



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

**Психолого-педагогическая профилактика виртуальной аддикции
старших школьников**

**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:
80,95% авторского текста

Работа рекомендована к защите
«27» декабря 2022 г.
Зав. кафедрой ППО и ПМ

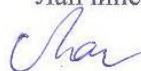

Корнеева Н.Ю.

Выполнил:

Студен группы ЗФ-309-187-2-2
Жумагалиева Асем Амиржановна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент
Лапчинская И.В.



Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВИРТУАЛЬНОЙ АДДИКЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
1.1 Проблема аддиктивного поведение личности.....	9
1.2 Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивного поведения.....	17
1.3. Особенности интернет-зависимости у старших школьников.....	26
1.4. Формы и методы профилактики виртуальных аддикций старших школьников	32
Выводы по первой главе.....	36
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ВИРТУАЛЬНОЙ АДДИКЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
2.1. Организация экспериментальной работы по выявлению уровня сформированности виртуальной аддикции старших школьников.....	39
2.2. Описание системы занятий, направленных психолого- педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников.....	44
2.3. Анализ результатов экспериментальной работы	49
2.4. Методические рекомендации по формированию интернет- культуры учащихся старших классов общеобразовательной школы	52
Вывод по второй главе.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	79

ВВЕДЕНИЕ

Научно-технический прогресс породил новую социокультурную среду, ставшую неотъемлемой частью жизни современного человека. Это произошло благодаря бурному развитию компьютерных технологий и Интернету.

Многими авторами отмечены так же и негативные последствия бесконтрольного, со стороны родителей и некомпетентных учителей, увлечения детей, подростков и молодежи компьютерными играми, культивирующие потребность и стереотипы экранного восприятия жизни: сужение круга интересов, уход от социальной реальности в виртуальный мир, развитие компьютерной аддикции, пагубное влияние компьютерной зависимости на психическое развитие и здоровье подростков, неадекватное поведение в реальном мире, отшельничество и суицидные настроения.

Доказано, что компьютерная зависимость у подростков сужает сферу их эмоциональных познавательных интересов и отношений, у подростков теряется потребность в межличностных контактах со сверстниками, формируется аддиктивная личность невротика. Данный феномен признан специалистами одним из самых разрушительных для детской несформированной психики и отнесён к нехимическим зависимостям.

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.

Интернет-зависимость как сравнительно «молодой» вид поведенческой зависимости дополняет «печальный» перечень уже известных форм

аддиктивного поведения, связанного с воздействиями разного рода химических и нехимических агентов (алкоголь, никотин, наркотики и проч.). Причем доля нехимических аддикций постоянно возрастает. Пищевая, технологическая и другие разновидности нехимических аддикций относятся к тем формам поведения, которые внешне не противоречат правовым, морально-этическим и культурным нормам, но вместе с тем нарушают целостность личности и гармоничность ее развития, осложняют межличностные взаимоотношения

Как и другие виды будущего аддиктивного поведения, интернет-зависимость легче предотвратить, чем корректировать. Поэтому, своевременное выявление расположенности, проявления, профилактика интернет-зависимости у молодых людей выступает неотложной и критически важной задачей.

В настоящем исследовании предлагается проводить профилактику компьютерной зависимости у детей, подростков и молодёжи проверенными психолого-педагогической наукой средствами психолого-педагогической коррекции.

Таким образом, прослеживается **противоречие** между практическим запросом на разработку эффективных психологических технологий профилактики виртуальных аддикций, коррекции ее отрицательных последствий у пользователей периода взрослости и недостатком исследований психологических предикторов виртуальных аддикций и особенностей личности с интернет-зависимостью, что определяет выбор темы и формулировку цели исследования.

Актуальность проблемы исследования, ее недостаточная теоретическая и практическая разработанность, ее важность обусловили тему исследования **«Психолого-педагогическая профилактика виртуальной аддикции старших школьников»**.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить систему занятий, направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников.

Объектом исследования: виртуальные аддикции старших школьников.

Предметом исследования: методы и формы профилактики виртуальных аддикций старших школьников.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что профилактика виртуальной аддикции старших школьников будет эффективной, если:

- теоретически обосновать и выявить формы и методы профилактики виртуальных аддикций старших школьников;
- разработать систему занятий, направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников;
- разработать методические рекомендации по формированию интернет-культуры учащихся старших классов общеобразовательной школы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к проблеме виртуальных аддикций.
2. Выявить формы и методы профилактики виртуальных аддикций старших школьников.
3. Разработать систему занятий, направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников.
4. Провести экспериментальную работу по профилактике виртуальной аддикции старших школьников.
5. Разработать методические рекомендации по формированию интернет-культуры учащихся старших классов общеобразовательной школы.

Теоретико-методологические основы исследования: исследования, посвящённые вопросам о причинах, механизмах, критериях и стадиях зависимого поведения (Я.И. Гилинский; А.В. Гоголева; Ц.П. Короленко; В.Д. Менделевич; Н.Н. Мехтиханова; Г.В. Старшенбаум; В.В. Шабалина и др.);

исследования характеристик подростков, способствующих развитию у них зависимого поведения (И.С. Кон; Г.С. Абрамова; О.Н. Безрукова; К.Р. Брагина; Б.С. Волков; Н.А. Горбач; Е.Д. Дедков; Р.П. Ефимкина; Л.Г. Нефедовская; С. Пиявский; О. Понукалина; О. А. Толченев; О. В. Хухлаева и др.); исследования, посвящённые компьютерной зависимости и влиянию компьютера на поведение человека (Т. Ю. Больбот; А. Е. Войскунский; А. Ю. Егоров; А. Е. Жичкина; А. В. Котляров; Н. А. Кузнецова; В. А. Лоскутова; Л. Н. Юрьева; N. Badinant-Hubert; M. Dery; I. Goldberg; M. D. Griffiths; Y. A. Hamburger; F. Hammet; E. Hirsch; K. S. Young и др.); концепции организации профилактики различных видов зависимого поведения (А. В. Гоголева; А. В. Котляров; Л. Г. Леонова; Н.А. Сирота; В.М. Ялтонский; G.J. Botvin; R. Lazarus, Е.В. Змановская, О.А. Никулина).

Положения, выносимые на защиту:

1. Целевым действием профилактики виртуальных аддикций выступает посыл – зависимое поведение, например, интернет-зависимость, не так легко скорректировать, как предотвратить. В связи с этим диагностика и профилактика интернет-зависимости среди старшеклассников значима, необходима и актуальна.

2. Цель разработанной системы занятий по психолого-педагогической профилактике виртуальной аддикции являются: организация профилактической работы виртуальной аддикции в результате формирования коммуникативных навыков, умений контактного социального взаимодействия; повышения уровня самооценки и саморефлексии; развитие творческих способностей старших школьников. Были разработаны конспекты родительских собраний направленных на профилактику виртуальных аддикций старших школьников.

3. Были разработаны методические рекомендации целью обеспечения реализации образовательными организациями системы мероприятий, направленных на обучение учащихся правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактику интернет-зависимости,

националистических проявлений в молодежной среде и устранение риска вовлечения подростков в противоправную деятельность.

Научная новизна исследования заключается в:

- выявлении форм и методов профилактики виртуальных аддикций старших школьников;
- разработке системы занятий, направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников;
- разработке методических рекомендаций по формированию интернет-культуры учащихся старших классов общеобразовательной школы.

Теоретическая значимость исследования состоит в анализе теоретических подходов к проблеме виртуальных аддикций, выявлении форм и методов профилактики виртуальных аддикций старших школьников.

Практическая значимость исследования заключается в том, что обеспечивается возможностью использования разработанного и апробированного диагностического аппарата, включающего критерии, показатели, уровневые характеристики сформированности виртуальных аддикций старших школьников. Разработаны методические рекомендации по формированию интернет-культуры учащихся старших классов общеобразовательной школы. Разработанные материалы возможно использовать в работе педагогов-психологов в школах.

Методы исследования: теоретические, в том числе изучение и анализ научной литературы (психологической, педагогической, учебно-методической); эмпирические, в том числе тестирование, наблюдение, количественный и качественный анализ полученных данных.

База исследования – КГУ «Гимназия № 2 отдела образования г. Рудного» Казахстан. В исследовании принимали участие 38 подростков, возраст 15-16 лет.

Исследования проводились в **три этапа**.

1 этап исследования: теоретический (2020 г.). На этом этапе был проведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме,

определены цели, задачи, объект, предмет, гипотеза, методы и база исследования.

2 этап исследования: практический (2020-2021 гг.). Обоснование критериев и показателей сформированности виртуальных аддикций старших школьников. На констатирующем этапе экспериментальной работы был определен начальный уровень сформированности виртуальных аддикций старших школьников. В ходе формирующего этапа эксперимента была разработана и апробирована система занятий, направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников. На итоговом этапе эксперимента проанализированы итоговые результаты уровня сформированности виртуальных аддикций старших школьников.

3 этап исследования: итоговый (2022 г.). Осуществлен анализ, систематизация и обобщение результатов экспериментальной работы, разработаны методические рекомендации по формированию интернет-культуры учащихся старших классов общеобразовательной школы, сформулированы основные выводы и рекомендации.

Апробация: Жумагалиева А.А. «Психолого-педагогические профилактики виртуальной аддикции старших школьников» / «Педагогический мир Казахстана» Республиканский научно – методический журнал – март, 2022. - № 5 (70) – С.29 – 30.

Структура работы: Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Основная часть работы изложена на 55 страницах машинописного текста, в число которых входит 9 рисунков и 2 таблицы. Список использованных источников содержит 96 наименований, приложения занимают 19 страниц.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВИРТУАЛЬНОЙ АДДИКЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Проблема аддиктивного поведения личности

Изучением зависимостей или аддикций (от англ. addiction-зависимость) занимается несколько наук: — психология, социология, медицина. В конце двадцатого века на стыке этих наук образовалась новая — аддиктология, или наука о зависимостях [32].

Аддикция – состояние сознания человека, характеризующееся уходом от реальности с помощью искусственных, часто химических средств (никотин, алкоголь, наркотики и т. п.). Ведущими психологами выделены зависимости социально приемлемые – например, такие как спорт, трудоголия, эмоциональная зависимость, духовные практики, пищевые ограничения, а также социально опасные (неприемлемые) – наркомания, курение, токсикомания, алкоголизм, пищевые излишества, сексуальные девиации, интерактивные зависимости (игромания, компьютерная зависимость), азартные игры и т. д. [14].

С понятием «аддикция» тесно связано понятие «зависимого поведения». Е.В. Змановская зависимое поведение определяет как аутодеструктивное поведение, связанное с зависимостью от потребления какого-либо вещества или участия в специфической активности с целью изменить свое психическое состояние.

Аддиктивное поведение характеризуется бегством от реальности через изменение своего психического состояния [38]. То есть, вместо решения возникшей проблемы, человек предпочитает аддиктивную реализацию, меняя тем самым свое психологическое состояние на более комфортное и откладывая имеющиеся проблемы на неопределенное время.

Подобный уход от реальности может осуществляться совершенно разными способами. Элементы зависимого поведения в разной степени

присущи почти каждому человеку (алкоголь, азартные игры, экстремальный спорт и пр.). Необходимо понимание, что о проблеме аддикции (патологической зависимости) идёт речь только тогда, когда стремление к бегству от реальности и связанное с ним изменение психического состояния начинает доминировать в сознании, превращаясь в основную цель жизнедеятельности человека. В этом случае человек не только не занимается решением важных для себя задач (биологических, социальных, бытовых), но и практически полностью останавливается в своем личностном и интеллектуальном развитии. Нужно заметить, что аддиктивная реализация подразумевает не только аддиктивное действие, но и мысли о состоянии ухода от реальности, а также о возможностях и способах его достижения [4]. Термин «аддиктивное поведение» употребляют по отношению к химическим и нехимическим видам зависимости (таблица 1).

