



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

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

**Разработка программы 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:

92,16 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«  »            2023 г.

Зав. кафедрой ИППО и ПМ

  
Корнеева Н.Ю.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-309-187-2-3

Тулупбергенова Маншук Ермухамбетовна

Научный руководитель:

д.п.н., профессор

Савченков А.В.



Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.....	10
1.1 Понятие «интернет-зависимости» в психологической литературе.....	10
1.2 Особенности интернет-зависимости в подростковом возрасте .....	19
1.3 Система психологического консультирования подростков с интернет-зависимостью .....	27
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ .....	37
2.1 Диагностика уровня интернет-зависимости на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы.....	37
2.2 Программа психологического консультирования подростков с интернет-зависимостью .....	48
2.3 Анализ эффективности опытно-экспериментальной работы.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	65
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	74

## ВВЕДЕНИЕ

Интернет проник во все сферы жизни социума, и является неотъемлемой составляющей полноценной жизни основной массы людей. Практически каждый человек, по крайней мере, два-три раза в день общается, работает и находит нужную информацию в глобальной сети. Неисчерпаемый источник важнейшей информации, недорогой источник знаний и компетенции, незаменимый инструмент для работы и бизнеса, средство отдыха и планирования, платформа для знакомств, средство общения и т.д.

Сеть Интернет, безусловно, занимает важное место в современном обществе и является большим достоянием для людей во всем мире. Интернет настолько органично вошёл в нашу жизнь и повседневные практики, что теперь мы не мыслим жизни как без Интернета, так и его сервисов. Интернет – это виртуально-цифровая среда, которая развита настолько, что в этой среде достаточно комфортно находиться и коммуницировать, в настоящее время влияние интернета, некая дозволенность ведет к подмене реальности земной на виртуальную.

Именно глубокое проникновение сетевой практики в повседневные практики обусловило развитие различных зависимостей искусственного плана, в том числе и интернет-зависимости, что в свою очередь ведет к социальной дезадаптации проявляет себя, в большей мере, среди детей и подростков.

Международные демографические исследования подтверждают, что интернет-зависимость стремительно распространяется и становится все более частым явлением во всем мире. В Южной Корее она рассматривается как одна из самых серьезных проблем национального здоровья. В Европе коэффициент распространенности интернет-зависимости среди населения варьирует в диапазоне от 2% до 4%, в США он составляет 5%, а в странах Азии проявления интернет-аддикции еще более серьезны и затрагивают

10,7% пользователей [1]. В России, по разным данным, диапазон распространения интернет-зависимости находится в пределах от 1,7% до 4,3% [2]. Таким образом, Интернет прочно вошел в нашу жизнь и привнес ряд изменений, в т.ч. на уровне психики человека. Обращение к современным зарубежным и отечественным психологическим исследованиям свидетельствует о том, что к настоящему моменту феномен интернет-зависимости достаточно подробно изучен.

Наиболее полно изучением влияния Интернета и формирования зависимости от него занимались такие исследователи как К. Янг, А.Е. Войскунский, М. Гриффитс, А.Ю. Егорова, А. Голдберг, Ц.П. Короленко, Дж. Грохол, А.Е. Жичкина, М. Фенишел и многие другие.

Подростковый возраст является сензитивным периодом в формировании личности, активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир, начинается осознание своей особенности и неповторимости.

Проблемой изучения содержания и проявления психопатий и акцентуаций характера, а также факторов, под влиянием которых они формируются, занимались многие исследователи. К ним относятся Н.А. Государёв, К. Леонгард, А.Е. Личко, В.М. Мельникова, Г. Шмишек, Л.Т. Ямпольский и другие исследователи.

В исследованиях А.Ю. Егоров, Е.Е. Лысенко, Ю.В. Фомичева, Л.И. Шакировой убедительно доказано, что в сфере образования и воспитания детей и подростков целенаправленное применение компьютерных игр и Интернет-технологий может служить как средством электронного обучения, так и средством эмоциональной разрядки и релаксации.

Изучив педагогический опыт и проанализировав научную литературу по данному вопросу, мы сформулировали следующее противоречие между имеющимся запросом на разработку и внедрение эффективных

психологических консультаций подростков по проблеме интернет-зависимости и недостатком исследований, рассматривающих особенности психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости.

Учитывая актуальность и недостаточную разработанность проблемы, была определена **тема исследования:** «Особенности психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости».

**Объект:** интернет-зависимость подростков.

**Предмет:** консультирование подростков по проблеме интернет-зависимости.

**Цель:** теоретически обосновать и выделить опытно-экспериментальным путем особенности психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что регулярное участие подростков, склонных к интернет-зависимости, в программе психологического консультирования, построенной с учетом когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, будет способствовать значительному снижению общего уровня интернет-зависимости.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой были определены следующие **задачи исследования:**

1. На основании анализа психологической и педагогической литературы охарактеризовать феномен интернет-зависимости;
2. Рассмотреть особенности интернет-зависимости в подростковом возрасте;
3. Разработать программу психологического консультирования подростков с интернет-зависимостью;
4. Провести опытно-экспериментальное исследование по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости.
5. Проанализировать результаты экспериментального исследования.

**Методологическую основу исследования составил:** принцип детерминизма, позволяющий изучать психику человека «цифрового общества» (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев).

**Теоретической основой исследования** являются:

- базовые положения психологической теории деятельности и личности (Ананьев Б.Г., Леонтьев А.Н., Ломов Б.Ф., Рубинштейн С.Л., Теплов Б.М.);

- методологические принципы дифференциальной психодиагностики (Гуревич К.М., Бодров В.А., Машков В.И., Платонов К.К., Маршцук В.Л.);

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

- теоретические работы, посвященные изучению психологических особенностей девиантного поведения у подростков (Братусь Б.С., Кон И.С., Ковалев В.В., Короленко Ц.П., Личко А.Е.);

- исследования, посвященные исследованию психологических детерминант зависимого поведения (Segal В., Алехин А.Н., Битенский В.С., Бухановский А.О., Введенский Г.Е., Ежов И.В., Зайцев В.В., Иванов Д.А., Козлов А.А., Каменская В.Г., Кулаков С.А., Личко А.Е., Локтева В.А., Малыгин В.Л., Менделе-вич В.Д., Москаленко В.Д., Николаева Е.И., Петровский В.А., Пятницкая И.Н., Рохлина М.Л., Сирота Н.А., Ткаченко А.А., Туревский И.Я., Шабанов И.Д., Шайдулина А.Ф., Яровинская А.В., Ялтонский В.М.).

**Научная новизна исследования** заключена в том, что в работе:

- уточняется понятие психологического феномена интернет-зависимости;

- разработана программа психологического консультирования, построенная с учетом когнитивного, эмоционального и поведенческого

компонентов, будет способствовать значительному снижению общего уровня интернет-зависимости.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Интернет-зависимость у подростков – это форма аддиктивного поведения, связанного с неконтролируемым использованием интернета и навязчивым желанием вернуться в виртуальное пространство, и проявляющаяся в виде нарушений на психофизическом, индивидуально-психологическом уровнях и уровне социальных установок.

2. Регулярное участие подростков, склонных к интернет-зависимости, в системе психологического консультирования, построенной с учетом когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов способствует значительному снижению общего уровня интернет-зависимости.

**Теоретическая значимость работы** заключается в том, что раскрыты особенности психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости.

**Практическая значимость работы** заключается в том, что систему психологического консультирования можно использовать в практике психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости.

**Методы исследования:** для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы были использованы следующие методы диссертационного теоретические (анализ психологической литературы, касающиеся проблемы исследования; анализ, синтез, обобщение) эмпирические: устные и письменные опросы, анкетирование, педагогический эксперимент; изучение документации, опросники, диагностики).

**База исследования:** КГУ «Общеобразовательная школа №18 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата

Костанайской области. В исследовании приняли участие учащиеся старших классов.

**Этапы исследования.** Диссертационное исследование включало три этапа:

Первый этап – поисково-теоретический. В ходе данного этапа анализировалась и обобщалась информация по проблеме исследования, представленная в философской, психологической и педагогической литературе. Изучались проблемы психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости. Была определена тема исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный. Проведение констатирующего эксперимента и опытно-экспериментальной работы в школе №18 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. Изучение возможностей отдельных педагогических средств. Обоснование системы педагогических средств, позволяющих проводить эффективное психологическое консультирование подростков по проблеме интернет-зависимости.

Третий этап – обобщающий. Анализ, систематизация, обобщение результатов исследования, формулировка основных выводов и рекомендаций, оформление результатов исследования в виде диссертации.

**Апробация результатов:** *выступление автора с докладом по теме исследования*

**Структура исследования.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Основная часть работы изложена на 92 страницах машинописного текста, в число которых входит 6 рисунка и 6 таблиц. Список использованных источников содержит 70 наименования, приложения занимают 21 страницу.



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

## 1.1 Понятие «интернет-зависимости» в психологической литературе

В настоящем параграфе диссертационного исследования рассмотрим понятие «интернет-зависимости» в психологической литературе.

В последние годы во всем мире стремительно возросло использование Интернета в повседневной жизни людей. Подсчитано, что сегодня 47% населения земного шара ежедневно пользуется Интернетом. Огромные возможности для общения, проведения транзакций и взаимодействия, которые он предлагает, сделали Интернет неотъемлемой частью повседневной жизни в современном мире.

Особенно сегодняшние дети и подростки, уже с момента своего рождения сосуществуют с технологиями и Интернетом. Различные исследования, проведенные в последние годы, показали, что время, которое подростки проводят в Интернете и диапазон их онлайн-активности постоянно расширяются. Такое чрезмерное использование Интернета несовершеннолетними, несмотря на множество преимуществ, может привести к ряду проблем, которые в определенных случаях могут перерасти в патологическую зависимость от Интернета, различного рода гаджетов и социальных сетей.

Идея о том, что частое использование компьютера соответствует критериям зависимости, и поэтому должно быть включено в следующую итерацию Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM), впервые предложена Кимберли Янг, доктором философии, в ее основополагающей статье 1996 года [10]. С тех пор «интернет-аддикция» была широко изучена, и в настоящее время рассматривается для включения в DSM-V [11].

Между тем, и Китай, и Южная Корея определили интернет-зависимость как значительную угрозу общественному здравоохранению, и обе страны поддерживают образование, исследования и лечение [12]. В Соединенных Штатах, несмотря на растущий объем исследований и лечение этого расстройства, доступное в амбулаторных и стационарных условиях, официального правительственного ответа на проблему интернет-зависимости не последовало.

Взгляды российского научного сообщества к проблеме техногенной зависимости обратились лишь с начала 2000-х годов. Психологические и социальные аспекты проблемы исследовались в работах А. Е. Войскунского, А. Е. Жичкиной, Н. В. Корытниковой, Ц. П. Короленко и др. На сегодняшний день проблемам взаимодействия человека с компьютером посвящено множество работ отечественных и зарубежных авторов (М. D. Griffiths, S. E. Caplan, K. Young, M. Cole, J. Jacobson, Е. П. Белинская, А. Е. Войскунский, С. И. Ворошилин, Е. А. Репринцева, Е. В. Змановская, А. Ю. Егоров и др.), в которых выделены различные дефиниции, социально-психологические факторы формирования, симптомы и стадии, клинические аспекты, классификации и типологии, освещены вопросы взаимодействия детей с компьютером, поведение пользователей в «сети» и т.п. [18, с. 29].

В психологии до сегодняшнего дня нет единого определения того, как именно классифицировать поведение, которое характеризуется многими часами, проведенными в нерабочей деятельности, связанной с компьютерными технологиями / Интернетом / видеоиграми, которое сопровождается изменениями настроения, увлеченностью Интернетом и цифровыми медиа, неспособностью контролировать количество времени, затрачиваемого на взаимодействие с цифровыми технологиями, потребностью в большем количестве времени или новой игре для достижения желаемого настроения, симптомами отмены, когда они не задействованы, и продолжением поведения, несмотря на семейный

конфликт, уменьшение времени социальной жизни и неблагоприятные последствия для работы или учебы [17].

Некоторые исследователи и практикующие психиатры рассматривают чрезмерное использование Интернета как симптом другого расстройства, такого как тревога или депрессия, а не как отдельную зависимость [18].

Кроме того, Интернет-зависимость может рассматриваться как расстройство контроля импульсов. Все зависимости, будь то химические или поведенческие, имеют определенные характеристики, включая выраженность, компульсивное употребление (потеря контроля), изменение настроения и облегчение дистресса, терпимость и абстиненцию, а также продолжение, несмотря на негативные последствия.

Проблемное использование Интернета, компьютерная зависимость, интернет-зависимость, компульсивное использование Интернета, патологическое использование Интернета – эти и многие другие определения «интернет-зависимости» можно найти в современной психолого-педагогической литературе.

В нашем исследовании под компьютерной зависимостью понимается дезадаптивный контекст применения информационно-компьютерных технологий, что проявляется в работе как в Интернете (в чатах, online играх, аукционах, асоциально направленных сайтах (порнографических, суицидальных, сектантских и др.)), так и зависимость от опосредованной компьютером деятельности (offline игры, программирование).

Термин «интернет-зависимость» впервые был предложен американским врачом Голдбергом в 90-х годах XX века. А. Голдберг наряду с понятием интернет-зависимость использовал термин «патологическое использование компьютера».

Р. Дэвис использовал термин «Патологическое использование Интернета», в то время как в исследовании П. Шерера используется термин «интернет-зависимость». При этом он рассматривается в более широком

контексте, а интернет-аддикция – как один из его видов, специфика которого заключается в использовании компьютера для установления социального взаимодействия. При этом зависимость от азартных игр по своей психологической сути и механизмами формирования является наиболее близкой к интернет-аддикции, которую можно рассматривать как нарушение импульс-контроля, то есть как аддикции, которая не вызывает интоксикации [15]. Сейчас при рассмотрении неадекватного стремление человека к проведению времени в Интернете, используются понятия компьютерная зависимость, игровая зависимость и Интернет-зависимость, часто подменяют друг друга, но на самом деле определяют несколько различные типы зависимостей [3].

Самый цитируемый автор в мире современной психологии, который специализируется в вопросах изучения азартных игр, английский исследователь М. Гриффитс рассматривал интернет-зависимость, как « один из видов технологических зависимостей, объединяющих нехимические (поведенческие) зависимости, включающие избыточное взаимодействие между человеком и машиной. Среди подобных зависимостей, как правило, различаются пассивные (например, просмотр телепрограмм) и активные (видео-игры). Как правило, в активных, и в случае пассивных зависимостей можно предполагать наличие индуцирующих и подкрепляющих элементов, способствующих развитию аддиктивных тенденций [21, с.87].

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

В нашем исследовании под компьютерной зависимостью понимается дезадаптационный контекст применения информационно-компьютерных

технологий, что проявляется в работе как в Интернете (в чатах, online играх, аукционах, асоциально направленных сайтах (порнографических, суицидальных, сектантских и др.)), так и зависимость от опосредованной компьютером деятельности (offline игры, программирование).

Интернет-зависимость проходит несколько стадий, наглядно на рисунке 1.

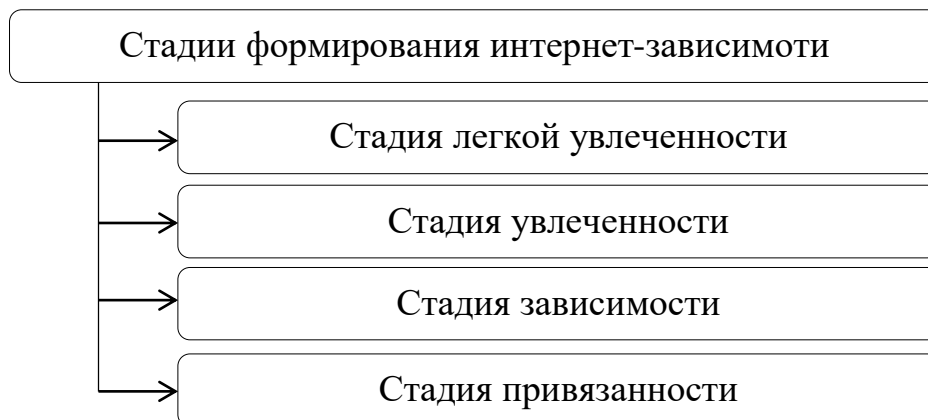


Рисунок 1 – Стадии формирования киберзависимости

1. Стадия легкой увлеченности. После нескольких раз игры подростку начинает нравиться компьютерная графика, звук, имитация реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Подросток получает удовольствие, играя в компьютерную игру или проводя время в интернете, это доставляет ему положительные эмоции. Постепенно подросток начинает играть уже целенаправленно. Однако на этой стадии игра в компьютерные игры носит ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью.

