встаньте у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводите взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего – в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

3. Ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы вправо, влево. Взгляд направляется по ходу движения. Повторить не менее 40 раз.

4. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40-45 раз.

5. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет, пристально рассматривать его в течение примерно 5 с. Перевести взгляд на свои ручные часы. Повторить 12-18 раз. Эти упражнения рекомендуется делать 2 раза в день в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 2-3 недели и снова начинайте цикл.

Упражнение № 2.

1. Выполняется сидя. Закрывать глаза на 3-5 с, а затем открыть их на 3-5 с. Повторить 4-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. Выполняется сидя. Быстрые моргания глазами в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. Выполняется стоя:

– смотреть прямо перед собой 2-3 с;

- поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз;
- перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с;
- опустить руку.

Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуются очками, выполняют это упражнение, не снимая их.

4. Выполняется сидя:

- опустить веки;
- массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Упражнение № 3.

1. Исходное положение (далее И. п.) – сидя, откинувшись на спинку стула, кресла. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к столешнице, выдох. Повторить 5-6 раз.

2. И. п. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. – сидя. Руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – сидя. Смотреть прямо перед собой на любой неподвижный предмет 2-3 с, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.

7. И. п. – сидя, опустить веки. В течение 30 с массировать их кончиками указательных пальцев.

Основные правила работы в интернете.

Разные исследователи и научные работники, психологи, специалисты интернет дисциплин предлагают свои правила работы с компьютерами. Но все они, несомненно, придерживаются мнения о том, что общие правила можно немного изменять в соответствии с индивидуальными способностями человека, уровнем его подготовки, качеством самого интернета. Специалисты утверждают, что они должны быть достаточно жесткими: время работы в интернете необходимо ограничить 30 мин. максимум можно работать не больше часа в день.

Обустройство рабочего места.

Помещения с компьютерами должны иметь естественное и искусственное освещение. Искусственное освещение в помещениях с компьютерами должно быть равномерным. Дополнительно можно пользоваться настольными лампами для документов.

Мебель должна соответствовать росту пользователя компьютера. Стул должен быть обязательно со спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от компьютера, упиравшись взглядом перпендикулярно в центр монитора. Посадка прямая или слегка наклоненная вперед, с незначительным изгибом шеи. Для равновесия малышу необходимо находиться на стуле, облачаясь на 2/3-3/4 длины бедра. Между туловищем и краем столешницы должно оставаться пустое пространство не менее 5 см. Руки традиционно находятся на столе. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под углом 90° и находятся под столом на необходимой подставке. Стол, на котором стоит компьютер, следует поставить в максимально освещенное помещение, но так, чтобы на дисплее не было бликов.

Занятия на компьютере принесут пользу, если примут во внимание данные рекомендации и будут их выполнять. Во многом от этого зависит здоровье ребенка. Гигиенистами отмечено, что чтение, особенно у малышей, очень затруднено и способствует быстрому утомлению, если буквы имеют непривычные очертания. По этой причине доктора без

энтузиазма воспринимают увлечение многочисленными шрифтами, в частности в обучающих программах для детей. Контроль зрения у школьников младших классов выявил, что при чтении текста, написанного шрифтом сложного начертания, у школьников уменьшается скорость чтения, отмечается значительное падение критической частоты слияния световых мельканий.

Знаки не должны быть ни узкими, ни широкими. Наилучший размер знаков диктуется как необходимыми для определения размерами, так и тем, что знаки не должны быть огромными, тогда при чтении можно сразу обозревать максимальное их количество.

Кресло должно быть комфортным, также оно должно обеспечивать физиологически рациональную функциональную позу, при которой не изменяется циркуляция крови и не возникают негативные последствия. Оно обязательно должно быть с подлокотниками, позволять сидящему в нем человеку поворачиваться, изменять высоту и угол наклона сиденья и спинки. Желательно, чтобы была возможность регулировать высоту и расстояние между подлокотниками, от спинки до переднего края посадочного места. Желательно, чтобы все функции были автономными, легко воспроизводимыми и давали максимальную фиксацию. Кресло должно вращаться, чтобы дать человеку возможность дотянуться до далеко расположенных предметов.