Таблица 1 – Виды аддиктивного поведения личности

Химические аддикции	Биохимический аддикции	Нехимические аддикции
Алкоголизм Наркомания Токсикомания Лекарственная аддикция	Анорексия Булимия	Гэмблинг Аддикция отношений Трудоголизм Транжирство Ургентные аддикции Интернет — аддикции Клептомания Экранная зависимость

Сегодня все большую популярность получает взгляд на аддиктивное поведение как следствие сниженной способности человека противостоять факторам внешней среды и справляться со стрессом. Эмоционально-личностная дезадаптация является последствием продолжительных высоких стрессовых переживаний. Риск возникновения такой дезадаптации значительно увеличивается в критические возрастные периоды и может сопровождаться нарушениями поведения, среди которых наиболее часто психологами отмечаются симптомы избегания, нередко переходящие в зависимость [75].

Во второй половине XX века в психологии обратили внимание на проблему взаимодействия личности с трудными жизненными ситуациями. Термин «копинг» – (с англ. to cope – совладать, преодолевать) был предложен американским психологом А. Маслоу. В отечественной психологии термин «копинг» переводят как совладающее поведение или психологическое преодоление. Изначально понятие «копинг-поведение» использовалось преимущественно в психологии стресса, и означало сумму когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых человеком для ослабления влияния стресса. В настоящее время, по мнению С.К. Нартовой-Бочавер, «будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие coping охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций» [62].

Копинг-поведение управляется через реализацию копинг-стратегий, основанных на личностных и средовых копинг-ресурсах [95; 96]. Копинг-стратегии – реакция психики человека на воздействие стресса или угрозы как способ управления стрессором.

В психологии есть очень много подходов к классификации копинг-стратегий. Шанс успешной адекватной адаптации к стрессу, по мнению многих исследователей, определяется уровнем развития копинг-ресурсов: недостаточное их развитие приводит к формированию пассивного неадаптивного копинг-поведения, распаду личности и социальной изолированности. Копинг-ресурсы определяются исследователями как свойства личности и факторы социальной среды, способствующие успешной адаптации к стрессу.

В большей части работ, затрагивающих проблему копинг-поведения, используется классификация копинг-ресурсов, разработанная S. Folkman, или ее модификации [96]. S. Folkman предложил следующие виды копинг-ресурсов: материальные (имущество, деньги), физические (здоровье,

выносливость), социальные (социальные связи человека), психологические (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль и т. д.).

В качестве свойств личности, которые могли бы стать объектом превентивного воздействия у подростков, выделяются: уровень тревожности, самооценка, эмпатия, мотивация достижения успеха. Данные выводы сделаны на основе того, что развитие этих свойств личности в подростковом возрасте входит в задачи взросления, а это, в свою очередь, вполне сочетается с требованием опережающего характера различных программ первичной профилактики и основным их тезисом о необходимости организации профилактической работы как превенции.

Основным показателем уровня психического развития личности является самооценка. По мнению исследователей, основная функция самооценки заключается в регуляции поведения и деятельности личности в социуме.

Поведенческими проявлениями, демонстрирующими адекватность самооценки личности, являются: уверенность в себе, гибкость реагирования на изменения факторов окружающей среды, способность справляться с давлением, устанавливать и поддерживать социальные контакты, умение самостоятельно решать жизненные проблемы, конструктивно защищать своё мнение [2]. Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков.

И.Р. Алтунина указывает на то, что существует прямая положительная корреляция между адекватной самооценкой личности и преобладанием у неё мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудачи. К проявлениям неадекватной самооценки личности психологи относят совершенно противоположные тенденции.

Исследователи указывают, что неадекватная самооценка является фактором риска аддиктивного поведения, особенно у подростков [23; 53]. Исследователи отмечают, что процессы формирования Я-концепции и психологических механизмов адаптации к динамично изменяющимся

факторам окружающей среды происходят одновременно, оказывая четко выраженное влияние друг на друга. Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский [77] считают, что характеристики Я-концепции соответствуют базовым копинг-стратегиями и оказывают влияние друг на друга: применение копинг-стратегии для решения проблем приводит к постепенному формированию позитивной Я-концепции и адекватной самооценки. Преобладающее использование такой копинг-стратегии как избегание может способствовать формированию негативной Я-концепции и неадекватной самооценки.

Шаблоны поведения, сформированные на основе неадекватной самооценки, приводят к социальной дезадаптации и сужению круга интересов, тем самым блокируя и разрушая поддерживающие социальные контакты, что, в свою очередь, способствует дальнейшему усилению мотивации избегания проблем и выбору соответствующих копинг-стратегий ухода от реальности и, как закономерный итог, формированию зависимости (Рисунок 1). В свою очередь, проявление адекватной самооценки в поведении способствует развитию социальных контактов и повышению их роли в поддержке личности, что закрепляет выбор адаптивных копинг-стратегий поведения.

В итоге мы приходим к выводу, что неадекватная самооценка является фактором риска развития аддиктивного поведения, в том числе и у старших школьников, а адекватная самооценка, выступает в качестве защитного фактора аддикции.

Влияние таких копинг ресурсов как мотивации достижения успеха и избегания неудачи, выступающих ключевыми факторами риска и протекции зависимого поведения, можно представить в виде следующей теоретической модели (Рисунок 2). Данный рисунок демонстрирует, что доминирование мотивации на избегание неудачи напрямую связано с заниженной самооценкой, высокой тревожностью, стремлением к неоправданному риску, низким уровнем притязаний и беспомощным поведением.

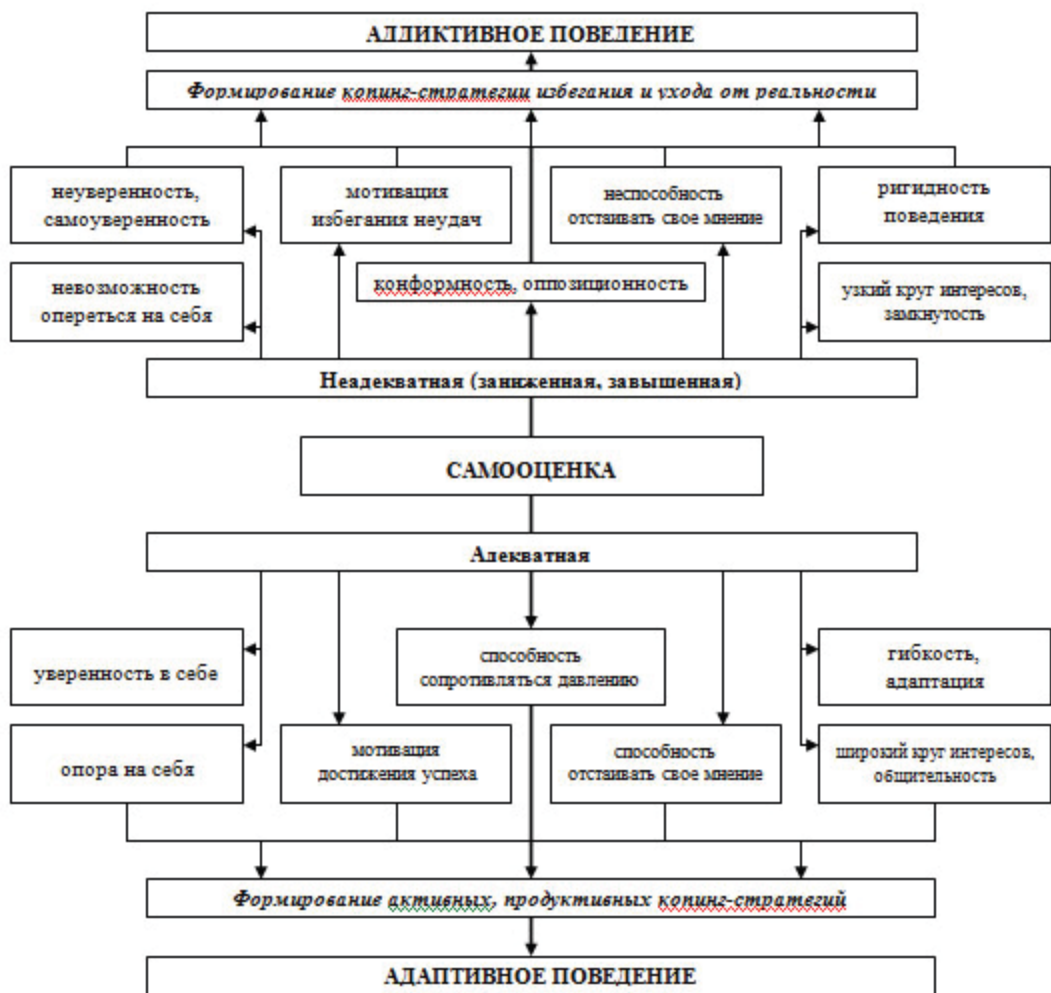


Рис. 1. Самооценка как фактор риска и защиты

Подобные характеристики зачастую способствуют выбору копинг-стратегии избегания неудач и ухода от реальности, что увеличивает риск формирования зависимости. В то же время, доминирование мотивации успеха связано с адекватной самооценкой, желанием разрешать проблемы, высоким уровнем притязаний, низким уровнем тревожности. В поведении человека подобные характеристики проявляются в инициативности, активности, отсутствии стремления к неоправданному риску, самостоятельности. Все вышеперечисленное приводит к формированию эффективных копинг-стратегий поведения, выступая защитными факторами в отношении зависимого поведения подростков [76].

Одной из психологических характеристик, свойственных лицам, склонным к зависимому поведению, психологами называется высокий уровень тревожности [53].