2. Стадия увлеченности. Свидетельством того, что подросток перешел на вторую стадию служит возникновение потребности в игре или нахождении в интернете. Это потребность формируется, как желание уйти от реальности. Игра или общение в интернете приобретают систематический характер. Если по каким-то причинам подросток не может

удовлетворить свою потребность в игре, он стремится предпринять достаточно активные действия для получения желаемого.

3. Стадия зависимости. На этой стадии происходят серьезные изменения в сфере личности, самооценки и самосознания. Эта стадия имеет две формы проявления: социализированную и индивидуализированную. При социализированной форме игровой зависимости, подросток поддерживает социальные контакты, предпочитая общаться с такими же игровыми фанатами. Индивидуализированная форма зависимости – это крайняя форма зависимости. При ней нарушаются нормальные человеческие особенности мировоззрения, разрушается взаимодействие подростка с окружающим миром. Психика начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. В данной ситуации подростки часто и долго играют в одиночку. Потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями.

4. Стадия привязанности. На этой стадии происходит угасание игровой активности, отмечается сдвиг психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Подросток «держит дистанцию» с компьютером, но полностью отказаться от психологической привязанности к компьютерным играм или интернету не может. Стадия привязанности может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Если формирование компьютерной зависимости остановится на первой или второй стадии, то тяга к игре пройдет быстрее и легче. Но если подросток прошел все три стадии, то преодолеть зависимость становится на много тяжелее [2, с.132].

Подростки в отличие от детей дошкольного и младшего школьного возраста сильнее поддаются зависимости, так как они обладают большей возможностью самостоятельного распределения своего времени, планирования досуга и общения, менее нуждаются в опеке со стороны родителей.

Чтобы диагностировать у человека интернет-зависимость, необходимо наблюдать за его поведением. У него должны быть выявлены не меньше трех из следующих симптомов в течение как минимум 12 месяцев:

1) когда наблюдается неблагоприятное воздействие на психическое и физическое здоровье пользователя, проявляющееся симптомами отмены. То есть он должен чувствовать дискомфорт и испытывать психосоматические раздражения в случае отлучения его от интернета (интернет-игр, виртуальных социальных сетей и пр.).

2) неоднократные неудачные попытки пользователя сократить или даже контролировать время, проводимое онлайн.

3) время, затрачиваемое на пользование Интернетом, продолжает увеличиваться. Пользователь проводит в Интернете больше времени, чем планировалось изначально.

4) постоянно ищет способы улучшить свой доступ в Интернет. Пользователь всегда ищет способы улучшить свое подключение к Интернету.

5) он пренебрегает своей социальной, школьной или профессиональной деятельностью, чтобы оставаться в Сети. Он может даже пренебрегать развлекательными мероприятиями, предпочитая проводить время в Интернете.

б) даже когда пользователь осознает, что использование Интернета вызывает у него физические и психические проблемы, он не может прекратить пользоваться Интернетом [1].

А.Е. Войскунский в своей работе «Феномен зависимости от интернета», выделяет следующие диагностические критерии интернет-зависимости:

1) неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете;

2) досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях;

3) стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени;

4) побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег; готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность работы в Интернете;

5) способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе, важных личных и деловых встречах и т.д.;

6) стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;

7) нежелание принимать критику подобного образа жизни;

8) готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей;

9) пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна;

10) избегание физической активности;

11) пренебрежение личной гигиеной;

12) пропуск приемов пищи;

13) злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами [4,

Интернет-зависимость – это современное социальное явление, которое, как правило, становится все более распространенным по мере того, как использование новых технологий становится все более распространенным.

Аналогичным образом, было предложено и изучено множество признаков зависимоного поведения.

Так, Бирд рекомендует, чтобы для постановки диагноза интернет-зависимости необходимо использовать следующие 5 признаков:

1) Озабочен Интернетом (думает о предыдущей онлайн-активности или ожидает следующей онлайн-сессии);



2) Нуждается в использовании Интернета с увеличенным количеством времени, чтобы достичь удовлетворения;

3) Предпринимал безуспешные попытки контролировать, сокращать или прекращать использование Интернета;

4) Является беспокойным, капризным, подавленным или раздражительным при попытке сократить или прекратить использование Интернета;

5) Пробыл в сети дольше, чем предполагалось изначально.

Кроме того, должно присутствовать по крайней мере одно из следующих:

6) Поставил под угрозу или рисковал потерять важные отношения, работу, образование или возможность карьерного роста из-за Интернета;

7) солгал членам семьи, терапевту или другим лицам, чтобы скрыть степень вовлеченности в Интернет;

8) использует Интернет как способ убежать от проблем или снять дисфорическое настроение (например, чувство беспомощности, вины, тревоги, депрессии) [2].

Известно, что пагубные привычки активируют комбинацию участков в мозге, связанных с удовольствием, известных вместе как «центр вознаграждения» или «путь удовольствия» мозга [33, 34].

При активации увеличивается высвобождение дофамина, а также опиатов и других нейрехимикатов. Со временем могут быть затронуты соответствующие рецепторы, вызывая толерантность или потребность в усилении стимуляции центра вознаграждения для получения «кайфа» и последующих характерных моделей поведения, необходимых для избежания отмены.

Таким образом, можем сделать вывод, что проблема интернет-зависимости активно изучается как в психологии, так и в социологии и педагогике, проведено много исследований и написано большое количество научных статей на тему зависимости подростков от электронных носителей.

Интернет-зависимость является видом поведенческой аддикции, которую характеризует личностное стремление ухода от реальной реальности посредством изменения своего психического состояния без применения химических веществ.

## **1.2 Особенности интернет-зависимости в подростковом возрасте**

В аспекте темы данной выпускной квалификационной работы считаем необходимым рассмотреть возрастные особенности учащихся подросткового возраста, взаимосвязанные с развитием познавательной самостоятельности. В педагогике собран целый ряд работ видных учёных-исследователей, посвященный вопросам изучения возрастных особенностей учащихся средних классов. Особого внимания заслуживают труды Л.С. Выготского, Ж. Пиаже, Н.С.Лейтеса, Д.Б. Эльконина, А.Н. Леонтьева, А.В. Мудрика, В.С. Мухиной, А.М. Прихожан и других.

К подростковому возрасту принято относить возраст 11-15 лет. Данный временной период обозначен как окончание детства и начало перехода к взрослости.

Подростковый период характеризуется очень быстрыми процессами в психическом, личностном, социальном и физиологическом созревании человека. Именно в подростковом возрасте развитие личности совершает определенный «скачок».

В данном временном периоде развития личности происходит стремительное расширение деятельности ребёнка, при этом качественно также подвергается трансформации. В интеллектуальной сфере происходит значительное развитие ребёнка, которое обусловлено изменениями в познавательных процессах. При этом, развитие интеллекта подростка происходит в двух направлениях – с качественной стороны и с количественной.

Количественные изменения проявляются в том, что подросток становится способен решать интеллектуальные задачи в несколько раз быстрее и эффективнее, нежели подростки. Качественные изменения в интеллектуальной сфере определяются трансформацией самой структуры мыслительных процессов. В данном случае внимание уделяется не тому, насколько быстро подросток решает определенную задачу, а то каким именно образом он это делает.

Помимо этого у подростка также развивается теоретическое мышление, которое характеризуется его способностью использовать образное мышление, рассуждать с использованием слов, при этом не опираться на образы и наглядный материал. Подросток способен выстраивать гипотезы, обосновывать их или, напротив, опровергать, что еще раз демонстрирует о приоритете развития логического мышления. Отметим, что указанные способности не возникают просто так, они формируются и развиваются в процессе обучения. Таким образом, ключевой особенностью подросткового возраста является приоритетность развития логического мышления, при помощи которого ребенок осваивает все мыслительные операции.

Ж.Пиаже, основываясь на данной особенности подросткового периода, рассматривая эту стадию развития мышления у подростков, обозначил ее как «развитие формальных операций». Учащиеся средних классов обладая практически зрелым мышлением, могут не только проводить анализ определенным явлениям действительности, но и способны понимать и рассуждать об их сложной противоречивости. Подростки стремятся дойти до самой сути тех или иных явления, они, в отличии подростков, не принимают информацию без четкой системы доказательств.

Как уже было сказано выше, ведущее новообразование учащихся средних классов – это растущая способность мыслить абстрактно, при этом наглядные компоненты мышления полностью не исчезают, они

продолжают развиваться и выполняют большую роль в общей структуре мышления подростков. Еще одна существенная особенность подросткового возраста – это развитие самостоятельного творческого мышления [30]. Развитие творческого мышления у подростка выходит за рамки общепринятых стандартов и стереотипов и считается оригинальностью. Оригинальность мышления находится в прямой зависимости от умения мысленно связывать образы предметов, которые в обычной жизни являются несвязуемыми и далекими друг от друга.

Исследуя развитие мышления, памяти и восприятия у подростков, А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых, смогли установить, что в этот период происходил существенный скачок в развитии творческих способностей подростка [31].

В трудах выдающегося отечественного психолога Л.С. Выготского, отмечается, что воображение у подростка, являясь неотъемлемой частью его психической жизни, намного ярче и шире воображения подростка, но при этом менее богаче воображения взрослого человека [32].

Фантазия, являясь самой высшей степенью воображения, выступает одной из ключевых характеристик, которая указывает на существующую творческую деятельность. Отметим, что само развитие фантазии у учащихся средних классов происходит по-новому – оно приобретает новую функцию в структуре личности подростка, потому что воображение начинает тесно взаимодействовать с интеллектуальной сферой. Характерной чертой подросткового периода, по мнению Бориса Германовича Ананьева является то, что «сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности» [33].

Перечислим ряд негативных факторов, которые могут отрицательно сказаться на развитии подростка, в частности, раскрытии его творческих

способностей – это требовательность, которая бывает излишней, критичность, оценочность.

Отечественными психологами акцентируется внимание также на то негативное обстоятельство, что современное общество не содержит подходящие для решения задач подростков «пространства» («места» для коммуникаций и продуктивно-направленной деятельности), потому кризисные периоды имеют свойство затягиваться.

Чувство взрослости является психологическим симптомом, означающим начало подросткового периода. Как говорит определение, данное Д.Б. Элькониным, «чувство взрослости выступает новообразованием в сознании, посредством которого подросток проводит сравнение себя с другими (взрослыми людьми либо товарищами), осуществляет поиск образцов для усвоения, выстраивать свои взаимоотношения с другими людьми, осуществляет перестройку своей деятельности» [35].

При всем этом подросток так же остается школьником; образовательная деятельность не теряет своей актуальности, но в рамках психологического отношения переходит на второстепенные позиции. Основное противоречие в подростковом периоде состоит в настойчивом стремлении подростка к признанию собственного «Я» взрослыми, при объективном отсутствии реальных возможностей утверждать себя среди последних.

Очень большое значение в данный период приобретает межличностная коммуникация со сверстниками. Общение становится острой потребностью, целью жизни для учащихся средних классов и выступает не только в качестве источника самовыражения и самоидентификации подростка. Благодаря этому подростки организуют не только индивидуально-личностное, но и групповое общение в стенах школе и вне неё. Так, Д.Б. Эльконин отмечал, что в качестве ведущей деятельности детей в данном возрасте становятся коммуникации в среде сверстников. Именно в рамках начальной стадии подросткового периода

коммуникативная деятельность, сознательные эксперименты по собственным отношениям с другими людьми (поиск друзей, выяснение отношения, конфликт и примирение, перемена компании) выделяются в разряд относительно самостоятельной области жизни.

Главную потребность периода – поиск своего места в социуме, быть «значимыми» - можно реализовать в обществе сверстников. Другой точкой зрения касательно характера ключевой деятельности в подростковом периоде характеризуется Д.И. Фельдштейн. Он полагает, что ключевое значение психического развития детей в подростковом возрасте состоит в общественно полезной, социально признаваемой и одобряемой, творческой деятельности [36].

В социальную ситуацию развития современного подростка исследователи включают новый вид активности – в Интернете.

Особенности компьютерной и игровой зависимости у подростков, как и всякое другое, в определенной степени обусловлено возрастом. Н.Н. Ланге, еще в 1914 году указывал, что возраст, происходящие физиологические изменения оказывают влияние на психику: «Каждый возраст имеет свои особые чувствования и желания, мысли и настроения, накладывает свой отпечаток на ощущения, восприятие, память, внимание...» [29].

Таким образом, подростковая интернет-зависимость может быть обусловлена множеством факторов и переплетена с глобальным социальным, культурным и гуманитарным кризисом, который через определенные дисфункциональные социальные институты отражается на неполноценных личностях и особенно на уязвимой подростковой психике. Особенно подростки из исследуемой популяции, вынужденные преодолевать различные социальные невзгоды, несущие многочисленные эмоциональные раны детства, сильно стигматизированные и лишенные социализации, особенно уязвимы для Интернет-зависимости.

Все вышеупомянутые девиантные формы поведения подростков в

Интернете, которые мы рассмотрели в нашем исследовании и которые, как мы видели, приводят к резкому росту показателей интернет-зависимости, могут быть отнесены к различным особым факторам, влияющим на нашу исследовательскую группу, состоящую из подростков, проживающих в учреждениях по защите детей в Греция. Эти особые факторы при определенных условиях могут быть конкретизированы и обобщены, чтобы сделать проницательные выводы о поведении подростков в Греции в целом.

Прежде всего, отсутствие семейного окружения, родительского руководства и контроля в значительной степени является причиной неправильного использования Интернета и развития делинквентного и антисоциального поведения. Взросление без семейного окружения или в жестоком и неподходящем семейном окружении до определенного возраста для несовершеннолетних, которых мы изучали, по-видимому, оказывает значительное влияние на трудности контроля поведения этой конкретной группы о подростках.

В то же время в институционализированных учреждениях, в которых растут эти подростки, наблюдается серьезная нехватка научного и социального персонала, что приводит к ограниченному или, в некоторых случаях, отсутствию надзора и рекомендаций по правильному использованию Интернета.

Эксперт по вопросам делинквентного поведения, психиатр Матса (2009) отмечает важность отсутствия семьи или любого другого типа системы контроля за вредной и незаконной деятельностью с использованием Интернета, утверждая, что «люди, которые обычно развивают пристрастившиеся к Интернету и вовлеченные в делинквентное поведение в Интернете – это лица с дефектной идентичностью, которые выросли без твердых родительских образцов для подражания, когда их родители едва присутствовали в их жизни или вообще не присутствовали, или с заместителями родителей» [37].

Другой важной причиной увеличения показателей интернет-

зависимости и проблемного использования Интернета среди подростков в нашем исследовании является тенденция имитировать негативное поведение, которое проявляется в институционализированных учреждениях, из-за влияния старших подростков на младших, а также между сверстниками. Согласно теории социального научения многие формы поведения подростков являются результатом процесса обучения и подражания поведению важных людей вокруг них. В частности, классическое рефлексивное или классическое зависимое обучение интерпретирует каждое поведение, положительное или отрицательное, как реакцию на стимулы из ближайшего окружения подростков.

Когда подростки наблюдают, как старшие по многу часов в день пользуются Интернетом, угрожая другим по электронной почте, но и сами подвергаются угрозам, они привыкают к такому поведению и, таким образом, порочному обучению в учреждениях по защите детей устанавливается цикл негативного поведения.

Кроме того, еще одним важным элементом, способствующим высокому уровню проблемного использования Интернета среди подростков, проживающих в учреждениях по защите детей, является тот факт, что эта конкретная группа подростков происходит из различных биологических, социальных и культурных сред. Большую часть времени они попадают в эти учреждения с уже сформировавшимися личностями и ранее существовавшим делинквентным и аддиктивным поведением. Широко известно, что детство и особенно первые несколько лет жизни ребенка особенно важны для развития его личности и психосоциальной устойчивости.