Положение за компьютером. Регулируемое оборудование должно быть таким, чтобы можно было принять следующее положение: поставьте ступни плоско на пол или на подножку. Поясница слегка выгнута, опирается на спинку кресла. Руки должны удобно располагаться по сторонам. Предплечья можно разместить на мягких подлокотниках, таким образом, чтобы запястья располагались чуть ниже, чем локти. Локти согнуты и находятся примерно в 3 см от корпуса. Запястья должны принять нейтральное положение (не подняты, не опущены).

Для снижения «блескости» необходимо:

– использовать для общего освещения лампы с рассеивателями и экранирующими решетками, яркость которых в зоне углов излучения более 50° от вертикали не должна превышать 200 кд/м²;

– использовать для местного освещения светильники с непросвечивающими отражателями и защитным углом не менее 40°;

– размещать рабочий стол так, чтобы оконный проем находился сбоку (слева). При этом дисплей должен находиться на столешнице справа или слева от оператора;

– размещать рабочий стол между рядами светильников общего освещения;

– использовать дисплей, имеющий антибликовое покрытие экрана или антибликовый фильтр.

Частым фактором, способствующим быстрому утомлению, становится и контраст между фоном и символами на экране. Ясно, что небольшая контрастность замедляет различение символов, но и максимальная не приносит пользы. У пользователей при низких уровнях контрастности быстрее наступали неблагоприятные изменения. Они выражались в низкой способности фокусировать изображение, регистрировалось больше жалоб на усталость глаз и общую усталость. Технический уровень современных мониторов не позволяет полностью избавиться от вредных воздействий. Но их следует сводить к минимуму.

Во время работы следует делать перерывы для того, чтобы снять нервно – эмоциональное напряжение, а также комплекс упражнений (см. выше).

Подчеркивается важность исследования проблемы – комплексного воздействия факторов малой интенсивности.

С целью минимизирования негативного воздействия излучения компьютерного оборудования и возникновения интернет-зависимости можно воспользоваться следующими советами:

1. Пользуйтесь высоким вертящимся стулом с удобной спинкой.

2. Располагайтесь удобно перед компьютером. Ноги должны быть согнуты под прямым углом.

3. Компьютер надо устанавливать так, чтобы на экран не падал прямой свет (прямой свет отсвечивается от экрана, что вызывает дополнительную нагрузку на глаза).

4. Оптимальное расположение при работе – боком к окну, желательно левым.

5. Располагайтесь за компьютером так, чтобы расстояние до дисплея было не менее 50 см. Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться прямо перед вами, а не сбоку! Пусть верхний край экрана будет на уровне глаз или чуть выше. При диагональном расположении монитора вам придется постоянно вертеться на стуле. От этого неизбежно пострадает осанка. Монитор должен работать с частотой не менее 75 Гц. Слабо мерцающий монитор значительно снижает нагрузку на зрение. Минимум необходимого разрешения – 800 x 600, опускаться ниже этого предела – опасно.

6. Шрифт на экране не должен быть слишком мелким, размытым или цветным, а фон – светлым: цветные шрифты и фон «плывут» и не дают отчетливого изображения: шрифт рекомендуется темный, фон – светлый. Не рекомендуется использовать в шрифтах и фоне зеленый, красный, желтый и оранжевый цвета, так как они не дают четкого изображения.

7. Мелкий шрифт вреден для глаз. Задайте масштаб изображения 120-150 %.

8. Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60-70 см и на 20° ниже уровня глаз.

9. Не забывайте время от времени моргать. Рекомендуется почаще моргать, при моргании вырабатывается защитный фактор – слеза.

10. Следите за осанкой: не сутультесь и сильно не наклоняйтесь к экрану, клавиатуре.

11. Через каждые 20-30 мин. работы за компьютером (в телефоне) следует делать перерыв. Устраивайте глазам физкультурную паузу, делайте гимнастику. Короткие, но регулярные перемены гораздо эффективнее, чем длинные и беспорядочные. Во время перерыва лучше не находиться у монитора. Без перерыва работать за компьютером (в телефоне) можно не дольше 2 ч. Для детей оптимальное время непрерывной работы на компьютере (в телефоне): для старшеклассников – 25-30 мин., для учеников 7-8-го классов – еще меньше: 15-20 мин., для детей младшего школьного возраста – не более 10 мин. После этого необходим перерыв на 10 мин. для разминки и гимнастики для глаз. Разминка включает потягивания, вращение головой, наклоны туловища в разные стороны. Гимнастика для глаз предполагает круговые движения глазных яблок, смещение взгляда в разных направлениях, перевод взгляда с близких объектов вдаль, легкий массаж век.