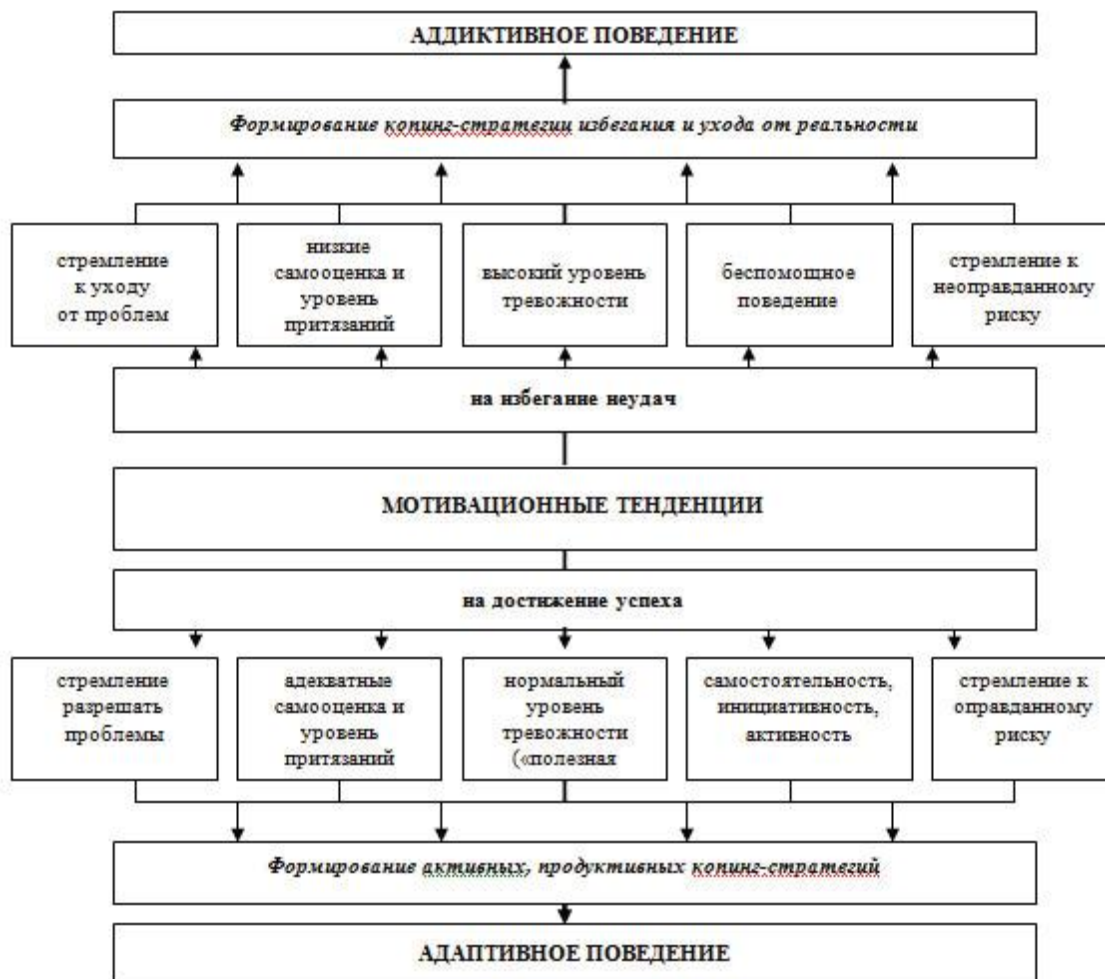


Рис. 2. Мотивация достижения успеха и избегания неудачи

Тревожность – это психическое свойство личности; оно определяется как склонность индивида к переживанию тревоги под воздействием стрессоров и характеризуется низким порогом появления данной реакции. Тревожность – это фактор, непосредственно влияющий на поведение человека. Современные психологи считают, что каждому человеку свойственен свой оптимальный уровень тревожности (полезная тревожность), являющийся важным и неотъемлемым условием развития личности. Также исследователи отмечают наличие негативного влияния повышенного уровня тревожности на развитие личности [56].

А.М. Прихожан отмечает, что возможным проявлением скрытой тревожности является уход от стрессовой ситуации, который способствует закреплению и усилению мотивации ухода от реальности.

М.С. Иванов занимается исследованием взаимосвязи повышенного уровня тревожности у человека и психологических механизмов формирования и протекания психологической зависимости. В своих исследованиях М.С. Иванов утверждает, что потенциальные аддикты – это изначально тревожные люди, так как повышенная тревожность является критерием дезадаптации. Следовательно, повышенная тревожность может являться фактором развития зависимости. Среда взаимодействия с источником зависимости уменьшает тревогу субъекта на время контакта с ним, но при разрыве контакта тревожность возвращается на прежний уровень, более того – ее уровень может стать значительно выше исходного в результате увеличения дистанции между реальным миром и миром аддиктивной реализации, тем самым еще сильнее увеличивая социальную дезадаптацию человека.

Человек оказывается в спирали, каждый виток которой только повышает дезадаптацию и увеличивает тревожность, что создает еще более значительную потребность в контактах с источником зависимости, а это, в свою очередь, усиливает зависимость [45].

Опираясь на вышесказанное, можно представить место тревожности в психологическом механизме формирования и протекания зависимого поведения (Рисунок 3).

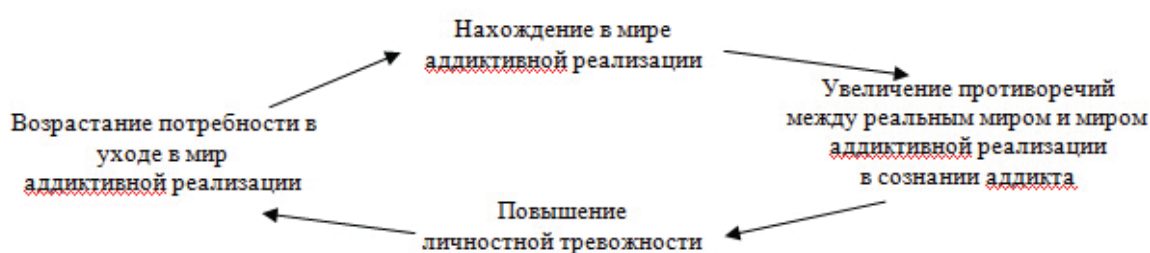


Рис. 3. Механизм формирования и развития зависимости из-за повышения тревожности

Высокий уровень тревожности вызывает усиление мотивации избегания и ухода от реальности, что значительно увеличивает шансы

развития зависимого поведения. Из-за увеличения количества противоречий между реальностью и миром аддиктивной реализации происходит увеличение тревожности индивида, что, в свою очередь, вызывает усиление мотивации избегания и ухода от реальности, и, следовательно, в конечном счете – усиливает зависимость [75].

1.2. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивного поведения

Начиная с 90-х годов, всё чаще в России появляются сообщения о распространении среди подрастающего поколения такой формы девиантного (отклоняющегося) поведения, как компьютерная зависимость. Однако стоит отметить, что исследователи имеют разногласия во взглядах на содержание понятия девиантного (отклоняющегося) поведения. Так одни учёные относят к отклоняющемуся все виды не одобряемого общественными нормами поведения, вторые – только нарушение норм права, третьи – различные социальные явления, именуемые социальными патологиями (убийства, наркоманию, алкоголизм, массовые антиобщественные выступления и движения, преступления), четвёртые – асоциальное творчество [35].

Кондрашенко Т.В. выделяет как поведенческие (отклоняющиеся действия) и вербальные (проявляющиеся в высказываниях и суждениях) нарушения поведения [35].

Е.В. Змановская, характеризуя отклоняющееся поведение, подчеркивает устойчивость нарушения наиболее значимых социальных норм, причинение серьезного ущерба личности и обществу в целом и наличие явления дезадаптации [11].

И.А. Фурманов [90] определяя девиантное поведение, подчеркивает важный аспект психического здоровья, социально-психологические корни явления и наличие отклонений от принятых в конкретно-исторической

общности в межличностных отношениях, выражающихся в высказываниях, поступках или действиях.

Попытку систематизации классификаций социальных девиаций выполнила Майсак Н.В. Ей разработана матрица социальных девиаций, где типы, виды и разновидности девиантного поведения дифференцированы и представлены по характеру направленности и специфике их проявлений. Согласно данной систематизации компьютерная зависимость относится к аутодеструктивному (саморазрушающемуся) типу девиантного поведения по характеру направленности, аддиктивному (зависимому) виду по характеру проявления, и по степени социальной одобряемости – социально-нейтральному (не представляющему общественной опасности или с неоднозначными критериями оценки) [48].

Как одна из форм аутодеструктивного поведения аддикция стала рассматриваться Ю.В. Поповым.

По мнению Е.В. Змановской аутодеструктивное (саморазрушительное поведение) – это поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности [11].

Понятие аддиктивное поведение было введено в науку американскими учёными Миллером и Лэндри в середине 80-х годов XX века. Тогда это понятие рассматривалось как злоупотребление психоактивными веществами до момента появления зависимости [22]. В разговорном английском addiction – пагубная привычка, страсть, пристрастившийся к чему-либо, обречённый, порабощённый, целиком подчинившийся чему-либо. В русском языке синонимичное слово – пристрастие (сильная склонность к чему-либо) [63].

Большинство авторов рассматривает аддиктивное поведение как, «одна из форм деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, что достигается различными способами: фармакологическими (применение психоактивных веществ) и нефармакологическими (сосредоточение на

определенных предметах и активностях, что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний)» [55].

Учёные выделяют следующие формы проявления аддиктивного поведения [13]:

– фармакологические (наркомания, токсикомания, алкоголизм, табакокурение);

– нефармакологические (аддиктивное переедание и голодание, пристрастие к азартным играм (гемблинг), пристрастие к компьютерным играм (киберад-дикция), музыкальная аддикция).

Короленко Цезарь Петрович в книге «Психосоциальная аддиктология» выделяет три механизма аддиктивного поведения [39]. Конвенциональный механизм, который является следствием аддиктивной социализации. Специфика данного механизма: возникновение аддиктивного поведения связано с влиянием групп сверстников, с недостатком родительского контроля. В результате влияние этих условий формируется личность, без интересов и стабильных жизненных установок. Интегрирующий механизм, который завивается в ситуации жизненной неустроенности, при разногласии внутреннего и внешнего представления о себе, при переживаниях. Отмечается, что причинами возникновения интегрирующего механизма могут быть аффективные психозы, шизофрения. Диссоциальный механизм, который формируется при химических формах аддикции и в большинстве случаев определяется группой факторов, ведущих к употреблению поверхностно-активных веществ.

В современном мире компьютерные игры становятся частью индустрии развлечений, которая охватывает большое количество людей, в том числе и детей младшего школьного возраста. Современные малыши с самого раннего детства начинают знакомиться с компьютерами, компьютерными играми. И, конечно же, новое увлечение оценивается неоднозначно: с одной стороны, общество восхищено новыми компьютерными возможностями: общение на расстоянии, работа дома, помощь в обучении, развитие мышления,

внимания; но с другой стороны всё чаще в средствах массовой информации можно услышать и увидеть большое количество сообщений, предупреждающих нас об опасном влиянии компьютера, а также компьютерных игр как на взрослых, так и на детей младшего школьного возраста.

В современном мире компьютеры сопровождают детей всегда. Порой они видят, как за «электронной машиной» сидят их родители, а порой даже спорят, кто займет место за ним. Получается, что компьютер становится для детей объектом вожделения.

Именно поэтому мы считаем, что на современном этапе актуальной проблемой становится игровая компьютерная аддикция, под которой понимается вид девиантного поведения с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями с помощью этих программ [12].

Сам термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или же проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили американские ученые в начале 80-х годов. Стоит заметить, что на сегодняшний день компьютерная зависимость стремительно молодеет. Если еще лет 8 назад ею страдали подростки лет 14-16, то сейчас всё чаще можно встретить мам, жалующихся на то, что они не могут выгнать из-за компьютера своего 5-6 летнего ребёнка.

Кибераддикция (киберзависимость) – это патологическая привязанность к компьютеру, невозможность оторваться от него ни на миг [3]. В большинстве случаев данный тип аддикции выражается в двух формах: Интернет-зависимость; игровая зависимость или геймерство (от английского Game – игра).

Иван Голдберг (Ivan Goldberg) был одним из первых, кто дал определение Интернет-зависимости в 1996 году. Под Интернет-

зависимостью он понимал «расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера» [9]. В 1998 году Кандел (Kandell's) дополнил это понятие, добавив, что «Интернет-зависимость» включает в себя любой вид деятельности в сети. Большая часть ученых согласна, что изучаемое расстройство имеет несколько источников [9].

Александр Леонидович Венгер рассматривает компьютерную зависимость как «пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми». А.Л. Венгер отмечает, что компьютерная игровая зависимость наиболее распространена в детском и подростковом возрасте, и наиболее подвержены компьютерной аддикции мальчики. Основным признаком компьютерной зависимости является не само времяпровождение за компьютером, а централизация всех интересов ребенка вокруг него, отказ от других видов деятельности [34].

Стоит заметить, что психические признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психологическими признаками компьютерной зависимости являются:

- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;
- безразличие к учебе, спорту, прежним увлечениям;
- невыполнение обещаний относительно уменьшения времени, проведенного за компьютером;
- потеря чувства времени;
- намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведенного за компьютером;
- охлаждение к семье и друзьям;
- оправдание собственного поведения и пристрастия.