Несовершеннолетние, которых пришлось перевести в учреждение по защите детей, жили в условиях жестокого обращения и дисфункциональных семей, что подвергало их нарушенному поведению и негативным образцам для подражания. Такое поведение подростков и их детские травмы нелегко контролировать и лечить в государственных учреждениях по защите детей,



страдающих от всех вышеупомянутых проблем, и в результате результат это неконтролируемое поведение приводит к проблематичному использованию Интернета. Кроме того, к интернет-зависимости особенно склонны личности с высоким уровнем дефектности, не привыкшие к четким правилам и ограничениям в своем поведении, несовершеннолетние с серьезными проблемами социализации, люди, неспособные смириться со своими разочарованиями, и люди, которые не могут выразить свои чувства и страдают от низкой самооценки и ограниченной социальной функциональности.

Современных подростков чаще всего можно увидеть онлайн в социальном парке, чем в спортивном парке или играющими на улице во дворе. Н.С. Хомерники отмечает, что «стремительный рост числа интернет-зависимых пользователей в нашей стране связан с тем, что у четверти из них зависимость от интернета формируется уже полсе полугода его использования».

Основной предпосылкой развития интернет-зависимости у подростков по утверждению К.Г. Дмитриев, «является неполное разрешение кризиса встречи с подростковым возрастом. Это проявляется в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности предлагаемыми социальными ролями, и сменяется кризисом интимности с формированием психологической изоляции. Интернет-среда привлекательна для разрешения данного кризиса за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности» [25, с.88].

Таким образом, можем сделать следующий вывод по параграфу: подростковый возраст – это один из самых критических периодов психического развития. В задачи возраста, по мнению различных исследователей, входят и формирование чувства взрослости, и становление ответственного действия, и профессиональное самоопределение, и формирование идентичности, и углубленная ориентация в отношениях и нормах социальной действительности. Главные потребности подростка –

потребность в общении, взаимопонимании, сопереживании. Подростки имеют специфические социальные и психологические черты, наличие которых определяется как возрастными особенностями, так и тем, что их духовный мир находится в стадии формирования. Именно поэтому подростки предрасположены к возникновению различных видов зависимостей. Следовательно, уже с периода подросткового возраста нужно проводить различные мероприятия, направленные на профилактику Интернет-зависимости, организацию психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости.

### **1.3 Программа психологического консультирования подростков с интернет-зависимостью**

Основными профессиональными способами оказания помощи подросткам с интернет-зависимостью, используемыми психологами в их практике, являются следующие:

- 1) профессиональное консультирование;
- 2) психологическое консультирование;
- 3) психотерапия.

В контексте темы данного исследования, особый интерес вызывает сущность психологического консультирования. Психологическое консультирование – это процесс взаимодействия между помогающей стороной и обращающейся за помощью, который включает применение специалистом психологических теорий и коммуникативных навыков для решения личных проблем, трудностей и стремлений клиента. Основным принципом психологического консультирования является оказание помощи клиенту без какого бы то ни было давления при принятии им решения [18]. Некоторые формы психологического консультирования включают информирование и рекомендации клиенту, но подавляющее большинство

видов консультирования направлено на то, чтобы помочь клиенту самому разобраться в его проблеме [19].

Ориентация психологического консультирования подростков с Интернет-зависимостью должна быть направлена на повышение интереса к другим сферам современного досуга, на подготовку психики детей к противодействию негативным воздействиям компьютерных игр, на помощь детям осознать их образовательные и культурные потребности и способы их удовлетворения с помощью компьютера.

Система психологического консультирования зависимого поведения подростков должна быть:

- 1) универсальной (направленной на предупреждение девиантного поведения в целом);
- 2) конструктивной (направленной на предупреждение поведенческих девиаций и создание условий для развития здоровой личности);
- 3) носить опережающий характер [21].

Под опережающим характером подразумевается, во-первых, развитие стойких желательных установок и поведения еще до того, как школьник усвоит поведенческие стереотипы, способствующие формированию зависимости; во-вторых, профилактическая работа должна быть направлена на психологические феномены, составляющие зону ближайшего развития ребенка.

Чтобы достичь максимальной эффективности психологического консультирования, психолого-педагогическая работа должна быть долгосрочной [21].

При осуществлении системы психологического консультирования зависимого поведения школьников в условиях образовательного учреждения целесообразно подходить к психологической консультированию как к организации специального обучения и воспитания школьников, которое следует осуществлять с помощью всех участников образовательного процесса [21].

Психолого-педагогическая работа в рамках системы психологического консультирования должна быть направлена на уменьшение факторов риска аддиктивного поведения подростков.

Для уменьшения риска аддикции у подростков, следует воздействовать на уменьшение таких факторов риска:

- факторы риска, которые берут начало в семье (через повышение социально-психологической и педагогической компетентности родителей);
- факторы, которые связаны с обучением в образовательном учреждении (через повышение психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива школы; через развитие у школьников познавательных процессов, формирование навыков преодоления неуверенности и тревожности, обучение умению понимать и выражать свое эмоциональное состояние, расширение спектра приемов общения и т. д.);
- факторы, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями личности (через помощь детям в узнавании себя, своих сильных и слабых сторон; через осознание собственной ценности и успешную реализацию себя в поведении и деятельности; через повышение социально-психологической компетентности учащихся) [27].

Подробнее раскроем деятельность педагога-психолога по осуществлению психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости. Психологическое консультирование подростков по проблеме интернет-зависимости – это, в первую очередь, обоюдная работа по решению проблем развития личности школьника, помощь в решении проблем социализации (нарушения эмоционально-волевой сферы, замкнутость и закрытость, уход от реальности, низкий уровень мотивации, проблемы с выбором образовательного маршрута, взаимоотношениями с одноклассниками, педагогами и родителями) и др. [37].

Главная задача педагога психолога при осуществлении психологического консультирования подростков по проблеме интернет-

зависимости – это развитие учебной и познавательной мотивации, коррекция страхов и тревог [37].

Под психологическим консультированием подростков по проблеме интернет-зависимости понимается выявление и сопровождение учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, у которых выявлены признаки компьютерной зависимости и организация с ними индивидуальной психологической работы [37].

Диагностическое направление педагога-психолога подразумевает изучение индивидуальных особенностей личности учащихся для выявления причин возникновения проблем в обучении и развитии и т.д. В диагностическое направление входит диагностика поведения ребенка и личностных особенностей, которые оказывают влияние на формирование аддиктивного поведения: неспособность к эмпатии, повышенная тревожность; низкая стрессоустойчивость; некоммуникабельность; неустойчивая я-концепция; повышенный эгоцентризм; низкое восприятие социальной поддержки; стратегия избегания при преодолении стрессовых ситуаций; стремление к социальному одобрению; высокие показатели по шкале депрессивности; агрессивность и др.

В это направление также входит диагностика мотивационной и эмоционально волевой сфер и динамики их развития, диагностика личностной сферы и динамика ее развития, диагностика влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса [37].

Для измерения этих показателей следует использовать диагностические методики (количественные и качественные). Также в диагностический раздел можно включить и сбор информации о семье ребенка, о его положении в ней, о составе семьи, увлечениях и способностях ребенка, о характере семейных взаимоотношений. Также сюда можно включить мониторинг поведенческих и личностных проблем подростков [37].

Рассмотрим некоторые направлений психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости следующих авторов – поведенческая терапия, теория реального времени и мультимодальный подход.

Предполагается, что терапия реальностью побуждает людей принимать решение улучшить свою жизнь, взяв на себя обязательство изменить свое поведение. Она включает в себя сеансы, чтобы показать подросткам, что зависимость – это выбор, и обучить их тайм-менеджменту; она также знакомит с альтернативными видами деятельности для проблемного поведения [58].

По словам Кима [58], терапия реальностью – это основной инструмент для восстановления зависимости, который предлагает широкий спектр применений в качестве лечения аддиктивных расстройств, таких как наркотики, секс, еда, а также работает в Интернете.

В своем исследовании лечения по программе группового консультирования терапией реальностью Ким обнаружил, что программа лечения эффективно снизила уровень зависимости и повысила самооценку 25 интернет-зависимых студентов университетов в Корее.

Видьянто и Гриффит сообщают, что большинство методов лечения, применявшихся до сих пор, использовали когнитивно-поведенческий подход. Аргументы в пользу использования когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) оправданы из-за хороших результатов в лечении других поведенческих зависимостей / расстройств контроля импульсов, таких как патологические азартные игры, компульсивный шопинг, нервная булимия и расстройства переедания [61].

Вельфлинг [5] описал преимущественно поведенческое групповое лечение, включающее определение устойчивых условий, установление внутренней мотивации для сокращения времени нахождения в Сети, изучение альтернативных форм поведения, вовлечение в новые социальные контакты в реальной жизни, психообразование и экспозиционную терапию,

но, к сожалению, клинических доказательств эффективности этих стратегий недостаточно.

В своем исследовании Янг использовала КПТ для лечения клиентов, страдающих интернет-зависимостью, и обнаружила, что участники были лучше способны справляться со своими текущими проблемами после лечения, демонстрируя улучшенную мотивацию прекратить злоупотребление Интернетом, улучшенную способность контролировать использование компьютера, улучшенную способность функционировать в автономных отношениях, улучшенную способность воздерживаться от материалов откровенного сексуального содержания в Интернете, улучшилась способность участвовать в оффлайн-мероприятиях и улучшилась способность сохранять трезвость при использовании проблемных приложений.

Мультимодальный подход к лечению подростков с интернет-зависимостью характеризуется одновременным или последовательным применением нескольких различных видов лечения, в некоторых случаях даже из разных дисциплин, таких как фармакология, психотерапия и семейное консультирование.

Сегодня имеются программы психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости следующих авторов А.А. Закаблукова, Т.А. Смирнова, Л.П. Капустина, М.А. Чуйкова выступили авторами-составителями программы «Психолого-педагогической профилактики Интернет-зависимости у обучающихся».

Цель программы психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости: развитие социально адаптированной гармоничной личности младшего школьника. Программа рассчитана на работу с детьми в возрасте от 12 до 15 лет. Количество участников в группе от 6 до 12 человек.

Программа психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости состоит из четырех последовательных этапов:

1. Психологическое обследование (первичная психодиагностика);
2. Психологическая коррекция (цикл из 12 занятий);
3. Профилактика и просвещение (родительские собрания, лектории);
4. Повторное психологическое обследование (заключительная психодиагностика).

Блок психодиагностики представлен набором психологических методик, направленных на изучение особенностей личности ребенка, склонности к кибераддикции, уровня социально-психологической адаптации, выявление стратегий совладающего поведения, коммуникативной компетентности, уровня самооценки, что является основой для выявления и профилактики Интернет-зависимости среди учащихся. Блок психологической коррекции состоит из цикла коррекционно-развивающих занятий.

Коррекционно-развивающая часть программы состоит из трёх блоков (всего 12 занятий):

1. Развитие коммуникативной компетентности личности (4 занятия);
2. Формирование навыков конструктивного поведения (4 занятия);
3. Развитие самооценки и навыков уверенного поведения (4 занятия).

В программе используются тренинговые (интерактивные) методы работы. Одним из основных приемов является работа в малых группах (по 2-5 человек). Этот прием дает возможность каждому участнику поделиться своей точкой зрения и развить в себе умение работать с другими людьми. В качестве базовых методов применяются индивидуальная беседа с подростком по запросу, групповая дискуссия и ролевые игры. Метод мозгового штурма представляет собой технику быстрой генерации идей.

Разновидностью дискуссии выступает используемый в программе кейс-метод, который предполагает обсуждение в малой группе конкретных



ситуаций. На занятиях используются психогимнастические упражнения, направленные как на обеспечение положительной психологической атмосферы, так и на содержательный анализ проблемных вопросов по теме тренинга. Также используются методы релаксации, позволяющие стабилизировать психоэмоциональное состояние участников и создать благоприятный психологический климат на занятиях. На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи – это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга.

Таким образом, можем сделать следующий вывод по параграфу: целью психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости должна стать системная работа по предотвращению неконтролируемого по времени использования сети, формированию у молодых людей мотивации к здоровому образу жизни и созданию соответствующих стандартов для подготовки их к самореализации в качестве зрелых граждан социума.

Целевым действием психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости выступает посыл – зависимое поведение, например, интернет-зависимость, не так легко скорректировать, как предотвратить. В связи с этим диагностика и психологическое консультирование подростков по проблеме интернет-зависимости значимы, необходимы и актуальны.

### **Выводы по первой главе.**

В результате теоретического анализа научной литературы были сделаны следующие выводы:

Интернет – величайшее достижение человечества, коренным образом меняющее все операции с информацией: хранение, поиск, обработка,

извлечение, передача. Следствием этой информационной революции является появление новых форм в традиционных видах деятельности, таких как почта, библиотека, образование. Для многих, особенно подростков, он является информационной средой, без которой они не представляют себе жизнь.

Проблема интернет-зависимости активно изучается как в психологии, так и в социологии и педагогике, проведено много исследований и написано большое количество научных статей на тему зависимости подростков от электронных носителей. Интернет-зависимость является видом поведенческой аддикции, которую характеризует личностное стремление ухода от реальной реальности посредством изменения своего психического состояния без применения химических веществ.

Подростковый возраст – это один из самых критических периодов психического развития. В задачи возраста, по мнению различных исследователей, входят и формирование чувства взрослости, и становление ответственного действия, и профессиональное самоопределение, и формирование идентичности, и углубленная ориентация в отношениях и нормах социальной действительности. Главные потребности подростка – потребность в общении, взаимопонимании, сопереживании. Подростки имеют специфические социальные и психологические черты, наличие которых определяется как возрастными особенностями, так и тем, что их духовный мир находится в стадии формирования. Именно поэтому подростки предрасположены к возникновению различных видов зависимостей. Следовательно, уже с периода подросткового возраста нужно проводить различные мероприятия, направленные на профилактику Интернет-зависимости, организацию психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости.

Целью психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости должна стать системная работа по предотвращению неконтролируемого по времени использования сети, формированию у

молодых людей мотивации к здоровому образу жизни и созданию соответствующих стандартов для подготовки их к самореализации в качестве зрелых граждан социума.

## **ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

### **2.1 Диагностика уровня интернет-зависимости на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы**

Опытно-экспериментальная работа по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости была организована на базе КГУ «Средняя общеобразовательная школа №18 акимата города Рудного» Департамента образования Костанайской области.

В исследовании приняли участие подростки 8-10 классов, общее количество респондентов составило 75 человек, среди которых 39 девушек и 36 юношей, возраст которых 14-15 лет.

Цель опытно-экспериментальной работы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости: апробировать программу по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости и дать оценку ее эффективности. Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1) определить первичный уровень степени Интернет-зависимости у подростков;
- 2) на основе анализа полученных данных подобрать и апробировать программу по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости;
- 3) определить эффективность подобранной программы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости.

Опытная работа по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости была представлена 3 этапами:

1. Констатирующий этап. Целью этого этапа является определение инструментария для изучения склонности к Интернет-зависимости у подростков. Проведение первичной диагностики уровня Интернет-зависимости у подростков.

2. Формирующий этап. В ходе этого этапа, на основании результатов, полученных на констатирующем этапе, был проведен формирующий эксперимент, который заключался в разработке и апробации программы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости. Апробация была осуществлена в экспериментальной группе, с контрольной группой работа не проводилась.

3. Заключительный этап. Проведение повторной контрольной диагностики уровня Интернет-зависимости у подростков для оценки сдвига значений исследуемого результата, при помощи выбранных методик на первом этапе. Подтверждение эффективности проведенной работы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости.

Для изучения Интернет-зависимости у подростков были использованы следующие методики:

1. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость.
2. Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот.
3. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина).
4. U- критерий Манна Уитни.

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость. Цель: выявить степень зависимости к интернету.