12. Ребенку в те дни, когда он занимается с компьютером (с телефоном), не надо «отдыхать» у экрана телевизора, ведь это дополнительная нагрузка не только на орган зрения, но и на нервную систему.

13. Если почувствовали усталость и боль в глазах, закончите работу и отдохните. По рекомендации офтальмологов (глазных врачей) общая продолжительность работы на компьютере (в телефоне) не должна превышать 4 ч.

Подведем небольшой итог. Компьютерная техника сегодня стремительно развивается. Со скоростью света появляются и так же быстро устаревают различные технические решения и стандарты. По прогнозам экономических и социологических компаний компьютерная техника и телекоммуникации будут оставаться одной из самых развивающихся отраслей в мировой индустрии. Поэтому число людей, занятых в этих отраслях, неизменно будет расти. Соответственно, будет расти и число домашних пользователей компьютеров (телефонов). Школы развиваются в

ногу со временем, открывается все больше компьютерных классов. Сам компьютер (телефон) для юношей и девушек сегодня является необходимым атрибутом в их жизни. Поэтому перед медиками и педагогами сегодня встают задачи, которые касаются безопасности и комфорта в работе с компьютером (в телефоне). И их необходимо решать, чтобы поколение росло здоровым в физическом и психологическом плане.

Упражнение «Работа с привязанностью».

Избавиться от компьютерной и Интернет-аддикции (или хотя бы снизить уровень зависимости) можно с помощью этого упражнения. Можно представить свою зависимость в виде нити, ленты. Затем необходимо попытаться представить, с кем может связывать эта лента-привязанность, что может произойти с человеком, если эту ленту-привязанность разорвать или же оставить, как есть. Если, например, привязанность дает положительные результаты и человек способен адекватно оценить свою привязанность к компьютеру (телефону) и получает взамен определенные положительные результаты, то можно оставить все, как есть. Если подросток заранее знает, что длительное сидение за компьютером (в телефоне) дадут новые знания, повышенный уровень интеллекта, то можно просто регулировать длительные занятия за компьютером (телефоном). А если человек явно не может самостоятельно определить конечный результат такого времяпрепровождения, то близким ему людям необходимо отвлекать его и постоянно внушать, что эта лента-привязанность негативно влияет на самого человека. Кроме того, для ленты-привязанности необходимо провести экологическую проверку, т. е. решить, что может произойти в случае, когда Интернет-зависимость будет побеждена. Не будет ли хуже, и если будет, то какова степень этой угрозы. И только в том случае, когда предполагаемый конечный результат подходит самому зависимому от Интернета человеку, можно начинать постепенно разрывать эту ленту. После того как лента-зависимость разорвана и уничтожена или, по крайней

мере, ослаблена настолько, насколько можно, человеку необходимо проверить свое психологическое самочувствие.

3. *Финальная рефлексия.*

4. *Ритуал прощания.*

ЗАНЯТИЕ 16

Цель: закрепление знаний и умений, полученных на занятиях.

Задачи:

- тренировка навыков саморегуляции;
- развитие способности к выбору решения, к самоконтролю;
- развитие прогностических возможностей и интуиции;
- формирование у членов группы установки на взаимопонимание, разрешение конфликтных ситуаций;
- проговаривание собственных жизненных убеждений и установок.

Ход занятия:

1. *Упражнение «Найди пару».*

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы, например: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

Деловая игра «Точка зрения».

Оппоненты – группа участников, отстаивающих ту или иную точку зрения; наблюдатели – тренер с несколькими помощниками.

Две группы участников доказывают правильность противоположной точки зрения. Так могут моделироваться столкновения мнений людей из разных социальных слоев, противоборствующих лагерей, партий, ученых

различных эпох. В рамках данной программы выбирается тема, связанная с интернет-зависимостью, аддиктивным поведением.

До игры участники подбирают необходимые цитаты, критическую литературу, письма, статьи.

Во время игры:

1. Группы обсуждают свои аргументы и возможные контраргументы противников.

2. Группы вступают в диспут.

3. Группа наблюдателей оценивает качество ответов и выносит решение.

2. *Упражнение: «Формула самовнушения: для снятия депрессивных состояний».*

Слова проговариваются вслед за ведущим вслух или про себя:

1. Мои личные дела в порядке. Я доволен собой.

2. Я доволен своей работой, товарищами по группе. В коллективе меня уважают.

3. Мне хорошо в коллективе.