У детей младшего школьного возраста компьютерная зависимость представляет собой один из двух видов: игровую зависимость или

зависимость от социальных сетей. Бурное развитие информационных технологий стало причиной того, что практически все семьи имеют дома компьютер, и, соответственно, каждый ребенок имеет к нему доступ. Именно поэтому на сегодняшний день компьютерная зависимость в младшем школьном возрасте самая распространенная проблема.

Короленко Ц.П. и его соавторы утверждают, что виртуальный мир становится для ребёнка более привлекательным и интересным, в то время как реальный воспринимается скучным, а порой даже враждебным [39]. Со временем ослабевает связь между аддиктом и реальным миром; все эмоции, система ценностей, интересы концентрируются на виртуальном мире. Аддикт использует своё воображение, фантазию для обслуживания реальных мотиваций, проектов виртуального мира, при этом испытывая чувство контроля над происходящими событиями. Начинается самое опасное для зависимого человека: размывание границ между воображением и реальным, порой до нарушения самоохранительных тенденций.

Учёные выделяют 5 типов компьютерной зависимости [47]:

- сетеголизм, или навязчивый серфинг (поиск информации в сети);
- страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;
- виртуальные знакомства;
- киберсекс (увлечение порносайтами);
- компьютерные игры.

Выделяют следующие симптомы компьютерной зависимости: блаженство или эйфория от времяпровождения за компьютером; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; невозможность остановиться; раздражение и депрессия не за компьютером; игнорирование семьи и друзей; проблемы на работе или учёбе; обман семьи о своей деятельности.

У людей, подверженных компьютерной зависимостью, происходит смена обычного, привычного круга общения; появление новых знакомств и хобби; отказ от дел, которые раньше вызывали интерес и внимание. Аддикты

начинают отстраняться от своей семьи, друзей, из дома порой начинают пропадать материальные ценности, ребёнок погружается в себя, часто занимает деньги, становится более юрким, способным солгать, ввести в заблуждение, несмотря на моральные ценности.

Этапы развития компьютерной аддикции схожи с этапами развития химической зависимости: стадия лёгкой увлеченности, стадия увлечённости, стадия зависимости и стадия привязанности. Однако компьютерная зависимость редко перерастает в хроническую зависимость. В статье, посвящённой компьютерной аддикции, упоминается, что хроническую компьютерную зависимость можно наблюдать у «трудоголических» и инфантильных людей: «трудоголические» не могут жить без общения с компьютером, а инфантильные не хотят покидать виртуальный мир [47].

Учёные отмечают, что подростковый возраст является наиболее опасным для возникновения компьютерной аддикции. Однако уже в младшем школьном и даже в дошкольном возрасте может сформироваться симптомокомплекс компьютерной аддикции [18]. Чаще всего это связано с особенностями эмоционального развития младшего школьника [19]:

- откровенность и непосредственность выражения своих переживаний;
- частая смена настроений;
- большая эмоциональная неустойчивость;
- легкая отзывчивость на происходящие события;
- склонность к кратковременным и бурным аффектам;
- готовность к аффекту страха.

Компьютер завлекает детей возможностью манипулировать ситуациями, образами, персонажами реального мира. В «своём» мире школьники могут сами устанавливать правила игры, персонализировать всё то, к чему развивается функция. Персонализация образов виртуального мира, в том числе и неодушевлённых предметов, захватывает ребёнка, погружая его «с головой» в компьютерный мир, тем самым отдаляя его от реального

общения. В результате у многих детей наблюдается недостаток навыков и опыта в общении с людьми. Такие люди чаще всего не уверены в себе, они не способны на принятие важных решений.

Компьютерные игры появились еще в середине прошлого века. На сегодняшний день, они занимают важное место среди других технологий. Все чаще компьютер используется в игровых или интернет целях. Интерактивные забавы стали доступны всем. В настоящее время сложно найти человека, который никогда не играл в компьютерные игры. В исследовании Ассоциации разработчиков компьютерных игр видно, что «около 90% детей тратят на это занятие от 6, 8 до 7, 6 часов ежедневно» [12].

Все компьютерные игры условно делятся на ролевые и неролевые игры. Ролевые компьютерные игры – это игры, в которых играющий, принимая на себя роль компьютерного персонажа, т.е. сама игра, обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя [88]. Неролевые компьютерные игры – играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека менее сильны [88].

Такие учёные как Шапкин С.А., Фомичёва Ю.В. считают, что ролевые компьютерные игры более опасны, и выделяют их из всего многообразия игр. Именно в ролевых играх явно наблюдается процесс «вхождения» человека в игру, объединение человека и компьютера, а в серьезных случаях – процесс по-тери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем. Шапкин С.А. утверждает, что самое мощное влияние на личность играющего оказывают именно ролевые компьютерные игры [88].

Стоит отметить, что игровые аддикты постоянно испытывают потребность в игре, но полностью удовлетворить ее не могут, т.е. они постоянно находятся в состоянии фрустрации. Такие люди постоянно находятся в негативном психическом состоянии, что подтверждается высокой депрессией и тревожностью. Однако во время игры их настроение

заметно улучшается, их наполняют положительные эмоции. Но после игры, т.е. после выхода из виртуального мира настроение снова опускается на исходный уровень.

Предполагающими факторами компьютерной аддикции являются [41]:

- конфликты с родителями, отвержение, безнадзорность;
- возможность для реализации фантазий и представлений с обратной связью;
- возможность анонимного социального влияния людей друг на друга;
- уникальные возможности нахождения нового собеседника, отсутствие необходимости удерживать его внимание;
- «электронное подслушивание» чужих личных переживаний, эмоциональных состояний.

Мы считаем, что ещё одним важным и значительным фактором, из-за которого возникает компьютерная зависимость у детей младшего школьного возраста, является недостаток живого общения с реальными людьми: семьёй, друзьями, конфликтные семейные отношения и проблемы коммуникативного характера в школе. Такие дети чувствуют себя более комфортно именно в виртуальной реальности, так как виртуальный мир игры позволяет им отвлечься от существующих трудностей, однако выход из игрового пространства вновь возвращает ребёнка к прежним проблемам, становясь стрессогенным фактором [12].

Таким образом:

1. Под аддиктивным поведением понимают одну из форм деструктивного (разрушительного) поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, что достигается различными способами: фармакологическими (применение психоактивных веществ) и нефармакологическими (сосредоточение на определенных предметах и активностях, что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний).

2. Учёные выделяют 5 типов виртуальных аддикций:

- сетеголизм, или навязчивый серфинг (поиск информации в сети);
- страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;
- виртуальные знакомства;
- киберсекс (увлечение порносайтами);
- компьютерные игры.

3. Наибольшие опасения сегодня вызывает игровая компьютерная аддикция, которая трактуется как вид девиантного поведения с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями с помощью этих программ.

4. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются:

- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;
- безразличие к учебе, спорту, прежним увлечениям;
- невыполнение обещаний относительно уменьшения времени, проведенного за компьютером;
- потеря чувства времени;
- намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведенного за компьютером;
- охлаждение к семье и друзьям;
- оправдание собственного поведения и пристрастия.

1.3. Особенности интернет-зависимости у старших школьников

Старший школьный возраст выступает критическим периодом в развитии стабильной и сбалансированной психической защиты личности, чтобы справиться с вызовами взрослой жизни, включая личное и

фактическое самоопределение, «Я-концепцию», развитие адаптационных механизмов и самооценки. Уход индивида в иную сферу жизни, виртуальную, погружение в мир сетевой реальности оказывает значительное влияние на эти естественные процессы. Как правило, «дети с низкой самооценкой пытаются пополнить или компенсировать недостаток своей самооценки, представляя себя в Интернете иными».

Иное – это более успешными, красивыми, людьми с возможностями и уверенными в себе». Но в современном мире нереально выглядеть как сайт социальной сети. Дети, которые имеют несколько аккаунтов и используют разные маскировки, и да, у них могут быть проблемы с самоидентификацией и самооценкой.

Да, они могут страдать от развития поведенческих и коммуникативных навыков для решения возникающих сложных текущих проблем.

Механистически проще нажать кнопку «удалить» и убрать ненужных контактеров-раздражителей из собственного «круга друзей», чем решать реальные трудности в общении. Эта модель поведения может применяться и в повседневных переговорах, мешая нам договариваться, искать компромиссы, идти на уступки и брать на себя личную ответственность. Молодых людей соблазняет анонимное киберпространство, им кажется, что интернет, это сфера свободная от ответственности» [36, с. 45]. С другой стороны, все знают, что интернет записывает каждый шаг и все, что попало в сеть, остается в ней навечно, но это свойство интернета редко принимается во внимание.

В последнее время в современном мире и обществе появилась огромная проблема, где дети и подростки уходят в виртуальный мир, забывая о реальном, где, как указывает И. Ю. Маргошина, «одной из кибер-угроз является риски интернет-зависимости. От места «Интернет», молодые люди часто теряют способность к интерактивному общению, взаимодействию со сверстниками и взрослыми в реальной жизни «оффлайн» интернет-зависимых, испытывают проблемы в разговоре в реальной жизни, затем

испытывают эмоцию дистресса в реальном мире и невозможность достичь фурора, как следует, что значительно понижает самооценку. Их сводят к детским задачам, не ставя перед ними амбициозных целей, что затем оказывает разрушительное воздействие на образ жизни ребенка» [68, с. 154-155].

Согласно возрастной периодизации Д.Б. Эльконина, «интимно-личностное общение со сверстниками считается основной формой взаимодействия». В качестве возрастных особенностей рассматриваются: отсутствие отражения реальности в перспективе гормональных скачков, болезненность собственных и интимных дел и другие. Будучи неуверенными в себе, молодые люди стремятся найти сверстников, готовых разделить их проблемы и заботы, и молодые люди легко вступают в различные группы по интересам, включая социальные сети.

Хорошо известно, что молодые люди часто питают иллюзии относительно обратимости смерти, к чему их часто подталкивают компьютерные игры (персонажи компьютерных игр обладают способностью «возвращаться к жизни»).

Исследователи дополнительно наблюдали еще одно явление, вызванное развитием он-лайна – теорию «завязывания глаз». Этот термин «относится к предрасположенности человека воспринимать мир через короткие, яркие образы и сообщения, такие как новостные ленты, не очень большие заметки или короткие клипы (клиповое, фрагментарное восприятие)». Человек с фрагментарным мышлением часто не способен воспринимать истории общения и действия как целостность и последовательность, потому что образы истории фрагментарны и не остаются в сознании навсегда» [68].

Учитывая мнение К. В. Боталовой, «молодые люди, переживающие деградацию идентичности, нуждаются в психологической коррекции, которая может помочь им регулировать потребность в защите и поддержке». Учитывая мнение молодых людей, интернет-коммуникация – это нечто

существенное, что способно определенным образом повлиять на них и изменить их поведение, мотивы, понимание и ценности. Поэтому социальные сети повышают риск того, что личные ценности ребенка станут деструктивными в результате низкого встроенного понимания идентичности. Молодой человек проявляет конкретный перфекционизм, который представляет собой «неполное» восприятие реальности. В понимании ребенка ценности дифференцируются на «себя» и «другого» [4, с. 293].

Современные молодые люди любят искать новую информацию в Интернете, в том числе и образовательную, и нет необходимости запоминать данные, так как эту информацию можно найти на компьютере в любое время одним щелчком мыши.

Подростки – старшие школьники – используют Интернет для удовлетворения своих лидерских и, тем более, социальных потребностей:

- потребность в любви;
- общение, признание.

Потребность в собственном развитии:

- познания;
- понимания;
- самореализации.

Л.С. Бычкова отмечает: «интернет-зависимость содержит существенные негативные результаты. Молодые люди становятся неграмотными, неспособными правильно конструировать средства мышления. Реальные навыки, сопереживание, реальные впечатления заменяются виртуальными.