Тестовая методика была разработана и апробирована в 1994 году доктором Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне

зависимости от формы этого пристрастия). В России данная методика исследования адаптирована В.А. Лоскутовой. Состоит из двух опросников:

Тест-опросник №1 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (0 баллов), иногда (1 балл), время от времени (2 балла), часто (3 балла), всегда (4 балла).

Тест-опросник №1 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: да – 1 балл, нет – 0 баллов. Набранная сумма баллов складывается с результатами теста-опросника №1.

Интерпретация:

- 20-49 баллов — обычный пользователь Интернета;
- 50-79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом;
- 80-100 баллов — Интернет-зависимость.

Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот.

Цель: выявить кибер-аддикцию (в том числе интернет-аддикцию).

Методика была изначально разработана и адаптирована к использованию в русскоязычной среде Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот.

Тест содержит 11 вопросов относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в интернете, рассуждений относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия, количества времени пребывания за компьютером и материальных расходов, связанных с этим, волевых свойств, ощущений, получаемых во время проведения компьютерного досуга, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневном быте, влияния компьютера на психофизическое состояние, режим сна и бодрствования. При этом возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто»

присваиваются баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла.

Интерпретация:

- если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.

- от 16 до 22 баллов – стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента.

- от 23 до 37 баллов – первая стадия зависимости.

- от 38 и более баллов – вторая стадия зависимости.

Шкала ситуативной (реактивной) и личностной тревожности (автор Ч.Д. Спилберг, адаптация Ю.Л. Ханина)

Шкала состоит из двух подшкал для измерения двух форм тревожности: подшкалы оценки ситуативной тревожности, диагностирующей самочувствие в данный момент, и подшкалы оценки личностной тревожности, определяющей обычное самочувствие человека.

Подшкала оценки ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно приведенные ниже суждения. Оцените, насколько каждое из них соответствует тому, как вы себя чувствуете в данный момент. Поскольку правильных или неправильных ответов нет, отвечайте, не задумываясь. Проставьте отметку в графе, соответствующей вашему выбору:

1 – нет, это совсем не так;

2 – пожалуй, так;

3 – верно;

4 – совершенно верно;

Обработка результатов: показатели ситуативной и личностной тревожности подсчитываются по формулам.

Критерий Манна Уитни.

Данный критерий применяется для сравнения двух независимых выборок объемов  $n_1$  и  $n_2$ , и проверяет гипотезу  $H_0$ , утверждающую, что

выборки получены из однородных генеральных совокупностей и, в частности, имеют равные средние медианы, то есть применяется в тех же условиях, что и критерий серий.

Статистика  $W$  критерия определяется следующим образом. Расположим  $n_1$  и  $n_2$  значений объединенной выборки в порядке возрастания, то есть в виде вариационного ряда. Каждый элемент ряда поставим в соответствие номер в ряду - ранг. Когда несколько элементов рядов совпадают по величине, то каждому из них присваиваются ранг, равный среднему арифметическому их номеров. Последний элемент в ранжированной объединенной выборке должен иметь ранг  $n_1$  и  $n_2$ . Этот факт можно использовать при проверке правильности ранжирования. Обозначим  $R_1$  – сумма рангов первой выборки,  $R_2$  – сумма рангов второй выборки.

Вычислим значения  $w_1$  и  $w_2$ , которые определяются формулами:

$$Z = \frac{W - \frac{1}{2}n_1n_2}{\sqrt{\frac{1}{2}n_1n_2(n_1+n_2+1)}} \quad (1.1)$$

Правильность вычислений проверяется по формуле:  $w_1+w_2= n_1n_2$ .

Выборочное значение  $w_b$  статистики критерия  $W$  есть наименьшее из чисел  $w_1$  и  $w_2$ . В таблицах приводятся нижние и верхние критические значения для выборочных значений  $w_b$  при  $n_1n_2 \leq 20$  для различных уровней значимости  $\alpha$ . Если выборочное значение статистики критерия не выходит за пределы, определенные критическими значениями, то гипотеза  $H_0$ , не противоречит результатам наблюдений.

Далее рассмотрим результаты первичной диагностики уровней Интернет-зависимости у подростков, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики на интернет-зависимость с помощью методики Кимберли-Янга на констатирующем этапе опытной работы



Уровень интернет зависимости	Количество подростков в КГ (%)	Количество подростков в ЭГ (%)
обычный пользователь Интернета	24,9%	25,5%
некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом	42,5%	43,9%
Интернет-зависимость	26,1%	27,5
Нет данных	6,5%	3,1%
Итого	100%	100%

Наглядно данные таблицы представлены на рисунке 1 ниже.

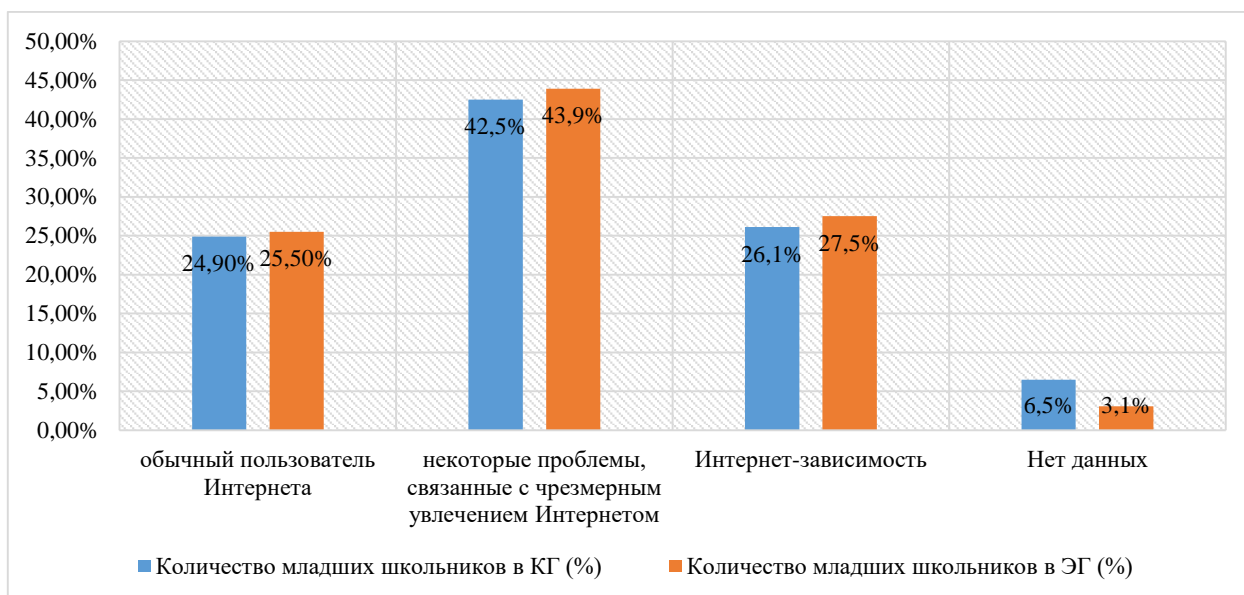


Рисунок 1 – Результаты диагностики на интернет-зависимость с помощью методики Кимберли-Янга на констатирующем этапе опытной работы

Анализируя данные теста К. Янг, можно сделать вывод о том, что 25,5% испытуемых в экспериментальной группе и 24,9% испытуемых в контрольной группе продемонстрировали отсутствие склонности к Интернет-зависимости. Сумма баллов, которая была получена в ответах у этих учащихся, находится в соответствии с уровнем обычного, умеет себя контролировать. Такие школьники обычно отличаются оптимистичностью, социальной активностью и позитивным настроем к другим людям, у них достаточное количество друзей, в том числе и противоположного пола.

Интернет для них выступает чем-то средним между хобби и источником для получения какой-либо информации, необходимой им для учебной или другой деятельности.

Чрезмерное увлечение интернетом было выявлено у 43,9% испытуемых в экспериментальной группе и 42,5% испытуемых в контрольной группе. Сумма баллов, которая была получена в ответах этих учащихся, указывает на возможность возникновения проблем и говорит о предрасположенности к развитию компьютерной зависимости. Такие дети пользуются интернетом в основном для общения, знакомства с другими людьми и отдыха.

Подростки, склонные к интернет-зависимости, используют интернет в основном в коммуникативных целях, т.е. для общения, знакомства с другими людьми, отдыха. Социальные сети дают подростку возможность почувствовать, что у него много друзей, что он может ощущать себя частью группы, рассказывать о том, что задевает его за живое, т.е. может проявлять себя так, как в жизни для него пока еще сложно. В мире интернета нет строго определенных норм и правил, здесь каждый может казаться (или быть?) тем, кем хочет, и это позволяет подростку чувствовать себя абсолютно свободным, раскрепощенным, безнаказанным и даже всемогущим.

Социальные сети дают подростку возможность почувствовать. Что у него есть много друзей, а также принадлежность к группе, рассказать о том, что его волнует, задевает за живое, то есть проявляет себя так, как в реальной жизни ему может быть сложно. Мир интернета не имеет строго определенных установок, которые регламентируют общение и ребенку кажется, что он абсолютно свободен, раскрепощен и в некотором смысле даже безнаказан. Данная группа учащихся находится под строгим контролем взрослых, которые устанавливают допустимые временные нормы для пребывания в сети интернет.

Высокие показатели уровня Интернет-зависимости были выявлены у 27,5% испытуемых в экспериментальной группе и 26,1% испытуемых в

контрольной группе. Высокий уровень Интернет-зависимости выражается в каждодневном посещении данной группы школьников сети интернет, а также постоянном превышении запланированного времени посещения интернета (в среднем до 10-20 часов в неделю), а также пренебрежением личными делами. Учебной деятельностью и реальным общением в связи с нахождением в интернете. У интернет-зависимых подростков отмечаются неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от интернета, а уж тем более прекратить работу в сети. При вынужденных отвлечениях от интернета у подростков возникают досада и раздражение, навязчивые размышления об интернете в такие периоды. Интернет-зависимые подростки стремятся проводить за работой в интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного интернет-сеанса.

Интернет-зависимые подростки готовы лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту посещения интернета. Они способны и склонны забывать при посещении интернета о домашних делах, учебе, обязанностях, важных встречах, пренебрегая занятиями. Интернет-зависимые подростки не желают принимать критику подобного образа жизни со стороны родных, педагогов. Они готовы мириться с потерей друзей и круга общения, из-за поглощенности сетью интернет. Интернет-зависимые подростки избегают физической активности или стремятся сократить ее, оправдывая это необходимостью выполнения срочных дел, связанных с применением интернета.

У 3,1% испытуемых в экспериментальной группе и 6,5% испытуемых в контрольной группе были обнаружены неверные ответы (ложь), которые не были интерпретированы.

Далее рассмотрим результаты проведения скрининговой диагностики компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Ботьбот. Для наглядности представления результатов исследования используем цвета светофора: от зеленого (благополучного) до красного (тревожного) в

таблице 2.

Таблица 2 – Распределение интернет-зависимости у подростков по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот

уровень интернет-зависимости	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	итого
количество респондентов КГ	5	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	5	3	4	37
количество респондентов ЭГ	4	2	2	1	1	1	3	1	4	3	4	5	4	3	38

Наглядно данные таблицы представлены на рисунке 2 ниже.

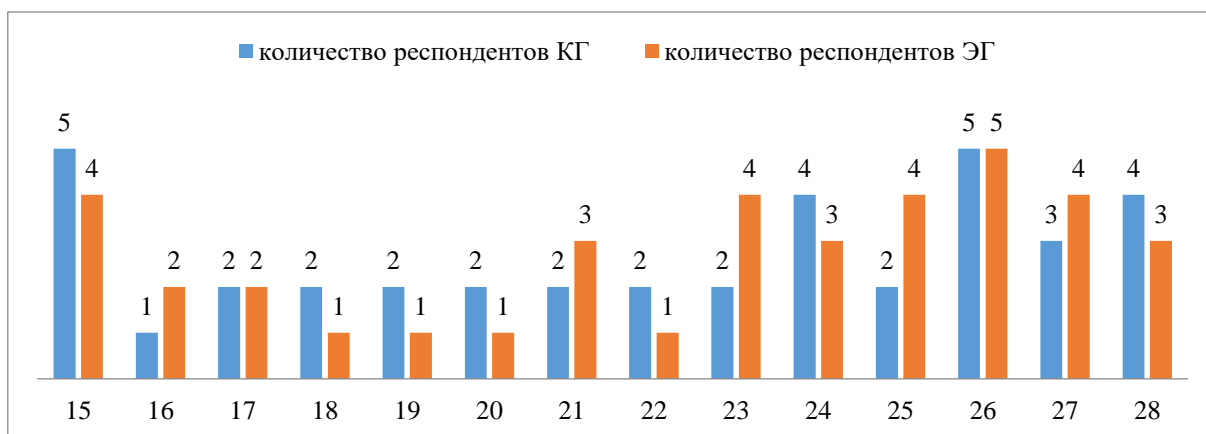


Рисунок 2 – Распределение интернет-зависимости у подростков по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы

Таким образом, данные распределения свидетельствуют, что подавляющее большинство учащихся находится в зоне риска развития интернет-зависимости в таблице 3.

Таблица 3 – Стадии интернет-зависимости у подростков по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот на констатирующем этапе

Стадии интернет-зависимости	Нет зависимости	Аттачмент	1 стадия	Итого
количество респондентов КГ	10%	35%	55%	100%
количество респондентов ЭГ	9%	36%	55%	100%

Наглядно данные таблицы представлены на рисунке 3 ниже.

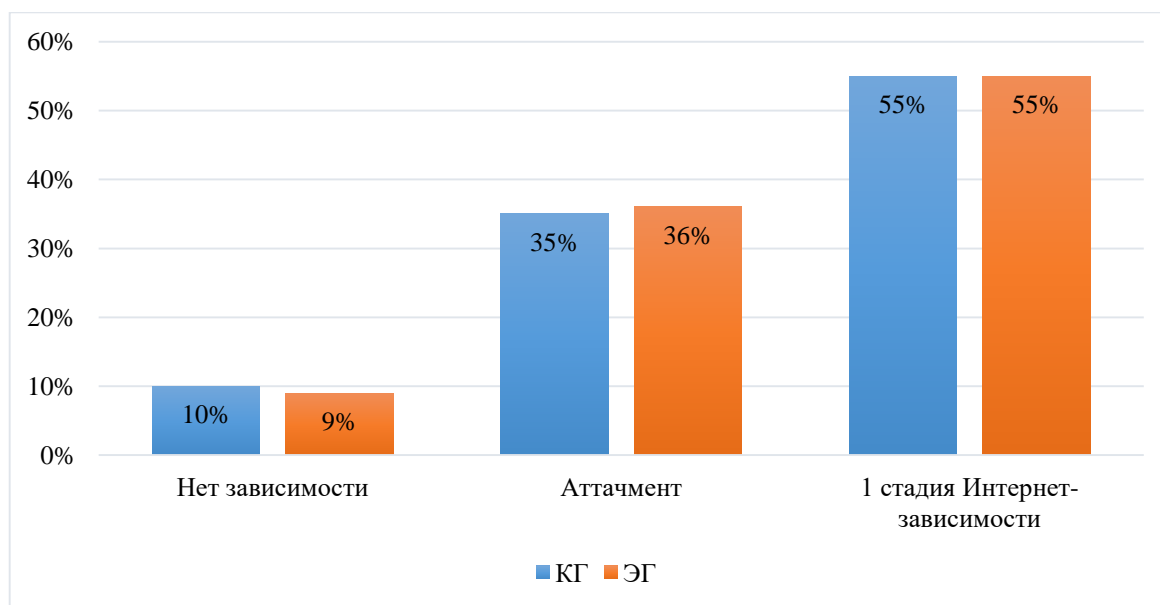


Рисунок 3 – Процентное распределение интернет-зависимости у подростков по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы

Из представленных данных видно, что 35% подростков в контрольной группе и 36% подростков в экспериментальной группе попали в зону риска развития интернет-зависимости – аттачмент, при этом у 55% подростков в контрольной и экспериментальной группе зависимость от Интернета находится уже в первой стадии. Оставшиеся 10% подростков в контрольной группе и 9% подростков в экспериментальной группе продемонстрировали отсутствие интернет-зависимости.