4. Со мной работают хорошие люди.

5. Я легко и свободно общаюсь с людьми. Общение приносит мне радость. Меня понимают и уважают.

6. Я энергичен и бодр.

7. Чувствую себя раскованно и свободно. Людям интересно со мной.

Я радуюсь своим успехам.

8. По пустякам не расстраиваюсь. У меня хорошее настроение.

9. С уверенностью смотрю в будущее. Мой интерес ко всему повышается. Работа над собой приносит мне радость.

3. *Финальная рефлексия.*

4. *Ритуал прощания.*

ЗАНЯТИЕ 17

Просветительская беседа «Интернет-зависимость – миф или реальность?» (Причины, последствия, рекомендации)

Цель: профилактика нарушений в поведении обучающихся.

Задачи:

- активизация размышлений о значимости здоровья и здорового образа жизни;
- расширение знаний о зависимостях;
- активизация размышлений о значимости обогащения реального социального опыта; развитие ответственности в выборе, свободе;
- профилактика эмоциональных и коммуникативных нарушений школьников.

Оборудование: компьютерная презентация темы (либо наглядный раздаточный материал).

Ход занятия:

1. *Игра «Бывает».*

Необходимо дать свое определение понятиям. Например, «дружба бывает крепкой». Предлагаются такие понятия: школа, друг, детство, любовь, будущее, подруга, друг, учителя, здоровье.

2. *Дискуссия о здоровье.*

Проблема для обсуждения: «Что такое здоровье? Какие факторы разрушают и сохраняют здоровье?».

Ответы подростков обобщаются в таблице. Желательно подвести ребят к идее: «Здоровье – состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Факторы, разрушающие физическое благополучие:

- болезни;
- зависимости;
- лень;
- неправильное питание;

– отсутствие чистоты и др.

Факторы, укрепляющие физическое благополучие:

– отсутствие вредных привычек и зависимостей;

– правильное питание;

– отсутствие болезней;

– гигиена;

– прививки;

– движение и труд и др.

Факторы, разрушающие психологическое благополучие:

– конфликты;

– нарушения в эмоциональной сфере;

– стрессы;

– плохой характер и др.

Факторы, укрепляющие психологическое благополучие:

– оптимизм;

– навыки бесконфликтного общения;

– умение справляться со стрессами;

– умение находиться «здесь и теперь» и др.

3. Разговор о зависимости.

Задание: ребятам раздаются фотографии, иллюстрации зависимостей и предлагается определить вид зависимости.

– Какие виды зависимостей вы знаете?

Ответы детей записываются и обобщаются в таблицу. Варианты, которые подростки не упомянули, может подсказать им сам педагог.

Виды зависимостей:

1. игровая (гемблинг).

2. Виртуальная.

3. Зависимость от внешности.

4. Зависимость от пищи.

5. Зависимость от работы.

6. Потребление (шоппинг).
7. Мобильная зависимость.
8. Рекламная зависимость.
9. TV – зависимость.
10. Зависимость от идеологий (религиозные движения).
11. Лекарственная.

Ведущий: Если быть придирчивым к формулировкам, можно сказать, что все мы от чего-то зависимы. Как минимум, в качестве существ, живущих на земле, мы зависимы от силы гравитации, от наличия кислорода, от определенного климата, от воды, еды, от различных факторов, обеспечивающих наше физическое выживание. В определенной мере человек зависит от социума, в котором живет. Он вынужден учитывать и его наличие, потому что «жить в обществе и быть полностью свободным от общества нельзя».

Но это все зависимости, естественные. А есть зависимости, которые часто называют патологическими. Это – зависимости, ограничивающие нашу свободу и негативно влияющие на здоровье. И вот тут проходит очень тонкая грань – где заканчивается, к примеру, привязанность к кому-то или к чему-то, увлечение кем-то или чем-то и начинается болезненная, патологическая зависимость.

О зависимости можно говорить тогда, когда человек ничем другим заниматься не может и не хочет, несмотря на то, что от излишних доз самого занятия тоже испытывает определенный дискомфорт. Основное отличие зависимости от увлечения – она мешает жить, и, в первую очередь, самому человеку, а не только его окружению.

4. Проблема виртуальной зависимости.

«Киберпространство – это согласованная галлюцинация, которую каждый день испытывают миллиарды» (Уильям Гибсон).