Молодое поколение, воспитанное на социальных сетях, становится жестоким в отношениях со взрослыми. Музыка, фильмы и видео, которые смотрят подростки, – это неконтролируемый поток информации и если эта информация свободно лежит в Сети, то она может иметь низкий уровень ценности. Медиа, в том числе и низкопробное, играют весомую роль в формировании их личности, моральных устоев, творческого потенциала и

способностей. При неправильном выборе подростки имеют все шансы привести себя в морально-нравственное замешательство» [5, с. 21].

По мнению К. А. Окуновой, «процесс общения через интернет может создавать игровые фантазии, в которых пользователи Интернета играют нетипичные роли, в том числе и те, которые не соответствуют доминирующим стандартам общества. Стоит рассмотреть возможные последствия для создания моральных норм, общепринятых в сети и отличающихся от принятых в обществе. Отсутствие полного контроля над информацией, размещенной в Сети, может привести к рискам доступа к достоверной информации, разрушению лица детей (развратные ритуальные убийства, каннибализм, изнасилования), порнографии, призывам к расовой и этнической ненависти, насилию.

Традиционная академия социализации – семья, средняя школа, реальные сверстники, одноклассники – отходит на второй план. Молодые люди сочетают свои ценности с аспектами виртуального успеха. Эмоции истощаются, и подростки становятся дезориентированными, потому что сеть не имеет возможности раскрыть перед ними весь спектр эмоций, впечатлений, которые необходимы для нормального функционирования человеческой психики» [64].

По убеждению А. В. Паршковой, молодые люди, склонные к интернет-зависимости, «характеризуются в большей степени лояльностью к мирозданию, ориентацией на масштабное стремление к единению с ним». Недоступность конкретности говорит о неясности и непонимании собственной цели, что подтверждается менее гармоничным выражением возможного воплощения действительной цели» [68, с. 220].

Ссылаясь на исследования, проведенные Т. Г. Киселевой, С. Варламовой, Е. Гончаровой, И. Соколовой и др., представлены причины интернет-зависимости, даны причины формирования интернет-зависимости у молодежи на макро- и микроуровнях, а также на основе теоретических

данных обобщены некоторые психические дети, зависимые от интернета, в том числе симптомы.

«Необходимость отвлечься от компьютера приводит к жестоким вспышкам раздражительности по отношению к родственникам, самооценке, школьной работе и домашним обязанностям;

- одержимость компьютерами мешает проявлять энтузиазм в других областях жизни;

- подростки становятся рассеянным или задумчивым, когда разговаривает с другими;

- расстройства сна;

- отсутствие ухода за внешней стороной дома;

- потеря аппетита и неконтролируемое употребление напитков, содержащих кофеин или таурин;

- яркое проявление эмоционального настроения, приподнятое» [33].

Т. Г. Киселева провела экспериментальное исследование авторской методики оценки склонности к интернет-зависимости, которая позволяет оценить уровень зависимости и то, что движет людьми в сторону интернет-зависимости, и пришла к следующим выводам:

«Основными симптомами среднестатистического интернет-зависимого молодого человека являются отрыв от общения, уход от забот и обязанностей, а также особое внимание к свободе и анонимности.

- Умеренно и сильно зависимые группы молодых людей имеют схожие доминирующие симптомы интернет-зависимости, такие как беспокойство и избегание ответственности, свобода и анонимность, недостаток общения и низкая самооценка. Из этого можно сделать вывод, что молодые люди в развитых странах испытывают трудности с межличностным общением, проблемами социальной коммуникации и адаптацией к социальным обязанностям» [33, с. 48-49].

Подростки «избегают» мира со всеми его проявлениями реальности и общения, «с глазу на глаз» со сверстниками. Это основано на том, что они не

добились желаемого статуса в малой группе, которая представлена сверстниками. Такая проблема в реальном мире связано с неумением развить адекватные навыки группового – межличностного общения. Подростки используют Сеть Интернет как симулякр своего реального окружения, оно построено виртуально. Это объясняется тем, что она устраняет межличностные разногласия, снимает границы, снимает присутствующие страх и тревогу.

Т. Г. Илгашевой пишет: «интернет-зависимая молодежь старшего возраста упряма, напориста, конфронтационна, своевольна, эгоцентрична, ревнива, крайне неуверена в себе, чувствительна, сердита, чрезвычайно тщеславна и часто повторяет грубое и невоспитанное враждебное поведение [27].

Таким образом, характеристики интернет-зависимости у подростков старшего возраста могут включать следующие признаки: вспышки необъяснимой агрессии, робкое отношение ко всем и всему, отсутствие энтузиазма в других областях жизни, отсутствие внимания и учета при взаимодействии с другими людьми, неконтролируемый прием жидкостей, содержащих кофеин и таурин, проявление ярких эмоциональных настроений, рост.

1.4. Формы и методы профилактики виртуальных аддикций старших школьников

Карта личности считается одним из самых эффективных способов предотвращения интернет-зависимости. Прежде всего, он основан на структуре ума, воли, ценностей и установок. Известно, что личностно растущие люди используют современные информационные и коммуникационные технологии для повышения и реализации своего потенциала.

Профилактика интернет-зависимости – это целостный процесс, направленный на осознание обществом механизмов, основ, этиологии, признаков и методов выявления воздействия интернета на человека, а также различных других форм работы.

Для профилактики интернет-зависимости в основном не нужно вовлекать в процесс обучения пожилых людей, чьи убеждения, нормы, устои и другие личностные и мировоззренческие качества не сформированы и не управляются информационной структурой.

Более того, он учитывает тот факт, что почти все молодые люди не могут справиться с интернет-зависимостью без помощи других. Они нуждаются в поддержке воспитателей, учителей и членов семьи. Прежде всего, важно установить хорошие доверительные отношения с ребенком. Для этого вам необходимо взаимодействовать с ребенком и помочь ему понять роль взрослых в решении этой трудности.

В диагностике интернет-зависимости можно найти основные направления стратегий психологической поддержки.

При постановке диагноза необходимо учитывать наличие сильной потребности в трех компонентах-когнитивном, сенсорном и поведенческом - для соответствующих вмешательств и профилактических мер, а также результаты исследований, так или иначе иллюстрирующих связь между интернет-зависимостью и индивидуальными особенностями подростков.

Мы представляем диагностические признаки, используемые для сравнения и оценки интернет-зависимости у подростков.

Затем представлены характеристики диагностики. Она сравнивает и оценивает подростков по определенным показателям и ориентирована на более благоприятные методы и приемы для разработки программ по профилактике интернет-зависимости.

В данном исследовании Е. А. Хомутникова и А. С. Луткова представляют методические советы по преодолению интернет-зависимости.

«Я предпочитаю реальное общение виртуальному.»

- У меня есть возможность познакомиться с новыми людьми в реальной жизни.

- У меня есть возможность наполнить свою жизнь увлекательными и позитивными занятиями.

- Я остаюсь верен своей вере и убеждениям.

- Опасайтесь обмана и анонимности при общении в Интернете.

- Постарайтесь ограничить количество времени, которое вы проводите за компьютером.

- В свободное время занимайтесь деятельностью, не связанной с компьютером, например, хобби.

- Занимайтесь спортом или проводите больше времени на природе.

- Если кто-то скажет вам, что вы проводите слишком много времени в Интернете, последуйте его совету» [39, с. 41].

А.Ю. Похлебаева ссылается на исследование Н. Карра, в котором предлагаются способы борьбы с интернет-зависимостью.

Необходимо перечислить основные предпосылки для прекращения ненужного использования интернета:

- Если в это время вам не нужно находиться в сети, выключите компьютер.

- Не отвлекайтесь от работы в Интернете, сидя перед компьютером и принимая пищу.

- Если вы не хотите получать автоматические уведомления о новых письмах, отключите их.

- Если вы решили отдохнуть от интернета, отрегулируйте свой режим сна» [44, с. 106].

Почти все молодые люди должны знать, что они не смогут преодолеть свою интернет-зависимость без помощи других. Им нужна поддержка близких людей, включая родителей и опекунов.

По мнению К. А. Селезневой, «эффективное взаимодействие с родителями с целью предупреждения возможных негативных последствий

интернет-зависимости является достаточным условием для профилактики интернет-зависимости у молодежи». Родители, чьи дети интернет-зависимы должны знать ряд вспомогательных досуговых мероприятий:

- Помочь своему ребенку организовать и спланировать свое свободное время: выбрать хобби, спортивные клубы и т.д.

- Например, если вы всегда запрещали своему ребенку работать в Интернете, он должен делать то же самое.

- Составьте список вещей, которые следует (нужно) организовать, включая общие походы в кино, в спортзал, в театр, на природу и т.д.

- Важно максимально ограничить количество времени, которое ваш ребенок проводит за компьютером.

- Важно проводить время с ребенком, играя в развлекательные, семейные игры, учитывая его интересы.

- По минимуму проводить время за различными гаджетами, как ребенку, так и самим родителям.

- Что нужно знать: «Чего хотят малыши в виртуальном мире? [56, с. 40].

Старшие подростки, которые чувствуют внимание родителей, окружающих, доверяют им, знают их, интересуются их жизнью и поддерживают их в трудные времена, пытаются справиться с проблемами в своей собственной жизни, но они не убегают от своих проблем и не уходят в виртуальный мир. Студенты старших курсов должны проявлять принципиальность, помогая учащимся найти другие занятия, которые могут быть им более приятны, чем времяпровождение за компьютером. Подросткам необходимо взаимодействовать со своими детьми и показывать им путь, помогая им справляться с трудностями.

Таким образом, целью профилактики интернет-зависимости среди старшеклассников 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 профилактирования выступает посыл – зависимое поведение, например, интернет-зависимость, не так легко скорректировать, как предотвратить. В связи с этим диагностика и профилактика интернет-зависимости среди старшеклассников значима, необходима и актуальна.

Выводы по главе 1.

Компьютерная зависимость – это вид нехимической зависимости, характеризующийся пристрастием к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Термин компьютерная зависимость, принятый в отечественной психологии, тождественен термину Интернет зависимость, принятому в западной науке.

Классификация видов компьютерной зависимости. Компьютер игровая зависимость является одним из видов компьютерной зависимости, наряду с киберсексуальной зависимостью, пристрастием к виртуальным знакомствам, навязчивой потребностью находиться в сети Интернет и навязчивым web-серфинг.

Основные факторы, приводящие к виртуальной аддикции. К факторам, приводящим к бегству от реальности, исследователи в первую очередь относят продолжительный стресс, вызванный социальной дезадаптацией, усиливающейся в пубертатный период. Социальная дезадаптация, чаще всего, является следствием неадекватной самооценки и приводит к закреплению неэффективных стратегий поведения в социуме, что характеризуется сужением круга интересов, разрушением социальных контактов, усилению мотивации избегания неудач и, в конечном счете, формированию зависимости.

Факторы притягательности компьютера и Интернета, как средства аддиктивной реализации. Средствам аддиктивной реализации для

компьютерозависимых является виртуальная реальность, включающая в себя Интернет и различные игровые миры. Интернет является притягательным для личности средством ухода от реальности благодаря следующим фактам: анонимность, простор для реализации практически любых своих потребностей, неограниченный доступ к любой информации. В результате погружения подростка в виртуальную реальность и смещения в нее основных целей личности и развивается виртуальная аддикция. Виртуальный мир при этом некритически воспринимается как предпочтительная реальность.

Процесс развития компьютерной зависимости. Компьютерная зависимость имеет уровневый и динамический характер. Выделяют четыре стадии развития компьютерной зависимости: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости и стадия привязанности. На первых стадиях степень компьютерной зависимости у аддиктов неуклонно увеличивается, достигая своего пика к третьей стадии на которой наблюдаются серьезные нарушения в работе психике, отражающей действие на личность не реального, а виртуального мира.