Медиана по интернет-зависимости составила показатель 21,2, что ближе к 23 – первой стадии. Минимальный показатель по этой методике показал значение в 15 баллов, максимальный – 28 баллов.

Далее рассмотрим результаты, полученные при помощи методики «Определение уровня тревожности» (Ч. Д. Спилберг, адаптация Ю.Л. Ханина), которые представлены на рисунке 4 ниже.

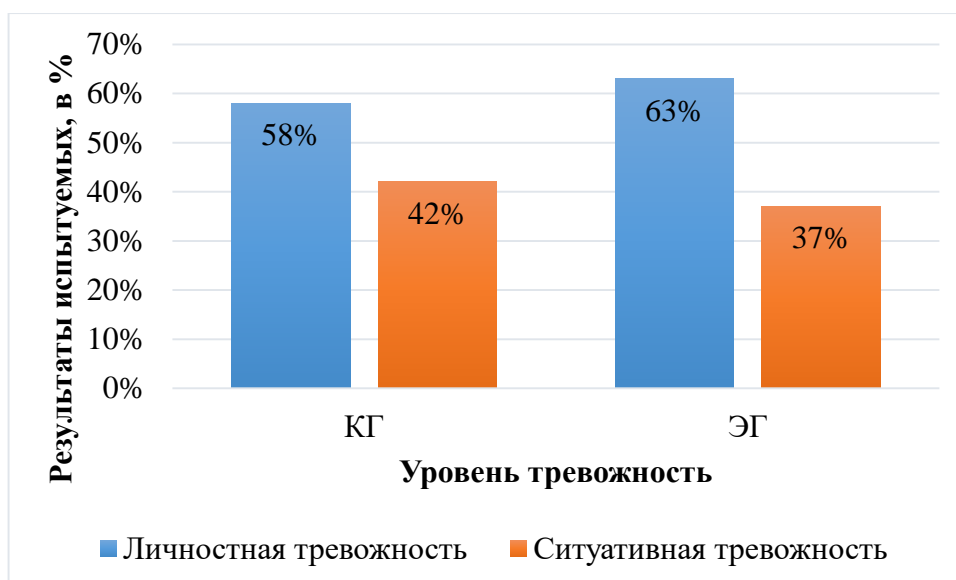


Рисунок 4 – Распределение подростков уровню тревожности на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы

Согласно данным результатам, высокий показатель личностной тревожности выявлен у 63% подростков контрольной группы и 58% подростков экспериментальной группы, что свидетельствует об их устойчивой склонности воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением тревоги.

Ситуативная тревожность обнаружена у 42% подростков контрольной группы и 37% подростков экспериментальной группы.

Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы позволили сделать следующие выводы:

1) в результате диагностики интернет-зависимости среди подростков с помощью методики Кимберли-Янг были получены следующие данные: 25,5% испытуемых в экспериментальной группе и 24,9% испытуемых в контрольной группе продемонстрировали отсутствие склонности к Интернет-зависимости. Чрезмерное увлечение интернетом было выявлено у 43,9% испытуемых в экспериментальной группе и 42,5% испытуемых в контрольной группе. Высокие показатели уровня Интернет-зависимости были выявлены у 27,5% испытуемых в экспериментальной группе и 26,1% испытуемых в контрольной группе. У 3,1% испытуемых в

экспериментальной группе и 6,5% испытуемых в контрольной группе были обнаружены неверные ответы (ложь), которые не были интерпретированы.

2. По результатам скрининговой диагностики компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Большот 35% подростков в контрольной группе и 36% подростков в экспериментальной группе попали в зону риска развития интернет-зависимости - аттачмент, при этом у 55% подростков в контрольной и экспериментальной группе зависимость от Интернета находится уже в первой стадии. Оставшиеся 10% подростков в контрольной группе и 9% подростков в экспериментальной группе продемонстрировали отсутствие интернет-зависимости.

3. У большинства подростков наблюдается повышенный уровень тревожности.

Данные результаты указывают на необходимость разработки и апробирования программы профилактики интернет-зависимости у подростков.

## **2.2 Программа психологического консультирования подростков по проблеме интернет зависимости**

На основе результатов первичной диагностики была разработана и апробирована программа по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости. Цель программы: снижение уровня Интернет-зависимости у подростков, за счет нивелирования ее причин.

Задачи программы:

1. Формирование осознанного отношения к использованию интернет-ресурсов;
2. Повышение групповой сплоченности;
3. Формирование адекватной самооценки;
4. Развитие коммуникативных навыков;

5. Развитие навыков выражения эмоций;

6. Снятие эмоционального напряжения.

Длительность программы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости: 3 месяца

Данная программа по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости рассчитана на подростков в возрасте с 13 до 15 лет и направлена на укрепление их личностного и социального статуса, а также на улучшение межличностных отношений со сверстниками и родственниками.

### Структура программы

В структуру программы входит три функциональных блока:

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

2. Теоретический. Включает в себя информационный блок, направленный на повышение уровня знаний подростков о коммуникативных способностях, самооценке, конфликтах и способах их разрешения, стрессовых ситуациях и их воздействии на организм, способах сопротивления стрессам, типах поведения.

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

### Содержание программы

#### Модуль 1. Общение без проблем

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

Занятие 2. «Вербальные и невербальные коммуникации»

Занятие 3. «Общение и умение слушать»



## Модуль 2. «Я познаю себя»

Занятие 4. «Самооценка»

Занятие 5. «Наши эмоции и чувства»

Занятие 6. «Осознание собственных границ»

## Модуль 3. «Я познаю других»

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

Занятие 8. «Учимся взаимопониманию»

## Модуль 4. «Общение в конфликте»

Занятие 9. «Конфликты и причины их возникновения»

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

## Модуль 5. «Противостояние стрессам»

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

Занятие 12. «Как бороться со стрессом»

## Модуль 6. «Я и интернет»

Занятие 13. «Компьютерная зависимость - что это?»

Занятие 14. «Вне зависимости»

## Модуль 7. «Уверенное-неуверенное-агрессивное поведение»

Занятие 15. «Характеристика типов поведения»

Занятие 16. «Снижение вербальной и физической агрессивности»

Занятие 17. «Безопасные способы выражения агрессии»

Занятие 18. «Развитие навыков уверенного поведения»

Занятие 19. «Необитаемый остров»

В ходе реализации программы соблюдены требования:

- к психолого-педагогическим условиям;
- к развивающей предметно-пространственной среде;
- к кадровым условиям;
- к материально-техническим условиям (наличие помещения для тренинговых занятий).

## Методы и средства оценки результативности программы

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

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

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

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

### Структура занятий

1. Вводная часть - ритуал входа (приветствия), направленный на выявление у участников готовности и настроенности на работу.
2. Проверка домашнего задания (если требуется).
3. Основная часть - теоретический блок и практические упражнения, направленные на формирование навыков межличностного конструктивного общения и социально-психологической компетентности участников.
4. Заключительная часть – выражение эмоционального состояния обучающихся, рефлексия.

Тематический план проведения занятий представлен в Приложении А. Программа составлена с учетом социально-психологических особенностей современного подростка, выстроена по принципу постепенного, но все более интенсивного продвижения в освоении ряда интегративных умений, навыков, таких как умение справляться со стрессом, адекватно выходить из конфликтных ситуаций, умение отстаивать свою позицию и др., которые

будут являться эффективным инструментом в профилактике интернет-зависимого поведения у подростков.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Снижение факторов риска развития интернет-зависимости.
2. Сформированность эффективных поведенческих стратегий.
3. Сформированность адекватной самооценки.
4. Сформированность коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
5. Сформированность навыков конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

1. Снижение факторов риска развития зависимости от интернета.
2. Повышение уровня коммуникативных навыков, навыков уверенного поведения.
3. Повышение уровня самооценки подростков.
4. Умение подростков применить полученные умения и навыки конструктивного выхода из конфликтных ситуаций, преодоления стресса.
5. Положительные отзывы по результатам реализации программы от подростков, педагогического коллектива, администрации.

Мероприятия проводились педагогом-психологом с подростками с интернет-зависимостью в экспериментальной группе систематические в течение трех месяцев, три раза в неделю. Подростки научились распознавать свои чувства, а также сформировали навыки самоконтроля. Подростки стали понимать, что лучше рассказать о том, что их беспокоит своим близким (родителям, друзьям), познакомились средствами избавления от негативных эмоций без ухода в виртуальный мир Интернета.

Анализ эффективности программы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости будет рассмотрен в следующем параграфе выпускной квалификационной работы.

## 2.3 Анализ и интерпретация опытно-экспериментальной работы

После апробации программы по профилактике интернет-зависимости у подростков, было проведено повторное анкетирование подростков на определение степени выраженности Интернет-зависимости. Для повторной диагностики были использованы аналогичные методики, что и на констатирующем этапе опытной работы.

Итак, рассмотрим результаты первичной диагностики уровней Интернет-зависимости у подростков, которые представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты диагностики на интернет-зависимость с помощью методики Кимберли-Янга на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы

Уровень интернет зависимости	Количество подростков в КГ (%)	Количество подростков в ЭГ (%)
обычный пользователь Интернета	24,9%	45,5%
некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом	42,5%	33,9%
Интернет-зависимость	26,1%	17,5
Нет данных	6,5%	3,1%
Итого	100%	100%

Наглядно данные таблицы представлены на рисунке 5 ниже.

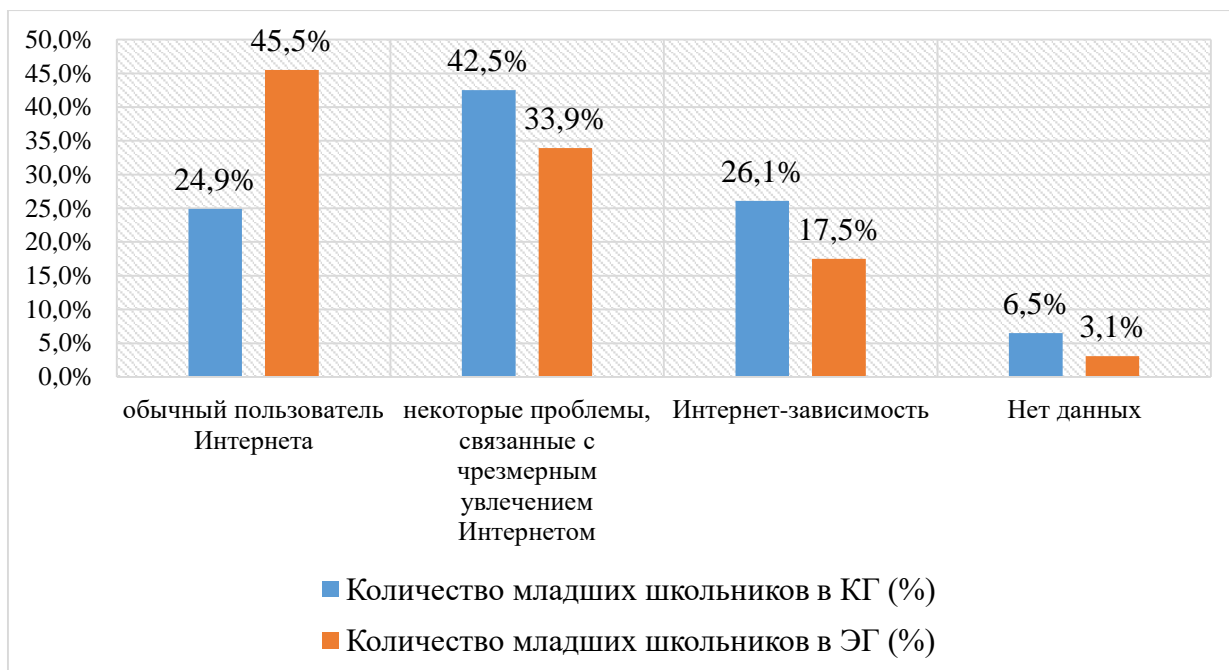


Рисунок 5 – Результаты диагностики на интернет-зависимость с помощью методики Кимберли-Янга на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы

Согласно представленным данным, видно, что в экспериментальной группе наблюдается положительная тенденция. Так, анализируя данные теста К. Янг, можно сделать вывод о том, что в экспериментальной группе количество испытуемых, которые продемонстрировали отсутствие склонности к Интернет-зависимости увеличилось на 20% и составило 45,5% от всей группы. Сумма баллов, которая была получена в ответах у этих учащихся, находится в соответствии с уровнем обычного, умеет себя контролировать. Такие подростки обычно отличаются оптимистичностью, социальной активностью и позитивным настроем к другим людям, у них достаточное количество друзей, в том числе и противоположного пола. Интернет для них выступает чем-то средним между хобби и источником для получения какой-либо информации, необходимой им для учебной или другой деятельности.

Также в экспериментальной группе количество испытуемых, которые продемонстрировали чрезмерное увлечение интернетом, снизилось на 10% и составило 33,9% испытуемых в экспериментальной группе. Сумма баллов, которая была получена в ответах этих учащихся, указывает на возможность

возникновения проблем и говорит о предрасположенности к развитию компьютерной зависимости. Такие дети пользуются интернетом в основном для общения, знакомства с другими людьми и отдыха. Социальные сети дают подростку возможность почувствовать. Что у него есть много друзей, а также сопринадлежность к группе, рассказать о том, что его волнует, задевает за живое, то есть проявляет себя так, как в реальной жизни ему может быть сложно.

Также в экспериментальной группе количество испытуемых, которые продемонстрировали высокие показатели уровня Интернет-зависимости снизились на 10% и составило 17,5% испытуемых в экспериментальной. Высокий уровень Интернет-зависимости выражается в каждодневном посещении данной группы школьников сети интернет, а также постоянном превышении запланированного времени посещения интернета (в среднем до 10-20 часов в неделю), а также пренебрежением личными делами. Учебной деятельностью и реальным общением в связи с нахождением в интернете.

Показатели испытуемых в контрольной группе осталось на том же уровне, что и на констатирующем этапе опытной работы.

Далее рассмотрим результаты повторного проведения скрининговой диагностики компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Ботьбот в таблице 6.

Таблица 6 – Стадии интернет-зависимости у подростков по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Ботьбот на контрольном этапе

Стадии интернет-зависимости	Нет зависимости	Аттачмент	1 стадия	Итого
количество респондентов КГ	10%	35%	55%	100%
количество респондентов ЭГ	49%	31%	20%	100%

Наглядно данные таблицы представлены на рисунке 5 ниже.

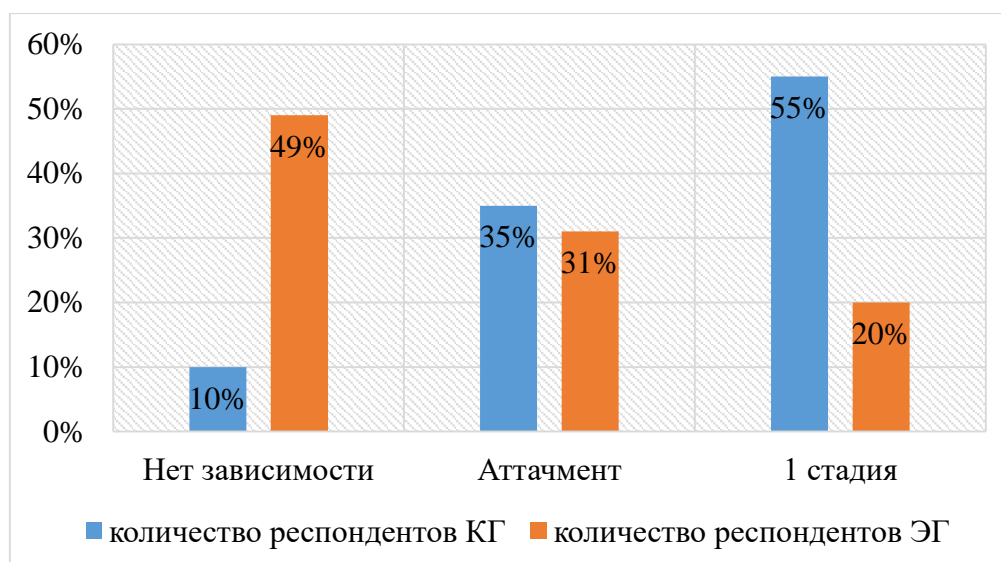


Рисунок 5 – Процентное распределение по стадиям интернет-зависимости у подростков по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы

Согласно представленным данным, видно, что в экспериментальной группе наблюдается положительная тенденция.