Задание: детям предлагается подобрать ассоциации к слову «интернет» (необходимость, жизнь, паутина и др.). Через анализ ассоциаций

педагог может выйти на тему виртуальной зависимости, вытесняющей реальную жизнь.

Интернет как источник зависимости о Рассказ об истории Интернета

Задание: кому-то из воспитанников предлагается заранее самостоятельно ознакомиться с историей развития Интернета и сделать доклад. Другой озвучивает материал об известных людях, внесших свой вклад в развитие интернет сети.

Общие сведения: Интернет – это глобальная интернет сеть, которая связывает между собой как пользователей интернет сетей, так и пользователей ПК. Интернет постепенно становится основным средством корпоративного общения. Когда два или более компьютеров связывают постоянным соединением для обмена данными, говорят о создании компьютерной сети. По Интернету происходит поиск информации, рассылаются пресс-релизы, устраиваются конференции, выставки, интервью и т.д. Обычный, «домашний» пользователь имеет все шансы по Интернету не только заказать любой товар с доставкой на дом или узнать погоду, но и познакомиться, пообщаться. Некоторым даже удается вступить в брак в результате знакомства по Интернету.

Сегодня Интернет не охватывает только несколько стран Африки и Восточной Азии. Количество машин в Интернете – около 20 млн., количество пользователей – в 5-10 раз больше.

Вопросы для обсуждения:

1. Как выглядел зависимый от интернета человек 10 лет назад? А такие люди 10 лет назад были, как вы думаете?
2. Как будет выглядеть зависимый от интернета человек сейчас?
3. Признаки виртуальной зависимости?

От практикующих психиатров все чаще поступают данные об увеличении количества пациентов, основные жалобы которых связаны с влиянием Интернета. В августе 1999 г. примерно 83 млн. американцев были подключены к Интернету, и это число неуклонно растет. В 2000 г. оно

выросло уже на 12 млн. Вместе с возрастающей популярностью Интернета должно увеличиться количество больных, что может оказаться серьезной проблемой для общества, тогда как о методах лечения и о природе болезни пока известно очень мало.

Интернет-зависимость – это далеко не только навязчивая игра в компьютерные игры («стрелялки» – Doom, Quake, Unreal и др.). «Интернет-зависимость» – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

Некоторые признаки виртуальной зависимости:

1. Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети.

2. Навязчивая потребность в Сети – игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.

3. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

Причины зависимости: как думаете, в чем причина такого поведения?

Влечение к Интернету развивается благодаря четырем главным факторам:

- доступность разнообразной информации;
- широкая интерактивность, постоянное общение;
- персональный контроль за информацией о себе, позволяющий создавать определенный «образ»;
- анонимность передаваемой информации.

Расстройства личности как результат зависимости.

Поглощенность Интернетом влияет на появление расстройств в поведении человека.

Вот некоторые из них:

1. Ложь и даже совершение криминальных действий типа просмотра и скачивания непристойных видеоматериалов (порнография и др.). Уход от

реального мира с его эмоциональными проблемами (например, стресс, депрессия, беспокойство) или же от простых жизненных сложностей (обилие работы, проблемы в учебе, расстройства в семье). Мгновенное бегство в фантастический мир – здесь Интернет служит поддержкой для привыкания, за которым следует: ухудшение настроения; психологические разногласия с окружающими.

2. Вначале зависимость проявляется в том, что вместо занятий такими обычными делами, как стирка, стрижка газона или посещение магазинов, люди сидят в интернете. Повседневные заботы игнорируются. Виртуальный мир, в котором человек чувствует себя намного комфортнее, чем в реальной жизни, создает угрозу для успешности в реальной жизни.

3. Отдаление людей, сужение социальных контактов. Это выражается в усилении стереотипности поведения.

4. Возникают серьезные проблемы с учебой, потому что школьники или студенты посещают не относящиеся делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют со знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, подготовкой к экзаменам.

5. Низкий контроль за количеством времени, проведенного в Сети. В результате нарушается режим, сон.

5. Дискуссия: «Плюсы» и «минусы» Интернета.

Задание: подросткам предлагается самим подумать и перечислить положительные и отрицательные стороны Интернета. Например, в Интернете можно найти: прогноз погоды, новости, чат, магазины и др. Параллельно с их ответами заполняется таблица. Возможна самостоятельная работа по группам.