По прошествии некоторого времени аддикт переходит на четвертую стадию, на которой степень компьютерной зависимости начинается снижаться, приближаясь к норме. К сожалению, процесс затухания зависимости может продолжаться долгие годы.

Под профилактикой аддиктивного поведения в современной психологии понимается ряд образовательно-просветительских, социальных и медико-психологических мероприятий, направленных на недопущение распространения и употребления психоактивных веществ, а так же пресечение развития и преодоление негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами.

К основным подходам к профилактике виртуальных аддикций относятся: 1. Подход, в основе которого – распространение информации о наркотиках; 2. Подход, основанный на эмоциональном обучении; 3. Подход, основанный на роли социокультурных факторов; 4. Подход, основанный на

формировании жизненных навыков; 5. Подход, основанный на альтернативной зависимому поведению деятельности; 6. Подход, основанный на укреплении здоровья.

Практически полное отсутствие химической составляющей в компьютерной зависимости с одной стороны исключает применение фармакологических методов реабилитации, а с другой стороны в связи с идентичностью социо-психологических факторов влияющих на развитие компьютерной аддикции с факторами, влияющими на развитие наркозависимости, предоставляет огромный инструментарий для психокоррекции компьютерной аддикции наработанными подходами применяемых к лечению наркозависимых.

Целью профилактики виртуальной аддикции среди старшеклассников 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 профилактирования выступает посыл – зависимое поведение, например, интернет-зависимость, не так легко скорректировать, как предотвратить. В связи с этим диагностика и профилактика интернет-зависимости среди старшеклассников значима, необходима и актуальна.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ВИРТУАЛЬНОЙ АДДИКЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Организация экспериментальной работы по выявлению уровня сформированности виртуальной аддикции старших школьников

Экспериментальная работа проходила на базе КГУ «Гимназия № 2 отдела образования г. Рудного» Казахстан. В исследовании принимали участие 38 старших школьников, возраст 15-16 лет из 9 «А» и 9 «Б».

Исследование проводилось в январе 2022 – мае 2022 г. Выборка представлена обучающимися 9 «А» и 9 «Б» класса в количестве 38 человек.

Этапы исследования:

1 этап (январь 2021) – изучение теоретических аспектов виртуальной аддикции у старших подростков, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования.

2 этап (январь – апрель 2022 г.) – организация экспериментального исследования по профилактике виртуальной аддикции у старших подростков.

3 этап (май 2021 г.) – формулирование выводов, оформление ВКР.

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методы:

- тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних (К. Янг);
- тест на интернет-зависимость (С. А. Кулаков);
- методика «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот.

Ниже опишем содержание методик.

Тесты, которые мы используем, позволяют определить уровень сформированности виртуальных аддикций старших школьников.

Охарактеризуем диагностические методики.

Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних (К. Янг) (приложение 1)

Тесты-опросники имеют блочную организацию. Первый блок заполняется учащимися, второй – родителями или лицами их представляющими.

Инструкция: перед вами 10 вопросов, ваша задача оценить их как верный или нет. Если вопрос верный или преимущественно верный, поставьте «Да», если содержание вопроса является неверным – «Нет».

Тест на интернет-зависимость у старших школьников.

Предлагается 20 вопросов.

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу, в баллах: «очень редко» – 1, «иногда» – 2; «часто» – 3; «очень часто» – 4; «всегда» – 5 баллов.

Оценка 50-79 баллов будет соответствовать тому, что онлайн оказывает серьезное влияние на жизнь кандидата.

Оценка 80 баллов и выше указывает на диагноз интернет-зависимости и возможность обращения за профессиональной помощью.

Ниже опишем результаты исследования по выявлению уровня интернет-зависимости у старших школьников.

Анализ рисунка 4 показывает, что 57,89 % респондентов (22 чел.) имели самый высокий уровень компьютерной зависимости, что явно свидетельствует о чрезмерном увлечении подростков компьютером социальными сетями, что может привести к психологической сетевой зависимости детей. Родители не могут справиться с этой проблемой без посторонней помощи, поэтому им необходимо, в самом ближайшем времени, обратиться за помощью к профессионалам (психологам, психоаналитикам).

После обработки данных выяснилось, что 26,32 % (10 чел.) опрошенных молодых людей имеют среднюю степень компьютерной

зависимости. Результаты показывают, что для решения проблемы важно обратиться к профессионалам (психологам).

Кроме того, 15,79 % (6 молодых людей) были признаны имеющими низкий уровень компьютерной зависимости. Результаты показали, что лица, осуществляющие уход, справились с проблемой без посторонней помощи.

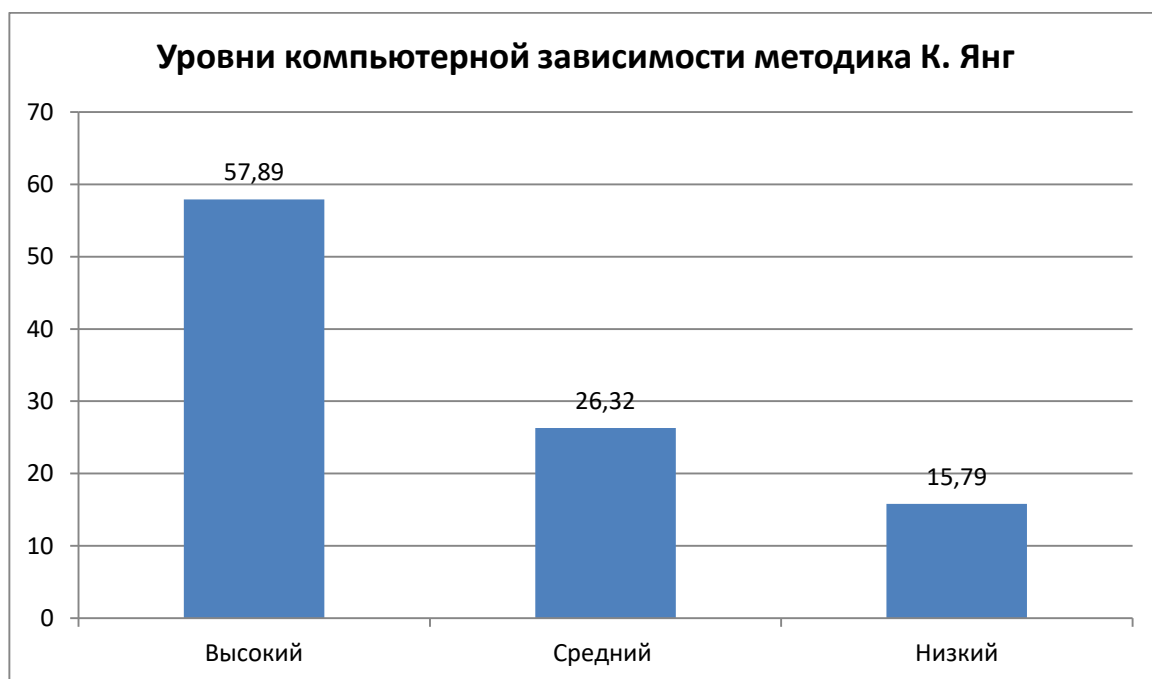


Рис. 4. Уровни компьютерной зависимости по методике К. Янг

Таким образом, из рисунка мы видим, что у большинства старших школьников преобладает высокий уровень компьютерной зависимости, низкий уровень компьютерной зависимости выявлен у незначительного количества испытуемых подростков, также выявлен средний уровень компьютерной зависимости.

Тест на интернет-зависимость (С. А. Кулаков) (приложение 2).

Тест для диагностики интернет-зависимости и выявления социально-демографических особенностей личности старших школьников, выполняется их родителями.

Данная методика предназначена для оценки степени Интернет-зависимости, и имеет 2 формы: для взрослого и ребенка. Является

модифицированным опросником теста К. Янг. Диагностика наличия и оценка степени Интернет-зависимости у ребенка производится родителями на основе результатов, полученных при выполнении ребенком данной методики.

Своевременное выявление интернет-зависимых позволит предупредить изменения психологических характеристик их личности и своевременно провести профилактическую и психокоррекционную работу.

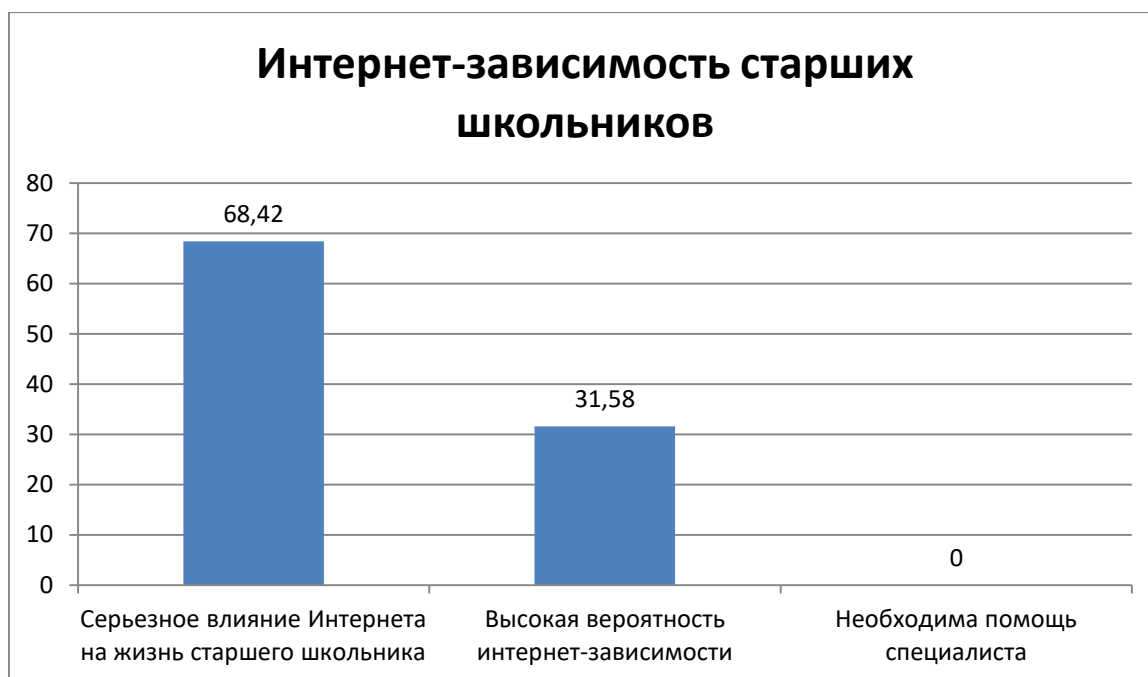


Рис. 5. Интернет-зависимость старших школьников (методика С. А. Кулаков для родителей)

По результатам исследования мы можем говорить о том, что у 68,42% (26 человек) испытуемых отмечается серьёзное влияние Интернета на жизнь.

У 31,58% (10 старших школьников) от общего числа испытуемых выявлен высокая вероятность формирования интернет-зависимости.

Интернет-зависимость, с необходимостью помощи специалиста у респондентов, выявлена не было.

Методика «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Ботьбот (приложение 3)

Цель: выявление кибер-аддикции (в том числе интернет-аддикции).

Описание. Опросник состоит из 11 утверждений 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.

Инструкция:

Обработка и анализ. Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла. Все утверждения учитываются в прямые значения. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям

16 баллов - риск развития интернет-зависимости равен 0.

16-22 балла - стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.

23-37 баллов - первая стадия зависимости.

38 и более баллов - вторая стадия зависимости.