Так, анализируя данные полученные по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы, видно, что количество подростков в экспериментальной группе, которые попали в зону риска развития интернет-зависимости – аттачмент снизилось до 31%.

Количество подростков в экспериментальной группе, у которых зависимость от Интернета находится уже в первой стадии уменьшилось на 35% и составило 20%. Количество подростков в экспериментальной группе, которые продемонстрировали отсутствие интернет-зависимости, увеличилось до 49%, что составило практически половину группы.

Минимальный показатель по этой методике показал значение в 13 баллов, максимальный – 25 баллов.

Далее рассмотрим результаты, полученные при помощи методики «Определение уровня тревожности» (Ч. Д. Спилберг, адаптация Ю.Л. Ханина), которые представлены на рисунке 6 ниже.

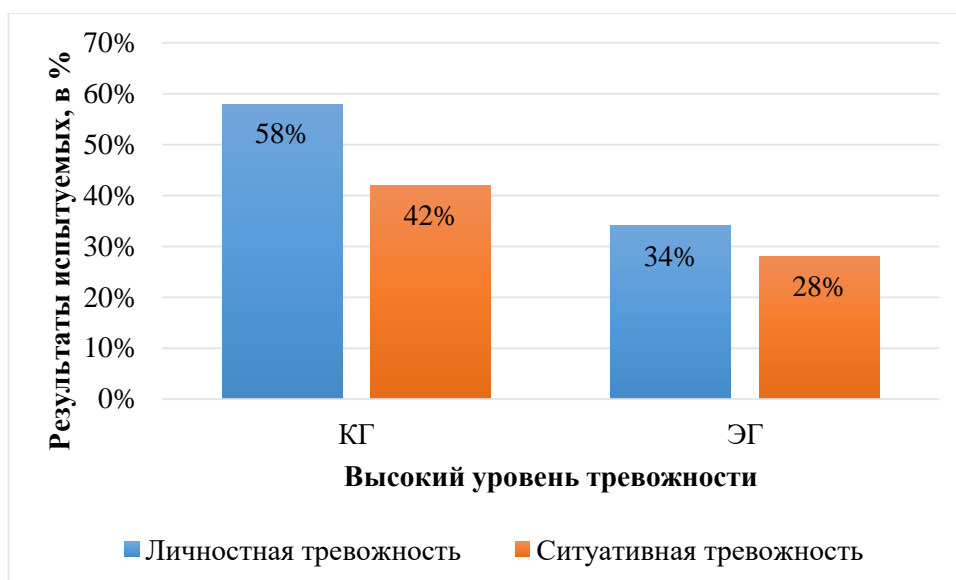


Рисунок 6 – Распределение подростков по высокому уровню тревожности на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы

Согласно данным результатам после проведения формирующего эксперимента, в экспериментальной группе высокий показатель личностной тревожности у подростков снизился на 29% и составил 34% человек, что свидетельствует об их устойчивой склонности воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением тревоги. В экспериментальной группе также снизился высокий показатель ситуативной тревожности у подростков на 9% и составил 28%

Таким образом, результаты экспериментального класса на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы имеют положительную динамику изменений. Для того чтобы достоверно установить, значимы ли полученные различия, применим метод математической статистики U-критерий Манна-Уитни.

В результате статистического анализа полученных данных можно судить об отличиях между группами. Перед проведением программы психологического консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости, подростки контрольной и экспериментальной группы имели тождественные показатели по всем исследуемым показателям.

Гипотезы:



$H_0$ : показатели уровня интернет-зависимости у подростков контрольной группы *не превосходят* показателей уровня интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы после реализации программы психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости.

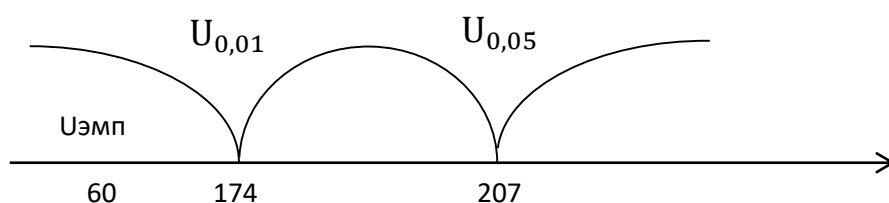
$H_1$ : показатели уровня интернет-зависимости у подростков контрольной группы *превосходят* показатели уровня интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы после реализации программы психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости.

$$U_{\text{эмп}} = 60$$

$$U_{\text{кр}} (p \leq 0,01) = 174$$

$$U_{\text{кр}} (p \leq 0,05) = 207$$

Построим ось значимости.



Полученное эмпирическое значение ( $U_{\text{эмп}} = 60$ ) находится в зоне значимости, следовательно, принимается гипотеза  $H_1$ : показатели уровня интернет-зависимости у подростков контрольной группы *превосходят* показатели уровня интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы после реализации программы психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости.

Гипотезы:

$H_0$ : первая стадия интернет-зависимости у подростков контрольной группы *не превосходит* первую стадию интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы после реализации программы программы

психологического консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости.

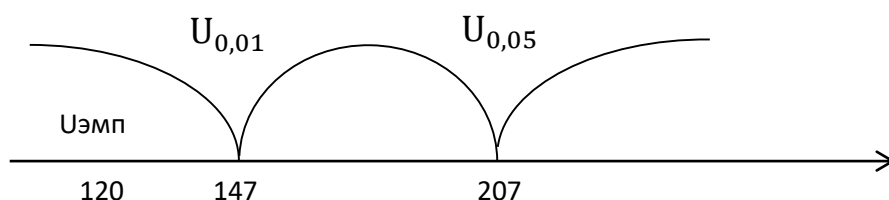
$H_1$ : первая стадия интернет-зависимости у подростков контрольной группы *превосходит* первую стадию интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы после реализации программы программы психологического консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости.

$$U_{\text{эмп}} = 120$$

$$U_{\text{кр}} (p \leq 0,01) = 174$$

$$U_{\text{кр}} (p \leq 0,05) = 207$$

Построим ось значимости.



Полученное эмпирическое значение ( $U_{\text{эмп}} = 120$ ) находится в зоне значимости, следовательно, принимается гипотеза  $H_1$ : первая стадия интернет-зависимости у подростков контрольной группы *не превосходит* первую стадию интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы после реализации программы программы психологического консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости.

Таким образом, по результатам контрольного этапа опытно-экспериментальной работы можно сделать вывод о том, получены заметные различия в уровнях Интернет-зависимости, а также показателей первой стадии Интернет-зависимости. Отсюда можно заявить о том, что гипотеза подтверждена, и программа психологического консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости была успешной при условии составления программы на основе тренинговых занятий с учетом возрастных особенностей.

Следовательно, проведённая работа по программы психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости привела к значимым изменениям по всем переменным в положительную сторону.

### **Выводы по второй главе:**

1. Опытно-экспериментальная работа по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости была организована на базе КГУ «Средняя общеобразовательная школа №18 акимата города Рудного» Департамента образования Костанайской области.

В исследовании приняли участие подростки 8-10 классов, общее количество респондентов составило 75 человек, среди которых 39 девушек и 36 юношей, возраст которых 14-15 лет. Опытно-экспериментальная работы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости была представлена тремя последовательными этапами – констатирующим, формирующим и контрольным.

Результаты констатирующего этапа опытнo-экспериментальной работы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости позволили сделать следующие выводы: 1) в результате диагностики интернет-зависимости среди подростков с помощью методики Кимберли-Янг были получены следующие данные: 25,5% испытуемых в экспериментальной группе и 24,9% испытуемых в контрольной группе продемонстрировали отсутствие склонности к Интернет-зависимости. Чрезмерное увлечение интернетом было выявлено у 43,9% испытуемых в экспериментальной группе и 42,5% испытуемых в контрольной группе. Высокие показатели уровня Интернет-зависимости были выявлены у 27,5% испытуемых в экспериментальной группе и 26,1% испытуемых в контрольной группе. У 3,1% испытуемых в экспериментальной группе и 6,5% испытуемых в контрольной группе были обнаружены неверные ответы (ложь), которые не были интерпретированы.

2) По результатам скрининговой диагностики компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот 35% подростков в контрольной группе и 36% подростков в экспериментальной группе попали в зону риска развития интернет-зависимости - аттачмент, при этом у 55% подростков в контрольной и экспериментальной группе зависимость от Интернета находится уже в первой стадии. Оставшиеся 10% подростков в контрольной группе и 9% подростков в экспериментальной группе продемонстрировали отсутствие интернет-зависимости.

2. Результаты констатирующего этапа опытной работы указывают на необходимость разработки и апробирования программы психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости. В программу психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости входили разные методы и формы работы педагога-психолога с подростками: беседа, психологические игры, тренинги и т.д. Разнообразные формы и методы работы позволили заинтересовать подростков, они проявляли интерес к происходящему, благодаря чему достигли нужных результатов.

3. Результаты экспериментального класса на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости имеют положительную динамику изменений. Для того чтобы достоверно установить, значимы ли полученные различия, был использован метод математической статистики U-критерий Манна-Уитни. На контрольном этапе выявлены различия в показателях: уровень вовлеченности в Интернет ( $U_{Эмп} = 60$ ) подростков из контрольной группы выше, чем у детей из экспериментальной группы, а также различия между шкалами «стадия аттачмент» и стадия «нет зависимости» от Интернет экспериментальной группы выше, чем у подростков из контрольной ( $U_{Эмп} = 120$   $p \leq 0.01$ ).

Следовательно, проведённая работа по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости привела

к значимым изменениям по всем переменным в положительную сторону. Трое подростков имеют устойчивый паттерн зависимого поведения в отношении компьютерных игр, остальные подростки показали положительную динамику изменений.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С помощью теоретического анализа проблемы Интернет-зависимости в подростковом возрасте, мы определили, что, интернет-зависимость является видом поведенческой аддикции, которую характеризует личностное стремление ухода от реальной реальности посредством изменения своего психического состояния без применения химических веществ.

Подростковый возраст – это один из самых критических периодов психического развития. Главные потребности подростка – потребность в общении, взаимопонимании, сопереживании. Подростки имеют специфические социальные и психологические черты, наличие которых определяется как возрастными особенностями, так и тем, что их духовный мир находится в стадии формирования. Именно поэтому подростки предрасположены к возникновению различных видов зависимостей.

В ходе практического исследования была проведена диагностика на определение степени увлеченности Интернетом, также была проведена методика на определение выраженности основных компонентов Интернет-зависимости и её механизмов. В связи с этим была разработана и апробирована программа по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости, в которой были решены задачи информирования подростков о существовании такой проблемы, как игровая зависимость, развития навыков коммуникации и межличностного общения, формирования доверительных отношений в коллективе, формирования адекватного восприятия себя, развитие навыков саморегуляции и выражения эмоций, а также снижение агрессивных и враждебных реакций.

Результатом апробированной программы по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости стало снижение уровня увлеченности Интернетом подростков, контрольные

замеры доказали эффективность данной программы. Поставленная цель исследования была достигнута. Все поставленные задачи по рассмотрению проблемы психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости были выполнены.

Гипотеза, о том, что Интернет-зависимость у подростков – это форма аддиктивного поведения, связанного с неконтролируемым использованием интернета и навязчивым желанием вернуться в виртуальное пространство, и проявляющаяся в виде нарушений на психофизическом, индивидуально-психологическом уровнях и уровне социальных установок; регулярное участие подростков, склонных к интернет-зависимости, в системе психологического консультирования, построенной с учетом когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, будет способствовать значительному снижению общего уровня интернет-зависимости, нашла свое подтверждение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков. СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1998. 379 с.
2. Алтухов, Н.И., Галкин, К.Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // Независимый психиатрический журнал. – 2017. – №3. – С. 285-289.
3. Арестова, О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский, А.Е. Специфика психологических методов в условиях использования компьютера. / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войкуновский –М.: Владос, 2015. – 395 с.
4. Арестова, О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский, А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войкуновский // Вестник МГУ. –2017. –№ 4. – С. 14-20.
5. Артемьева, Е.Ю. (1999) Основы психологии субъективной семантики. [Текст]/ Е.Ю. Артемьева – М.: Смысл. – 272 с.
6. Ахрямкина Т. А. Зависимое поведение: теория и практика. — Самара: СФ МГПУ, 2018. — 96 с.
7. Бабаева, Ю.Д., Войскунский, А.Е. Одаренный ребенок за компьютером. [Текст]/ Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войкуновский. – М.: Академия, 2015. – 471 с.
8. Бабаева, Ю.Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации [Текст]/ Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войкуновский. // Психологический журнал. –2016. – №8. – С. 89-100.
9. Бабанин, Л.Н. Психологическая методика как предмет общепсихологического анализа / под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой // Уч. зап. кафедры общей психологии МГУ. –2016. – №7. – С.88-89.



10. Бабанин, Л.Н., Войскунский, А.Е., Смыслова, О.В. Интернет в психологическом исследовании / Л.Н. Бабанин, А.Е. Войкуновский // Вестн. Моск. университета. –2017. – № 3. – С.89-110
11. Боброва В. Г. Общая характеристика развития личности подростка (из курса лекций по психологии). Ростов-на-Дону, 1966. 147 с.
12. Большот Т.Ю., Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2020.- 157 с.
13. Васильев, И.А. Стратегическое мышление в сложных областях реальности / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева.– М.: Владос, 2012. – 441 с.
14. Васильев, И.А., Митина, О.В., Кобанов В.В. Влияние различных типов мотивации и самоуправления личности на продуктивность мыслительной деятельности / И.А. Васильев, О.В. Митина, В.В. Кобанов // Психологический журнал. – 2016. – № 4. – С.204-211
15. Ванюхина Н. В. Особенности психических состояний детей подросткового возраста: Дис. на соис. учен. степ. канд. псих. наук. Казань: Изд-во ин-та экономики теории и права, 2004. 146 с.
16. Войскунский, А.Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке /А.Е. Войскунский. – М.: Академия, 2016. – 447 с.
17. Войскунский, А.Е. Психология компьютеризации – история и современность /А.Е. Войскунский. // Творческое наследие А.В. Брушлинского и О.К. Тихомирова и современная психология мышления. –2017. – №5. – С.17-23.
18. Войскунский, А.Е. Психологические исследования деятельности человека в Интернете /А.Е. Войскунский. // Информационное общество. - 2015. - №10. – С.88-94.

19. Войскунский, А.Е. Исследования в области психологии компьютеризации: история и актуальное состояние /А.Е. Войскунский. // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 11. – С.35-38
20. Войскунский, А.Е., Меньшикова, Г.Я. О применении систем виртуальной реальности в психологии /А.Е. Войскунский, Г.Я. Меньшиков // Вестник Московского Университета. – 2008. – № 1. – С.114-117.
21. Войскунский А.Е., Митина О.В., Аветисова А.А. Общение и «опыт потока» в групповых ролевых интернет-играх / А.Е. Войскунский, О.В. Митина, А.А. Аветисова // Психологический журнал. – 2015. – № 5. – С.27-38.
22. Войскунский, А.Е., Петренко В.Ф., Смыслова, О.В. Мотивация хакеров: психо-семантическое исследование / А.Е. Войскунский, В.Ф. Петренко, О.В. Смыслова // Психологический журнал. – 2017. – № 1. – С.88-89.
23. Войскунский, А.Е. Групповая игровая деятельность в Интернете / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. –2018. –№ 1. –С. 126-132.
24. Выготский, Л.С. Проблемы развития психики / Л.С. Выготский // Собрание сочинений в 6-ти томах. – М.: Педагогика, 2015. – 363 с.
25. Гришина А.В. Психологические факторы формирования игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2008. №88. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-formirovaniya-igrovoyu-kompyuternoy-zavisimosti-v-mladshem-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения: 03.12.2022).
26. Гришина Анна Викторовна, Волкова Елена Николаевна Структура субъектности подростков с разным уровнем игровой компьютерной зависимости // Вестник Мининского университета. 2018. №1 (22).

- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-subektnosti-podrostkov-s-raznym-urovнем-igrovoy-kompyuternoy-zavisimosti> (дата обращения: 03.12.2022).
27. Долныкова, А.А., Чудова, А.Н. Психологические особенности суперпрограммистов / А.А. Долныкова, А.Н. Чудова // Психологический журнал, 2018. – 336 с.
28. Жичкина, А.Е., Белинская, Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности пользователей Интернета [Текст]/ А.Е.Жичкина, Е.П. Белинская. – СПб.: Питер, 2015. – 447 с.
29. Жукова, М.В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у подростков /М.В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. – С. 69-75.
30. Зудина, У.Ф. Виртуализация общества: две среды одного пользователя. / У.Ф. Зудина // Архитектон: Известия ВУЗов. – 2016. –№7. – С.88-102.
31. Игровая зависимость: клиника, патогенез, терапия/под ред. А.О. Бухановского, В.А. Солдаткина. Ростов н/Д: РостГМУ, 2021.- 304 с.
32. Коптелова, Н. И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков / Н. И. Коптелова, М. В. Данилова. // Молодой ученый. — 2014. — № 20 (79). — С. 547-549. — URL: <https://moluch.ru/archive/79/14124/> (дата обращения: 03.12.2022)
33. Иванов М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 1. Ч. 94-102.
34. Королева, Н.Н. Влияние коммуникации в сети Интернет на личные особенности пользователей [Текст]/ Н.Н. Королева //Известия государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2017. – № 9. – С.77-79
35. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко

- // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2015. – № 1. – С. 8-15.
- 36.Курганский С. М. Организация досуговой деятельности подростков//Завуч начальной школы. – 2004. – № 6 - 89-113с.
- 37.Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005-45-56с.
- 38.Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. - М.: Смысл, 1999.
- 39.Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2004.
- 40.Майерс, Д. Социальная психология. / Д.Майерс. – СПб.: Питер, 2017. – 688 с.
- 41.Малкина-Пых, И.Г. Гендерная терапия. / И.Г. Малкина-Пых.– М.: Эксмо, 2004. – 927 с.
- 42.Марьина, О. В. Профилактика интернет-зависимости молодежи - путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 17-22.
- 43.Матасова И.Л. Проблема компьютерной зависимости и ее актуальность в современной социокультурной ситуации // Вестник Московского городского педагогического университета. Сер.: Информатика и информатизация образования.- 2016. № 6. - С. 138-141.
- 44.Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2013. - № 9 - 13-18с.
- 45.Мухина, В.С. Личность: Мифы и реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). / В.С. Мухина – Екатеринбург: ИнтерФлай, 2017. – 1072 с.

46. Пилюгин А.Е. Зависимость от видеоигр как следствие переживаемого подростком дефицита субъектности // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2020. – № 5. – С. 115-118.
47. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий // Естествознание в школе. – 2015. - № 4 - 35-39с.
48. Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. Психология человека. / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев – М.: Школа-Пресс, 2015. – 383 с.
49. Стерледева Т. Д. Мир человека в виртуальной реальности. Пермь: Изд-во Пермского гос. ун-та, 2003. 147 с.
50. Терешенкова, Е.Ю., Радина, Н.К. Особенности развития гендерной идентичности личности. Женщина и мужчина в современном обществе: Сборник статей / Под ред. Л.Э. Семеновой. – Н. Новгород: МГЭИ (нижегородский филиал), 2014. – 176 с.
51. Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н.Леонтьева / Под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К. Тихомирова. – М.: Смысл. – С. 125-160.
52. Титов В. Г. Игра в жизнь: размышления о виртуальной реальности. М.: Изд-во Моск. Подворья Свято-Троицкой Сергиевой лавры, 1998. 121 с.
53. Тихомиров О.К., Бабанин Л. Н. ЭВМ и новые проблемы психологии. М.: Изд-во МГУ, 1986. - 203 с.
54. Тихомиров, О.К. Информационный век и теория Л.С.Выготского / О.К. Тихомиров // Психологический журнал. – 2017. – №9. – С.9-11.
55. Тихомиров, О.К., Гурьева, Л.П. Психологический анализ трудовой деятельности, опосредствованной компьютерами / О.К. Тихомиров, Л.П. Гурьева // Психологический журнал. – 2016. – №9. – С.99-101.
56. Тихомиров, О.К., Гурьева, Л.П. Опыт анализа психологических последствий компьютеризации психодиагностической деятельности /

- О.К. Тихомиров, Л.П. Гурьева / Психологический журнал. – 2015. – №9. – С.65-67.
- 57.Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилием»//Педагогика. – 2014. - №6 – 56-58 с.
- 58.Фомичева, Ю.В., Шмелев, А.Г., Бурмистров, И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми / Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелев, И.В. Бурмистров // Вестник МГУ. –2016. –№ 4. – С.88-101.
- 59.Форман, Н., Вилсон, П. Можно ли смоделировать реальность? Использование в психологии 3-х мерной среды, генерированной при помощи компьютера / Н.Форман, П.Вилсон //Ментальная репрезентация: динамика и структура. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 478 с.
- 60.Хрестоматия по курсу «Основы гендерных исследований» /под ред. О. А. Воронина, Н. С. Григорьева, Л. Г. Луныкова. – М.: МЦГИ–МВШСЭН, 2017. – 396 с.
- 61.Чудова, И.В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И.В. Чудова // Психологический журнал – 2017. – № 1. – С. 113-117.
- 62.Чудов, Г.С. Современная форма виртуальной реальности / Г.С. Чудов // Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте. – М.: Просвещение, 2016. – 482 с.
- 63.Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований /С.А. Шапкин // Психологический журнал. – 2015. – №10. – С. 86-102
- 64.Шмелев, А.Г. Мир поправимых ошибок / А.Г. Шмелев // Компьютерные игры. Обучение и психологическая разгрузка. – М.
- 65.Эльконин, Д.Б. Психология игры. / Д.Б.Эльконин – М.: Педагогика, 2015. – 448 с.
- 66.Эльконин, Д.Б. Избранное. / Д.Б.Эльконин – М.: Педагогика. – СПб.: Питер, 2015. – 580 с.

- 67.Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот // Днепропетровск: Пороги. – 2006. – 196 с.
- 68.Янг К.С. Диагноз: интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Internet. –2016. – №10. – С.89-95.
- 69.Яковлева Е. Л. Психологические условия развития зависимости у детей школьного возраста / Е.Л. Яковлева //Вопросы психологии – 2017. – №8. – С.89-95
- 70.Яковлева Е.Л. Психологический анализ трудовой деятельности, опосредствованной компьютерами// / Е.Л. Яковлева // Вопросы психологии – 2016.– № 3.– С.89-95.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тематический план проведения занятий по психологическому консультированию подростков по проблеме интернет-зависимости

### Цели и задачи занятий

Модуль	Занятие	Цель	Задачи
Модуль 1. Общение без проблем		Знакомство подростков с приемами общения, развитие базовых коммуникативных умений.	
	Занятие 1. «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения»	Знакомство, установление правил работы в группе, создание позитивной атмосферы в группе.	<ul style="list-style-type: none"><li>- знакомство с группой;</li><li>- постановка и осмысление группой целей предстоящей работы;</li><li>- сплочение группы и настрой на работу;</li><li>- выработка правил работы в группе;</li><li>- самопрезентация участников, формирование положительного - мнения о себе;</li><li>- развитие внимания, интуиции, взаимопонимания между участниками;</li><li>- обучение обучающихся преодолению барьеров в общении.</li></ul>
	Занятие 2. «Вербальные и невербальные коммуникации»	Развитие коммуникативных качеств подростков в процессе межличностного общения.	<ul style="list-style-type: none"><li>- знакомство с понятиями вербальное и невербальное общение;</li><li>- развитие речевых навыков и навыков невербальной выразительности;</li><li>- освоение способов общения, позволяющих делать его позитивным и непосредственным.</li></ul>



	Занятие 3. «Общение и умение слушать»	Формирование навыков конструктивного общения, расширение репертуара видов общения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умения слушать в процессе общения;</li> <li>- знакомство с приемами активного слушания;</li> <li>- формирование навыков активного слушания;</li> <li>- стимулирование подростков к исследованию личностных поведенческих проявлений и коммуникативных реакций,</li> </ul>
Модуль 2. «Я познаю себя»		Развитие у подростков свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия.	
	Занятие 4. «Самооценка»	Формирование у подростков позитивной самооценки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство подростков с понятием «самооценка», с ее различными уровнями;</li> <li>- развитие у подростков навыков самоанализа;</li> <li>- формирование у подростков положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности;</li> <li>- повышение у подростков самооценки и самоуважения.</li> </ul>

	Занятие 5. «Наши эмоции и чувства»	Способствовать знакомству подростков с собственными эмоциональными состояниями и чувствами, развитие способностей ими управлять.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство подростков с понятием «эмоции», с основными видами эмоций;</li> <li>- расширение представлений обучающихся о значении эмоций в жизни;</li> <li>- актуализация представлений обучающихся о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций;</li> <li>- развитие внимания к собственным эмоциям;</li> <li>- развитие понимания своих чувств;</li> <li>- обучение способам выражения чувств;</li> <li>- развитие навыков анализа и изменения своего эмоционального состояния.</li> </ul>
	Занятие 6. «Осознание собственных границ»	Формирование у подростков осознания собственных физических и психических границ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с понятием «границы личности»;</li> <li>- осознание подростками собственных физических и психических границ;</li> <li>- выработка у подростков навыков защиты собственных границ, умения отстаивать собственную позицию;</li> <li>- развитие у подростков опыта ответственности и доверия по отношению к окружающим.</li> </ul>
Модуль 3. «Я познаю других»	Занятие 7. «Уважительное отношение к границам и чувствам других людей»	<p>Отработка навыков понимания других людей, а также позитивных взаимоотношений с окружающими.</p> <p>Воспитание у подростков уважительного отношения к границам и чувствам других людей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание подростками физических и психических границ других людей;</li> <li>- развитие внимания к эмоциям и чувствам других людей.</li> </ul>

	Занятие 8. «Учимся Взаимопониманию»	Развитие у подростков навыков позитивных взаимоотношений с окружающими.	- расширение возможностей подростков в установлении контакта в различных ситуациях общения; - отработка навыков понимания себя, других людей, а также взаимоотношений между ними.
Модуль 4. «Общение в конфликте»		Исследование конфликтов, причин их возникновения и способов их разрешения, а также осознание подростками собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формирование эффективных навыков поведения в конфликте.	
	Занятие 9. «Конфликты и причины их возникновения»	Знакомство подростков с понятием «конфликт», с его видами и стадиями развития.	- Знакомство подростков с понятием «конфликт», с его видами и стадиями развития; - формирование у подростков представлений о факторах, способствующих их возникновению.
	Занятие 10. «Учимся разрешать конфликты; манипуляция и защита от конфликтов»	Формирование у подростков навыков выхода из конфликтной ситуации.	- актуализация качеств и умений, необходимых для успешного разрешения конфликтов; - развитие у подростков способностей, позволяющих избежать возникновения конфликтной ситуации; - выявление подростками собственного стиля поведения в конфликтной ситуации; - формирование у подростков навыков выхода из конфликтной ситуации.

Модуль 5. «Противостояние стрессам»		Укрепление адаптивности подростков к изменяющимся условиям и повышение стрессоустойчивости	
	Занятие 11. «Что такое стресс и его воздействие на организм»	Повышение уровня информированности подростков о стрессе и его проявлениях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство подростков с понятием «стресс» и его проявлением;</li> <li>- изучение воздействия стресса на организм человека;</li> <li>- повышение уровня информированности о положительных и отрицательных факторах, влияющих на протекание стрессовой реакции;</li> <li>- выявление типичных реакций обучающихся на стрессовые ситуации.</li> </ul>
	Занятие 12. «Как бороться со стрессом»	Формирование у подростков навыков преодоления стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение собственного состояния в стрессовых ситуациях;</li> <li>- развитие психоэмоциональной устойчивости у подростков в стрессовых ситуациях;</li> <li>- развитие у подростков саморегуляции эмоционального фона в стрессовой ситуации во время принятия ответственного решения.</li> </ul>

Модуль 6. «Я и интернет»	Занятие 13. «Компьютерная зависимость - что это?»	Профилактика интернет зависимости у подростков.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство подростков с понятием «интернет-зависимость» и ее проявлением;</li> <li>- формирование у подростков осознания того, что чрезмерное увлечение интернетресурсами может привести к зависимости от них;</li> <li>- выявление значимости для человека реальной жизни, а не виртуальной.</li> </ul>
	Занятие 14. «Вне зависимости»	Закрепление у подростков правил безопасного поведения в интернете.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика развития склонности подростков к виртуальной зависимости;</li> <li>- закрепление знаний о персональных данных человека и правилах их защиты в сети интернет;</li> <li>- анализ «Правил позитивной виртуальности».</li> </ul>
Модуль 7. «Уверенное неуверенное агрессивное поведение»		Знакомство подростков с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения, развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения	
	Занятие 15. «Характеристика типов поведения»	Знакомство подростков с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство подростков с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения;</li> <li>- осознание того, как должен выглядеть уверенный в себе человек;</li> <li>- оценка участниками собственных коммуникативных навыков и умений.</li> </ul>

	Занятие 16. «Снижение вербальной и физической агрессивности»	Снижение у подростков уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство подростков с понятием «агрессия», причинами агрессивности и неуверенности в себе;</li> <li>- обучение навыкам распознавания собственной агрессии;</li> <li>- предоставление подросткам возможность осознать <u>неконструктивность агрессивного поведения.</u></li> </ul>
	Занятие 17. «Безопасные способы выражения агрессии»	Формирование у подростков безопасных способов выражения агрессии.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выработка у подростков умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции;</li> <li>- накопление подростками знаний о безопасных способах выражения агрессии;</li> <li>- обучение подростков навыкам преодоления группового</li> </ul>
	Занятие 18. «Развитие навыков уверенного поведения»	Формирование у подростков навыков уверенного поведения в общении со сверстниками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие у подростков навыков уверенного поведения;</li> <li>- формирование у подростков адекватных реакций в ситуациях давления;</li> <li>- формирование у подростков навыков противостояния групповому давлению и насилию;</li> </ul>
	Занятие 19. «Необитаемый остров»	Закрепление у подростков умений и навыков, которым они научились во время тренинговых занятий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление у подростков навыков эффективного взаимодействия, коллективного принятия решений, стратегии сотрудничества;</li> <li>- создание позитивной атмосферы прощания;</li> <li>- получение обратной связи от участников.</li> </ul>

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Конспект занятия 12 «Как бороться со стрессом»

Цель занятия:

- помочь подросткам снять состояние тревожности и стресса;
- научить справляться со стрессом.

Задачи:

- углубить знания в понятии стресса и его физиологическом влиянии на человека;
- научить нескольким нехитрым приемам снятия стресса.

План:

1. Беседа о том, что такое стресс и какие вы знаете приемы снятия стресса
2. Рисунок «стресс» (на доске)
3. Упражнения помогающие снять стресс:

Упражнение «Знакомство с собой»

Упражнение «Антистрессовая релаксация»

Упражнение «Дыхание «ха» стоя»

Самомассаж

Убежище

5) раздача листовок для учащихся и брошюры для всего класса

Ход занятия

Вопросы: 1) Что такое стресс. 2) Самые распространенные симптомы стресса.

Слово «стресс» впервые ввел в обиход канадский врач и биолог с мировым именем, директор института экспериментальной медицины и хирургии Ганс Селье. Он говорит, что стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Любое непривычное для организма воздействие – чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, реакция на прием лекарств – все это может вызвать стресс. Стало быть стресс – это приспособление организма к любому воздействующему на него явлению, это его реакция на сильное чувство и ощущение.