Положительные моменты Интернета:

- развитие технического прогресса;
- доступ к разнообразной информации;

– доступность и легкость покупок. Отрицательные моменты Интернета:

- широкие знакомства – зависимость;
- теряется навык реального общения;
- портится язык (словарный запас);
- меняются цели человека;
- виртуальная реальность замещает действительную.

б. Упражнение «Зависимость – отказ от альтернатив».

Задание: сначала предлагается самостоятельная работа по группам.

Школьникам необходимо обозначить «жертвы» виртуальной зависимости и правила работы в Интернете.

Злоупотребление Интернетом ведет к негативным последствиям:

- к социальной изоляции;
- к усиливающейся депрессии;
- к распаду близких отношений, семьи;
- к неудачам в учебе;
- к финансовому неблагополучию и к потере работы (в перспективе).

Ведущий: Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение. Однако через некоторое время наслаждение начинает требовать все больше сил, времени и быстро поглощает всю жизнь человека. Это неизбежно заставляет страдать как его самого, так и окружающих его людей.

Противоположностью зависимости является независимость – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения. Поэтому выбор себя и назван

свободным. В случае предпочтения зависимости человек лишается любых альтернатив.

7. Рекомендации подросткам.

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.

2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.

3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!

4. Интернет – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.

5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».

11. Научитесь контролировать собственное время и время в телефоне (за компьютером).

Правила работы в Интернете:

1. В конце занятия можно раздать школьникам памятки, которые они изучают самостоятельно и потом озвучивают в классе:

2. Не разглашать всю личную информацию (имя, адрес, номер телефона, адрес электронной почты, номер школы, ФИО родителей).

3. Использовать трудноопределимые экранные имена.
4. Не оставлять в Интернете информацию о кредитных картах.
5. Не доверять незнакомцам. В Интернете каждый человек может прикинуться не тем, кто он есть на самом деле.

8. Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ 18

Тренинговое занятие, направленное на формирования коммуникативных умений и навыков.

Цель: расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;

Задачи:

- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- развитие способности создавать и сохранять чувство взаимного теплого эмоционального отношения;
- овладение навыками эффективного слушания;
- формирование взаимопонимания с партнером по общению на невербальном уровне.
- активизация процесса самопознания и самоактуализации;
- совершенствование навыков эмпатии и рефлексии;
- расширение диапазона творческих способностей.

Ход занятия:

1. Упражнение «Визуальное чувствование».

Все садятся в круг. Ведущий просит, чтобы каждый внимательно посмотрел на лица остальных участников, и через 2-3 минуты все должны закрыть глаза и попытаться представить себе лица других членов группы. В течение 1-2 минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить. После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями и повторяет упражнение.

Задание: каждый из участников должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц партнеров.

2. Упражнение «Через стекло».

Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами: другие называют понятое.

Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

3. Упражнение «Дискуссия».

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

На упражнение отводится – 15 минут.

4. Упражнение «ДА».

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например,

«Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – «да».

5. Упражнение «Передача движения по кругу».

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг

и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

6. *Упражнение «Формула самовнушения: Снижение нервного возбуждения».*

1. Я отдыхаю.
2. Освобождаюсь от всякого напряжения. Расслабляюсь.
3. Возбуждение проходит, исчезает. Чувствую себя легко и свободно.

Никакой скованности, нервозности. Все тело расслаблено.

4. Мне приятно и легко.

7. *Ритуал прощания.*

ЗАНЯТИЕ 19

Цель: мотивирование обучающихся на использование полученных в ходе занятий знаний и умений в повседневной жизни.

Задачи:

- обобщение полученного на занятиях опыта;
- проговаривание участниками индивидуальных результатов;
- формирование мотивации к достижению позитивных жизненных целей;
- формирование готовности к поиску решения возникающих проблем, к их творческому преобразованию на основе осмысления своей деятельности;
- определение важности использования полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Ход занятия:

1. *Упражнение «Смятая бумага».*

Материалы: корзина, бумага (газета).

Инструкция первому участнику (лучше неуверенному): «Встаньте здесь. Ваша задача – бросить точно в корзину как можно больше смятых листов вот этой газеты».

Через 1 мин прервать его.

Пересчитать количество комков газеты в корзине.

Вызвать следующего добровольца: «Ваша задача – за 1 мин забросить в корзину более 21 смятых листа вот этой газеты».

Обычно забрасывают больше, например, 29 листов.

Инструкция 3 участнику: «Итак, вы видели каких результатов достигли эти двое. Как вы думаете, чего сможете достичь вы за это же время?»