Как можно увидеть на рисунке 6, среди испытуемых нет тех, кто находится на третьей стадии зависимости или независим вообще. На стадии увлеченности находится 20 старших школьников (52,63%), на первой стадии компьютерной зависимости - 18 старших школьников (47,37%).

В соответствии с полученными результатами диагностики подростки были поделены на 2 группы. В первую группу входят старшие школьники, находящиеся на стадии увлеченности (20 человек), во вторую – старшие

школьники находящиеся на первой стадии компьютерной зависимости (18 человек).



Рис. 6. Предрасположенность старших школьников к компьютерной зависимости

Таким образом, по результатам трех проведенных психологических диагностик мы выявили средний уровень проявления виртуальных аддикций и необходимость разработки системы занятий, направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников.

2.2. Описание системы занятий, направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников

Для снижения уровня интернет-зависимости у старших подростков была проведена работа, включающаяся в себя систему занятий, направленных на профилактику виртуальных аддикций у старших школьников.

Аудитория: старшие школьники 15 – 16 лет.

Количество занятий 10, длительность 2 часа, проводились в течении 3 месяцев на классных часах и во внеучебной деятельности.

В зависимости от степени выявленной проблемы и с учетом имеющихся индивидуально-типологических, а также психологических особенностей нашей целевой аудитории обосновываемое содержание системы занятий может быть вариативным.

Основные целевые задачи определены в таблице 1.

Цель	Задачи	Содержание	Ожидаемый результат
<p>Организация профилактической работы виртуальной аддикции в результате формирования коммуникативных навыков, умений контактного социального взаимодействия; повышения уровня самооценки и саморефлексии; развитие творческих способностей старших школьников</p>	<p>Проведение индивидуальных психолого-педагогических консультаций с целью оказания помощи в решении личностных проблем старших школьников. Рассмотреть влияние интернет-зависимости на личность старшего школьника. Выявить результативность социально-психологической программы по профилактике интернет-зависимости у подростков. Сформировать у подростков адекватное отношение к компьютеру. Сформировать коммуникативную компетентность старших школьников.</p>	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование у личности установки на самосознание и саморазвитие, социально-значимых качеств личности, креативных качеств и умений, развитие способности к саморефлексии и навыков к коммуникативной компетентности старших школьников</p>	<p>Снижение уровня Виртуальных аддикций; формирование адекватной позиции к интернет-зависимости; формирование значимых социальных умений и качеств личности с целью приобретения нового социального опыта</p>

Представим содержание базовых занятий, которые входят в общую систему профилактических занятий.

Знакомство, самопрезентация «Знакомьтесь, это я».

Занятие № 1.

Цель: знакомство подростков друг с другом; формирование мотивации на работу и активное участие в ней.

Беседа на тему: «Интернет-зависимость: мифы и реальность!». После беседы проведение дискуссии: «Интернет: за и против».

На следующем этапе необходимо проинформировать подростков о проблеме интернет-зависимости, привести достоверные знания по существующей проблеме.

Занятие № 2.

Цель: сплочение группы, формирование мотивации изменения.

Занятие с обучающим компонентом «Вместе мы сила»

Цель: развитие и формирование навыков группового взаимодействия.

Упражнения на релаксацию, такие как «Слушай тишину», «Осознай свое дыхание» и «Семь свечей».

Упражнения для повышения саморегуляции, развития самоконтроля снятие эмоционального напряжения.

Занятие № 3.

Цель: создание условий, которые способствуют осознать подросткам собственные жизненные позиции.

«Есть альтернатива Онлайн!» - Создание социальной рекламы. Цель данного мероприятия - структурировать творческий офлайн-потенциал подростков, их способность к развитию и идентификации с другими фронтами работы.

Упражнение должно обеспечить личное, психологическое и образовательное консультирование.

Помощь молодым людям в самоанализе является основополагающей в формировании сферы мотивации, ценностей и смысла, помогая им

разобраться в своих проблемах и сформировать соответствующее представление о себе.

Занятие № 4.

Цель: создание условий, способствующих осознанию подростками своих жизненных убеждений.

Укрепление здоровья, физическое развитие старших подростков.

Формирование у старших школьников чувства благополучия и физического развития.

Упражнение «Оценка компьютерных игр».

Цель: профилактика компьютерной зависимости среди подростков.

Занятие № 5.

Цель: создание условий, способствующих осознанию подростками своих жизненных убеждений.

«Эко-квест».

Цель: формирование и развитие навыков группового взаимодействия.

Лекция «Последствия бесконтрольного использования человеком Сети» (медицинские, социальные и духовные нюансы).

Позиции профессионалов (врачей и психологов) необходима для того, чтобы понять проблему онлайн-зависимости, ее предпосылки и последствия.

Занятие № 6.

Цель: создание условий, способствующих развитию новых убеждений.

Задача состоит в том, чтобы создать среду, в которой могут возникнуть новые убеждения.

Семинар с обучающим компонентом на тему «Интернет-зависимость: болезнь века».

Точно так же точно определить все слабости, страхи, недостатки и пороки другого человека.

Влияние внешних обстоятельств на человека - или развитие, или разрушение. Благодаря целостности возможно отсеивать влияние всевозможных внешних энергий.

Занятие № 7.

Цель: создание условий, способствующих развитию новых убеждений.

Создайте сказку «Русский день».

Цель: развитие творческих способностей у подростков.

Продемонстрируйте игру «Путешествие к цветным морям».

Цель: выявление деловых и эмоциональных лидеров микрогрупп, и формирование творческого коллектива.

Занятие № 8.

Цель: создание условий, способствующих развитию новых убеждений.

Круглый стол для проведения учебного занятия

Тема: «Компьютерное освобождение подростков».

Цель: снижение уровня психологической зависимости подростков от компьютера и компьютерных игр.

Занятие № 9.

Цель: закрепление знаний и умений, полученных на занятиях.

Выборочный опрос.

Цель: формирование и развитие навыков личностного и массового взаимодействия.

Занятие № 10.

Цель: мотивирование подростков на использование полученных знаний и навыков в повседневной жизни.

Повторная диагностика степени интернет-зависимости.

Проведение исследовательской деятельности и планирование тестов производительности (количественное и качественное тестирование полученных данных).

Этот процесс общения важен для отслеживания таких характеристик, как эмоциональное и аффективное выражение, невербальное общение, творческий темперамент, которые невозможно получить в ходе онлайн-общения.

Именно поэтому старшим школьникам необходимо формировать и систематически развивать не только необходимые коммуникативные навыки, но и необходимые в жизни способности к социальным взаимодействиям, на которые ставит акцент данный, представленный, блок занятий.

В **приложении 4** представлены конспекты родительских собраний направленных на профилактику виртуальных аддикций старших школьников.

2.3. Анализ результатов экспериментальной работы

После реализации в образовательном процессе школы системы занятий, направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников было проведено повторное диагностическое исследование. Охарактеризуем его результаты.

Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних (К. Янг) (приложение 1)

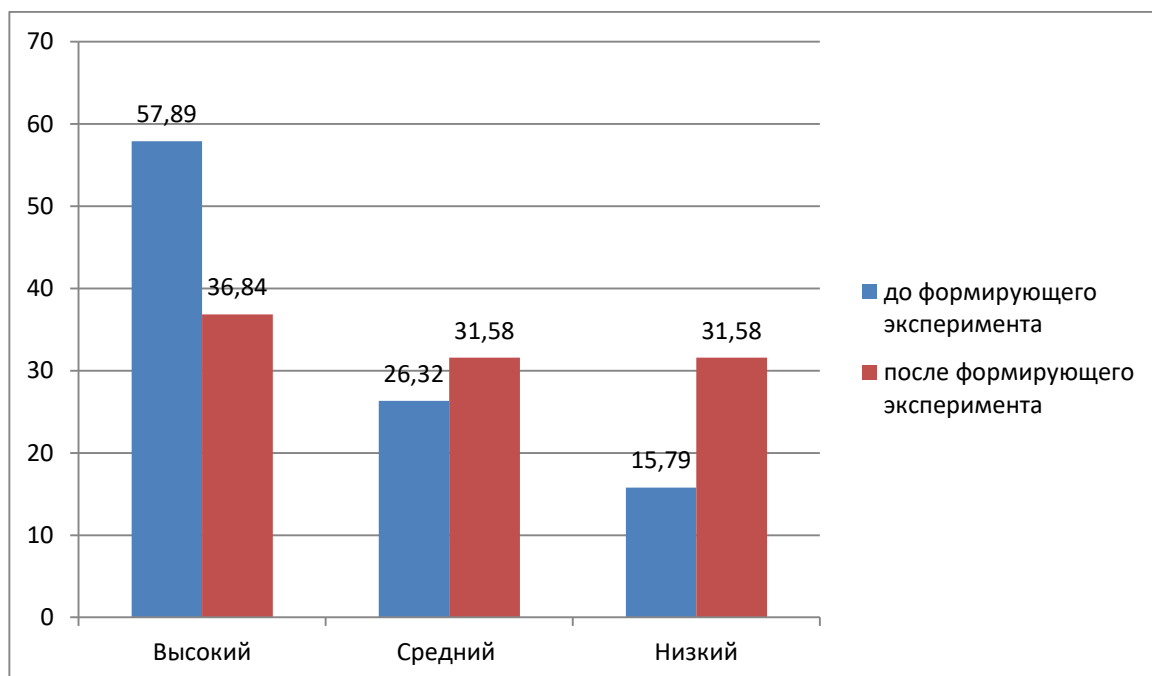


Рис. 7. Сравнительные результаты уровней компьютерной зависимости по методике К. Янг (итоговый эксперимент)

Анализ рисунка 7 показывает, что количество респондентов с высоким уровнем компьютерной зависимости снизилось на 21,05%. Эти подростки чрезмерно увлечены компьютером социальными сетями, что может привести к психологической сетевой зависимости детей. Родители не могут справиться с этой проблемой без посторонней помощи, поэтому им необходимо, в самом ближайшем времени, обратиться за помощью к профессионалам (психологам, психоаналитикам).

Количество респондентов со средним уровнем компьютерной зависимости увеличилось на 5,26%. Результаты показывают, что для решения проблемы важно обратиться к профессионалам (психологам).

Количество подростков с низким уровнем компьютерной зависимости увеличилось на 15,79%, т.е. вдвое, что свидетельствует о результативности проведенных занятий, направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников. Подростки осуществляющие уход, справлялись с проблемой без посторонней помощи.

Таким образом, из рисунка мы видим, что у большинства старших школьников преобладает средний и низкий уровень компьютерной зависимости.

Тест на интернет-зависимость (С. А. Кулаков) (приложение 2).

Своевременное выявление интернет-зависимых позволит предупредить изменения психологических характеристик их личности и своевременно провести профилактическую и психокоррекционную работу.

По результатам исследования мы можем говорить о том, что у 84,21% (32 человека) испытуемых отмечается серьезное влияние Интернета на жизнь (увеличение на 15,79%).

У 10,52% (4 старших школьников) от общего числа испытуемых выявлена высокая вероятность формирования интернет-зависимости (снижение на 15,79%).

Интернет-зависимость, с необходимостью помощи специалиста у респондентов, выявлена не было. Полученные результаты свидетельствуют о

снижении количества старших школьников с высокой вероятностью формирования интернет-зависимости. Данные результаты также свидетельствуют о результативности разработанных и реализованных занятий направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников.