Наш организм, сталкиваясь с необычным воздействием, вначале отвечает на него реакцией тревоги, вслед за ней возникает фаза сопротивления стрессорам (факторам, вызывающим стресс). Но если стрессоры продолжают свое воздействие на организм, то может наступить третья фаза - фаза истощения борьбы со стрессорами. Вот тогда-то и заболевает наш организм наше психическое здоровье.

### **Самые распространенные симптомы стресса.**

**1. Навязчивые воспоминания.** Пока подсознание старается проанализировать, что случилось, многократно "прокручивая" события, человек вынужден вновь и вновь вспоминать прожитое (чаще всего это выражается в ночных кошмарах или грезах наяву).

**2. Эмоциональный барьер.** Многие замыкаются в себе - таким образом мозг пытается выстроить защиту от возможных потрясений, как бы говоря: "Мне все равно". Чаще всего человек просто не в состоянии обсуждать происшедшее.

**3. Безысходность.** Мир вдруг теряет краски, будущее кажется исключительно мрачным, полным болезней и горестей. Человек просто-напросто может забросить работу, жить на зарплату ближайших родственников, плохо спать и находиться в постоянной депрессии. Говорить, что никому не доверяет, поэтому к врачам обращаться не хочет.

**4. Крайняя возбудимость.** В состоянии стресса организм вырабатывает повышенное количество адреналина, легкие перенасыщены кислородом. Поэтому многие страдают от бессонницы, не могут сосредоточиться, очень раздражительны и подвержены резким перепадам настроения.



## **Работа в группах.**

1 группа создает кластер «Ассоциации со словом стресс».

2 группа «Причины стрессов у подростков».

3 группа «Реакция организма на стресс».

Защита своих работ.

## **Упражнения, помогающие снять стресс.**

### **Упражнение «Друг к дружке!»**

**Ведущий.** Чтобы размяться, поднять настроение, предлагаю поиграть в одну игру, во время которой всё нужно делать очень-очень быстро. У вас есть ровно пять секунд, чтобы выбрать партнера и крепко пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам надо очень быстро «поздороваться» друг с другом:

- Правая рука к правой руке!
- Нос к носу!
- Спина к спине!

А теперь запомните: каждый раз, как только я крикну: «Друг к дружке!», вам надо быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. После этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотронуться друг до друга. Итак, «Друг к дружке!».

- Ухо к уху!
- Бедро к бедру!
- Пятка к пятке!

*Пусть поменяются пять — шесть партнеров. Всякий раз называйте новые части тела, посредством которых участники должны вступать в контакт друг с другом.*

### **Обсуждение**

- Понравилась ли вам игра?
- Легко ли было действовать так быстро?

### **Упражнения на снятие мышечного напряжения и усталости**

**Ведущий.** Отправляясь в путь, путешественники должны быть закаленными, физически подготовленными к трудностям, которые могут встретиться в дороге. Также важно уметь расслабляться, отдыхать после напряженного дня. Давайте познакомимся с упражнениями на снятие мышечного напряжения и усталости.

- Стул с силой прижмите к ягодицам, спина при этом остается прямой. Досчитайте до шести и расслабьтесь.

- Руки соедините ладонями перед грудью и с силой надавите. Досчитайте до шести и расслабьтесь.

- Помассируйте пальцы от основания до кончиков.

- Руки за спиной, одна сверху, другая снизу. Похлопайте в ладоши.

- Руки сложены в замок на голове. С силой надавите на голову, голова сопротивляется. Спина при этом остается прямой.

- А теперь встаньте со своих стульев, поднимитесь на носочки и с силой ударьте пятками об пол. Сделайте восемь таких ударов. Молодцы!

Упражнение «Знакомство с собой»

1. Соедините кончики пальцев обеих кистей, прижмите их друг к другу с усилием, опираясь ими друг о друга. Произведите с силой 15 — 20 встречных движений ладонями, как бы сжимая воображаемую резиновую грушу, находящуюся между ладонями, или как бы накачивая нечто в пространство между ладонями, имитируя работу насоса.

2. Энергично потирайте ладони одну о другую, пока не появится ощущение интенсивного тепла.

3. Сильно и быстро не менее 10 раз сожмите и разожмите кулак, добиваясь ощущения утомления в мышцах кисти.

4. Потрясите пассивно «висящую» кисть.

**Упражнение «Антистрессовая релаксация»** (рекомендовано Всемирной Организацией Здравоохранения)

1. Сядьте поудобнее

2. Закрыв глаза дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и на 10 сек. задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите процедуру 5-6 раз, отдохните 20 сек.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте 10 сек., расслабьте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу, внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите процедуру трижды.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее Вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части Вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает Вас. Чувствуете, что расслаблены Ваши плечи, шея, лицевые мускулы, Вы напоминаете тряпичную куклу. Наслаждаетесь испытываемым ощущением 30 сек.

6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой Ваши мысли все более расслабляются. Теперь Ваша единственная забота о том, как насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: "Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет".

### **Упражнение «Дыхание «ха» стоя»**

Сделать полный вдох, одновременно поднимая руки вверх, прикасаясь ими к ушам, задержать дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнувшись, дать рукам свободно повиснуть и выдохнуть воздух через рот, издавая звук «ха» не голосом, а напором воздуха. Затем, делая медленный вдох, выпрямиться, поднимая руки над головой. Вдыхая, желательно образно представить, как с потоком воздуха «впитываются»

положительные качества (сила, спокойствие, свежесть, здоровье), а во время выдоха – «отдается» все негативное (слабость, тревожность, страх, болезнь).

### **Убежище**

Представьте себе, что у вас есть удобное надёжное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, о которой никто, кроме вас, не знает. Личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в своё личное убежище.

### **Простые утверждения**

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Жизнь слишком коротка, чтобы потратить её на всякие беспокойства.
- Чтобы не случилось, я постараюсь сделать всё от меня зависящее для избежания стресса.
- Внутренне я ощущаю, что у меня всё будет в порядке.

### **Вопросы самому себе**

Приём нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путём создания новых перспектив в ситуациях прессинга.

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- Это действительно так важно?
- Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
- Будет ли это также важно для меня через две недели, через месяц?
- Стоит ли за это умереть?
- Может ли что-то быть ещё хуже?
- Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

### **Упражнение «Веровочный мост»**

- Вспомним, что в горах есть ущелья, утесы, пропасти. Перед нами пропасть, преодолеть которую мы можем только по веревочному мосту. Мост такой старый, что в нем нет уже многих перекладин, поэтому надо быть очень осторожным. Помогайте друг другу перебираться по мосту. Поддерживайте друг друга, чтобы никто не свалился в пропасть. Всякие толчки, несдержанность, поспешность и непродуманные действия могут привести к печальному результату. И наоборот, взаимопомощь, ответственность, поддержка друзей обеспечат успех. Вот перекладины на нашем веревочном мосту. *(Газеты по числу участников ведущий раскладывает по кругу.)* Встаньте каждый на свою перекладину.

Начинайте двигаться, переходя с перекладины на перекладину по часовой стрелке. Первый этап завершится, когда вы вернетесь на те перекладины, с которых начали движение. Вперед!

Вы прошли первую часть моста. А теперь пусть кто-то из вас встанет по двое на одну перекладину. Уберем из круга освободившиеся газеты. Снова начните движение в усложнившихся обстоятельствах. Молодцы! Уберем еще перекладины. *(Снова совершается движение по мосту. Переправа через пропасть будет считаться законченной, когда все участники расположатся по трое на газете.)*

### **Рефлексия**

- Что нового вы узнали на нашем занятии?
- Что было для вас трудным?
- Что понравилось и что не понравилось?

### **Ритуал прощания. Упражнение «Погладь себя по макушке»**

**Ведущий.** Молодцы. Вы сегодня хорошо поработали. Возьмите зеркала и, глядя в них, скажите себе комплименты. Для того чтобы снять стресс, погладьте себя по макушке, похвалите себя мысленно или вслух за успехи прошедшего дня, напойте любимившуюся мелодию. Спасибо вам за встречу. Всего доброго! **(В конце занятия раздаются памятки учащимся).**

### **Занятие 13 «Компьютерная зависимость – что это?»**

**Цель:** профилактика компьютерной зависимости среди подростков.

**Задачи:**

- ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютерной Интернет-зависимости;
- формировать положительное отношение к живому общению;
- побуждать детей к самовыражению, саморазвитию.

**Оборудование:** презентация, анкеты, доклад.

**Продолжительность мероприятия:** 40 минут.

**Ход мероприятия:**

#### **1. Вступительное слово.**

Компьютер – это основной элемент техногенного развития человечества. Мы с вами живем в век стремительного развития компьютерной техники. Она окружает нас повсюду. То, что еще вчера было невероятной фантастикой, сегодня вошло в наши дома и стало частью нашей жизни. Но вместе с высокими технологиями, приходит и глубокая от нее зависимость. По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более 2-х часов в день. Это же касается тех, кто ночи напролёт «сидит» в Интернете.

**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, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

Противоположностью зависимости является **независимость** – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости.

**Предлагаем вашему вниманию небольшую сценку:**

**1-й:** А зачем тогда нужны социальные сети?

**2-й:** Как? Разве ты еще не понял?

**3-й:** Социальные сети необходимы для того, чтобы управлять твоим сознанием.

**4-й:** Матрица уже здесь. Посмотри на себя.

**2-й:** Знаешь ли ты, что компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая. В среднем для этого требуется не более полугода.

**3-й:** Вот тогда и возникает жестокость, агрессия, злость, лень, равнодушие ко всему окружающему.

**4-й:** Массовая деградация молодого поколения опасна для общества и человечества.

**1-й:** Что же, пользоваться интернетом совсем нельзя?

**2-й:** Ну почему же? Можно, а иногда и нужно.

**3-й:** Только очень важно, чтобы его использование не затянуло и не причинило вреда.

**4-й:** Не надо включать компьютер каждый день. Постарайся заняться чем-нибудь более интересным.

**2. Актуальность.**

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

Поднимите руки, у кого есть дома компьютер?

- Докажите, что компьютер друг? (ответы учащихся)
- Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?
- Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

Сегодня мы коснемся очень важной проблемы: проблемы компьютерной **зависимости подростка**.

### **А теперь немного современной статистики:**

Согласно совместному исследованию факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития, Интернет на основе методологии проекта EU Kids Online II, проведенному в 2013 году:

1. В среднем каждый шестой из опрошенных школьников, «часто» или «довольно часто» отмечает у себя признаки интернет-зависимости. Больше половины детей (54%) время от времени «блуждают» по Интернету без особой цели и почти каждый четвертый делает это постоянно.

2. 43% школьников время от времени пытаются безуспешно отрегулировать свое пребывание в Интернете, — в первую очередь, уменьшить время, которое они там проводят. Важно, что дети сами видят в этом проблему.

3. 52% респондентов в той или иной степени переживают отсутствие Интернета (симптомы отмены).

4. Каждый десятый опрошенный школьник «часто» и «довольно часто» «не спит и не ест из-за Интернета», а каждый шестой — время от времени «забывает о еде и питье». Получается, что потребность в веб-серфинге у каждого четвертого школьника начинает конкурировать с базовыми потребностями.

5. Практически такая же картина в предпочтении сетевых контактов реальному окружению: каждый четвертый школьник смог вспомнить случаи, когда, так или иначе, пренебрегал семьей, друзьями или школой ради пребывания в сети.

### **3. Основная часть.**



### **Упражнение «Ассоциации».**

Ведущий: «Сейчас возьмите листочки и напишите на них слово «Компьютер» так, как вам хочется. Теперь напишите рядом с этим словом ваши ассоциации с ним, писать можно все, что приходит в голову».

В образовавшихся микро-группах участники обсуждают, что общего и какие отличия есть в их ассоциациях к слову «Компьютер», после рассказывают о своих результатах всей группе.

### **Рефлексия.**

- Что вы сейчас чувствуете?
- Какие мысли возникли у вас, когда вы слушали списки других людей?
- Было ли что-то для вас открытием?

Работая за компьютером, спрашивали ли вы себя о том, какое влияние может оказать это чудо техники на ваше здоровье и здоровье близких вам людей? Задумывались ли вы над тем, сколько болезней может возникнуть после многочасового сидения в сети Интернет? Давайте подумаем, по каким признакам можно понять, что у человека появилась компьютерная зависимость?

### **Признаки компьютерной зависимости.**

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, подросток выражает яркое нежелание делать это;
- если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;
- ребенок расходует очень много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры;
- подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;
- сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;

- прием пищи происходит без отрыва от компьютера;
- когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;
- происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;
- ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;
- снижение интереса к социальной жизни;
- абсолютное безразличие к внешнему виду;
- оправдание пристрастия к различным гаджетам;
- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;
- преуменьшение или ложь о количестве времени, потраченном на блуждание в сети;
- переменчивое настроение.

### **Упражнение «За и против».**

Ведущий предлагает участникам разделиться на две группы: первая - приводит доводы, что человек не может сделать без компьютера, а вторая, - что компьютер не может дать человеку. Каждая группа четко аргументирует свою точку зрения, приводит примеры (исторические, литературные, из личной жизни). В процессе обсуждения оппоненты не только настаивают на своем мнении, но и опровергают точку зрения соперника.

### **Рефлексия:**

- Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнения?
- Трудно ли было отстаивать свое мнение?
- Что для себя открыли?
- Что чувствуете сейчас?

Ведущий: Давайте подумаем, есть ли у компьютерных игр положительные стороны? Отрицательные? Какие? (Ответы: - Смотреть можно на что угодно и на кого угодно, можно увидеть любой уголок мира;

- Качать — в Интернете можно найти и переписать к себе на компьютер

любую информацию, в том числе и любимую музыку, возможно любимый фильм; - Играть; - Общаться; - Учиться).

**Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?**

***Полезность компьютерных игр:***

1) логические и обучающие игры учат детей счету, иностранному алфавиту;

2) интересное развлечение и способ занять свое свободное время;

3) возможность стать главным героем игрового пространства, что нереализуемо в обычном мире;

4) общение с другими игроками (в многопользовательских играх). Более половины заядлых игроков говорят о том, что именно возможность «живого» общения больше всего привлекает и удерживает их в игре;

5) познавательность. Можно побродить, скажем, по Древнему Египту.

***Вред компьютерных игр:***

1. Долгое пребывание в виртуальном пространстве меняет отношение к реальному миру, трансформируют ваши эмоции и поведение.

2. Компьютерные игры довольно часто порождают у киберзависимых подростков уныние, апатию, а иногда даже отчаяние, поскольку столкновение с действительностью полностью разрушает иллюзию всемогущества и быстрой достижимости желаемой цели, которыми человек упивается, сидя перед экраном монитора. Реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей.

3. Часто появляется раздражительность и злоба, которые вызывают бурный всплеск негативных эмоций, когда взрослые, отрывая ребенка от виртуального мира, просят, к примеру, сесть за уроки или сходить за хлебом. Постепенно у ребенка вырабатывается неприязнь к тем, кто ему «все время мешает», то есть к родителям.

4. У киберзависимых детей разрушаются социальные связи и контакты даже со сверстниками, поскольку, находясь в киберпространстве,

играя в компьютерные игры, ребенок мнит себя самодостаточным; он уже не нуждается в дружеских отношениях. А отсутствие дружеского общения в детстве, в свою очередь, обрекает его в недалеком будущем на одиночество, так как он становится не способным к общению, к обсуждению с кем бы то ни было наболевших проблем. Всё вместе это приводит к патологической неконтактности, самоизоляции.

5. Кроме того, очень многие сайты и компьютерные игры насаждают жестокость, притупляя все добрые чувства: жалость, сострадание, милосердие.

6. Отрицательно влияют на физическое состояние ребенка: появляется сухость в глазах, снижается острота зрения и слуха, начинается искривление позвоночника и перенапряжение нервных стволов пальцев рук, возникают частые головные боли, проявляются нервные расстройства, малоподвижный образ жизни и вынужденная поза приводят к сердечным заболеваниям, электромагнитные излучения повышают риск онкологических заболеваний, а свет от экрана устройств влияет на продолжительность сна, значительно его снижая, а это, в свою очередь, ведет к общему истощению организма от хронической усталости.

Рефлексия:

- Как вы считаете, вы – зависимые люди от Интернета, от игры?