«Мой результат будет выше – нет проблем» и он забрасывает 33 смятых листа.

Вывод: третий участник поставил себе цель сам и достиг ее.

Как часто нас просят выполнить какую-либо задачу, без объяснения деталей и правил игры. И каких невероятных высот мы способны достичь, если нам позволено самостоятельно определить цель.

2. Упражнение «Мотивация».

Необходимое время: 10 минут.

Необходимые материалы: несколько шоколадок, спрятанных (прикрепленных липкой лентой) с обратной стороны сидений кресел.

Подчеркните, что словари определяют мотивацию как нечто «внутри, а не вне человека побуждающее или подталкивающее его к действию». В порядке иллюстрации попросите группу: «Пожалуйста, поднимите правую руку!» Выждав мгновение, поблагодарите группу и спросите: «Почему вы сделали это?» Вам ответят: «Потому что вы попросили об этом», «Потому что вы сказали «пожалуйста»» и т. п.

После 3-4 дальнейших ответов скажите: «Хорошо, теперь, пожалуйста, все встаньте и поднимите кресла». Скорее всего, это не вызовет действия. Продолжите: «Если я скажу, что в комнате под креслами спрятаны шоколадки, это даст вам мотивацию встать и поднять кресла?» Большинство не двинется и в этом случае. Тогда скажите: «Хорошо, позвольте сказать вам, что под некоторыми креслами действительно есть

шоколадки». (Как правило, два или три участника поднимутся и вскоре вслед за ними встанут почти все).

3. Обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему во второй раз потребовалось больше усилий, чтобы «мотивировать» вас?

2. Мотивировали ли вас шоколадки?

3. Каков единственный реальный путь создать мотивацию? (Согласитесь, если получите ответ по существу, но подчеркните, что единственный путь заставить человека сделать что-либо это добиться, чтобы он сам захотел это сделать).

4. Упражнение «Письмо».

В начале программы участники получали задание написать себе письмо. И основная часть занятия посвящается именно письмам. Ведущий раздает их и предоставляет участникам программы время для прочтения.

5. Финальная рефлексия.

Подводя итог занятия необходимо подчеркнуть, что за время всех занятий участники сильно изменились (можно перечислить все, что было сделано участниками), что программа была призвана помочь разобраться в себе, своих мотивах и установках, развить некоторые личностные качества, но чтобы справиться с проблемой зависимого поведения, нужно действительно этого захотеть.

6. Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ 20

Цель: подведение итогов работы группы.

Задачи: закрепление достигнутых результатов.

Ход занятия:

1. *Повторение основной информации об интернет-зависимости.*

2. *Создание участниками в микрогруппах проектов на общую тему «Пути решения проблемы интернет-зависимости среди подростков».*

3. *Защита проектов.*

4. *Вспомнить все успехи группы и каждого ее члена.*

5. *Медитация при использовании интернета (техника независимого вхождения в виртуальную реальность, А.В. Котляров).*

Слова проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя. Если есть возможность, то желательно посадить участников занятия за компьютеры (или с телефоном):

«Я – не интернет. Моя цель – в реальном мире. Моё место – в реальном мире. Я нахожусь вне интернета, вижу и чувствую границы своего мира и мира интернета. Я постоянно помню о том, что мир интернета не является реальностью. Интернет расширяет и обогащает мою жизнь, но является только малой частью моей жизни. Мне интернет не заменит моего реального мира и других людей. Он ускорит моё общение с ними.

Мой интернет – только инструмент. Я использую интернет только как инструмент достижения цели. Я использую интернет только для того, что имеет для меня значение в обычной жизни.

Я использую интернетом, как один из способов развития. Мои способности развиваются при помощи интернета и продолжают развиваться без интернета. Интернет помогает мне решить задачу, усиливает моё действие. Интернет не заменяет моих собственных действий, он их совершенствует. Интернет не устраняет препятствия к моей цели, он помогает их преодолеть, дополняя мои усилия.

Используя интернет, я расширяю свой выбор. Мой интернет упрощает мои действия, но не упрощает моих целей.

Интернет не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее.

Я пользуюсь результатами работы в интернете в реальности».

6. *Этап рефлексии, ритуал прощания.*

Ведущий подытоживает цикл занятий, спрашивает у участников о впечатлениях, о том, что понравилось или не понравилось, о том, что запомнилось. Благодарит всех за работу и предлагает в последний раз провести традиционный ритуал прощания.