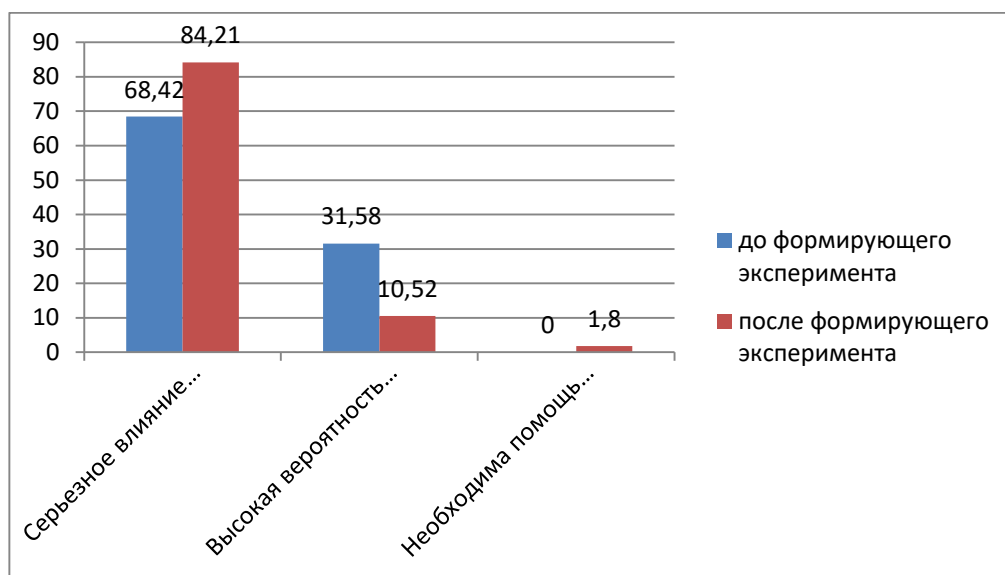


Рис. 8. Сравнительные результаты интернет-зависимости старших школьников (методика С. А. Кулаков для родителей)

Методика «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Ботьбот (приложение 3)

Цель: выявление кибер-аддикции (в том числе интернет-аддикции).

Как можно увидеть на рисунке 9, среди испытуемых нет тех, кто находится на третьей стадии зависимости или независим вообще. На стадии увлеченности находится 30 старших школьников (78,94%) (увеличение на 26,31%), на первой стадии компьютерной зависимости - 8 старших школьников (26,31%) (снижение на 26,31%).



Рис. 9. Сравнительные результаты стадии компьютерной зависимости

В соответствии с полученными результатами диагностики 10 подростков перешли в первую группу, на стадию увлеченности, что свидетельствует о результативности разработанных и реализованных занятий направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников. Таким образом, эффективность реализации формирующего эксперимента была доказана.

2.4. Методические рекомендации по формированию интернет-культуры учащихся старших классов общеобразовательной школы

Методические рекомендации разработаны с целью обеспечения реализации образовательными организациями системы мероприятий, направленных на обучение учащихся правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактику интернет-зависимости, националистических проявлений в молодежной среде и устранение риска вовлечения подростков в противоправную деятельность. Рекомендации разработаны на основании письма Министерства образования и науки Мурманской области от 12.12.2014 №17-02/9115-ИК «О методическом обеспечении деятельности по противодействию экстремизму среди обучающихся и профилактике интернет-зависимости».

Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»).

В Интернете, как и в реальной жизни, учащихся подстерегают опасности: доступность нежелательного контента в социальных сетях, обман и вымогательство денег, платные СМС на короткие номера, пропаганда насилия и экстремизма, игромания и интернет-зависимость, склонение к

суициду и т. п. Интернет-зависимость - это навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. В частности, некоторые учащиеся настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Видами интернет-зависимости являются навязчивый веб-серфинг, пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети), игровая зависимость - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети. Задача педагогов в связи с имеющимися рисками состоит в том, чтобы указать на эти риски, предостеречь от необдуманных поступков, сформировать у учащихся навыки критического отношения к получаемой в Интернете информации, воспитать культуру безопасного использования Интернет.

Также следует обратить внимание на гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером:

- школьникам среднего и старшего возраста можно проводить перед монитором до двух часов в день, устраивая 10-15-минутные перерывы каждые полчаса;

- лучше работать за компьютером в первой половине дня; - комната должна быть хорошо освещена;

- при работе за компьютером следить за осанкой, мебель должна соответствовать росту; - расстояние от глаз до монитора – 60 см; - периодически делать зарядку для глаз.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования в структуру основной образовательной программы основного общего образования включена программа воспитания и социализации учащихся, которая содержит такое направление, как формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

В рамках этой программы может осуществляться информационно-просветительская работа среди школьников, пропагандирующая важность владения навыками безопасной работы в сети Интернет. В образовательных организациях необходимо проводить занятия для учащихся по основам информационной безопасности («основы медиабезопасности»); знакомить родителей с современными программно-техническими средствами (сетевыми фильтрами, программами «родительский контроль»), ограничивающими доступ детей и подростков к ресурсам сети Интернет, несовместимыми с задачами воспитания; проводить специальные мероприятия по вопросам информационной безопасности несовершеннолетних.

В качестве возможного варианта предоставления учащимся соответствующих знаний может быть использована учебная программа «Интернет: возможности, компетенции, безопасность», разработанной специалистами факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, Федерального института развития образования и Фонда Развития Интернет, рекомендованная Министерством образования и науки РФ (<http://detionline.com> - главная страница, <http://detionline.com/internetproject/about><http://detionline.com/assets/files/research/BookTheorye.pdf> теория, http://detionline.com/assets/files/research/Book_Praktikum.pdf - практика).

Содержание программы направлено на обучение учащихся полезному и безопасному использованию сети Интернет и социальных сетей, обучению критической оценке онлайн контента и навыкам сетевой коммуникации. Авторами программы разработано методическое пособие для преподавателей и практикумы для проведения уроков, а также запущен интернет-ресурс «Разбираем Интернет» (www.razbiraeminternet.ru).

На этом сайте в игровой форме представлены мультимедийные средства обучения для детей и подростков, надо рекомендовать обучающимся посещать этот сайт. Содержательная часть и объем учебного

курса может определяться индивидуально, в зависимости от потребностей конкретной общеобразовательной организации и учащихся.

Обучение навыкам безопасного и эффективного использования интернет-ресурсов возможно в рамках учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» и в рамках программ факультативов, кружков, элективных курсов, а также индивидуальных учебных планов, реализуемых образовательными организациями. Материалы бесплатны и доступны для скачивания www.razbiraeminternet.ru/teacher.

Академией повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования (г. Москва) разработан учебнометодический комплект «Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и Интернет». УМК разработан с учетом потребностей образовательных организаций в области безопасной работы в Интернет и ориентирован на руководителей, методистов, педагогов, заинтересованных в повышении своей компетентности в области безопасного применения ИКТ.

Методическое приложение к программе можно использовать при организации просветительской работы с родителями и учащимися. https://edu.tatar.ru/upload/images/files/children_health_and_care_in_it.pdf.

Рекомендации по безопасному использованию Интернета для несовершеннолетних и их родителей даны и на сайте Майкрософт. <http://www.microsoft.com/ru-ru/security/family-safety/kids-social.aspx>, <http://www.microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx>.

Вышеуказанные сетевые ресурсы могут быть использованы для проведения педсоветов в образовательных организациях по вопросам безопасности детей в сети Интернет. Рекомендуется провести анкетирование обучающихся и родителей по вопросам безопасного использования сети Интернет.

Вопросы для анкетирования учащихся и родителей представлены на сайте «Детионлайн» <http://detionline.com/internet-project/competence-research>.

В письме Министерства образования и науки РФ от 25.12.13 № НТ1338/08 об учебной программе «Интернет: возможности, компетенции, безопасность» предлагаются модели уроков по вышеуказанной теме, даются рекомендации для учёта возрастных особенностей учащихся. http://www.dagminobr.ru/documenty/informacionnie_pisma/pismo_3431018_ot_29_ya_nvaryu_2014_g/print. При работе с младшими школьниками целесообразно использовать игровые методы, в том числе и Интернет - игру «Прогулка через Дикий Интернет Лес» (<http://www.wildwebwoods.org/popup.php?lang=ru>), посвященную вопросам обеспечения безопасности в Интернете.

В основной школе учащиеся активно начинают использовать Интернет для разработки школьных проектов. Кроме того, они загружают музыку, пользуются электронной почтой, играют в онлайн-игры и так далее. Все более часто их любимым способом общения становится мгновенный обмен сообщениями.

Для учащихся этого возраста желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения взрослых, является абсолютно нормальным.

Педагогам для обеспечения интернет-безопасности учащихся 15-16 лет необходимо:

- познакомить учащихся с ответственным, достойным поведением в Интернете;
- рассказать об основных опасностях и правилах безопасного использования сети Интернет;
- убедить никогда не выдавать личную информацию, в том числе фамилию, имя, домашний адрес, номера телефонов, название школы, адрес электронной почты, фамилии друзей или родственников, свои имена в программах мгновенного обмена сообщениями, возраст или дату рождения, по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями,

регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете;

- объяснить опасность личных встреч с друзьями по Интернету без присутствия взрослых;

- убедить сообщать вам, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им;

- ознакомь с правилами поведения на форумах и чатах, убедить их, что они не должны использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

Организуя работу с учащимися старших классов по безопасному использованию информации в Интернете, следует обратить внимание на неформальные молодежные объединения, которые возникают в образовательной организации.

Сетевая безопасность подростков – трудная задача, поскольку об Интернете они знают зачастую больше, чем их родители. Тем не менее, участие взрослых тоже необходимо:

- Беседуйте с подростками об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются. Спрашивайте о людях, с которыми подростки общаются по мгновенному обмену сообщениями, и убедитесь, что эти люди им знакомы.

- Интересуйтесь, какими чатами и досками объявлений пользуются подростки, и с кем они общаются. Поощряйте использование модерлируемых (контролируемых) чатов и настаивайте, чтобы они не общались с кем-то в приватном режиме.

- Настаивайте, чтобы подростки осторожно соглашались или не соглашались вовсе на личные встречи с друзьями из Интернета. Напоминайте, какие опасности это может за собой повлечь.

- Убедите подростков никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями,

регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете. Напоминайте, чем это может обернуться.

- Помогите подросткам защититься от спама. Научите их не выдавать в Интернете своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

- Обсудите с подростками азартные сетевые игры и связанный с ними риск. Результатами мероприятий по безопасному использованию Интернета могут стать как бумажные, так и электронные ресурсы, созданные учащимися: рисунки, сочинения (рассказы, сказки, стихи), буклеты, презентации.

Интересной формой представления результатов могут стать театрализованные выступления и видеофильмы учащихся. Для учащихся старших классов при создании материалов по безопасности можно использовать сервисы Интернета для совместной деятельности. Работа команды учащихся в этом случае может проводиться дистанционно.

Одним из примеров является схема «Безопасность детей в Интернете». <http://www.mindmeister.com/ru/12485180/> Рекомендуем обратить внимание на создание условия для ознакомления с результатами творчества учащихся. Разработанные материалы можно размещать на сайте образовательной организации, в социальных сетях, блогах и сетевых сообществах.

Для эффективной профилактики интернет-зависимости, профилактики националистических проявлений в молодежной среде и устранения риска вовлечения подростков в противоправную деятельность педагогам необходимо проводить разъяснительную и консультационную работу с родителями учащихся с целью объяснения правил, рисков предоставления детям средств связи с выходом в Интернет.

Возможно проведение бесед о работе учащихся в сети Интернет на классных и общешкольных родительских собраниях или при индивидуальных встречах; информирование через школьный сайт на страничке для родителей. На таких страничках можно разместить

рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у детей, по обеспечению безопасности детей в Интернете.

Примеры подобных страничек для родителей:
http://borovoeshc.ucoz.ru/load/shkola_bezopasnosti/bezopasnyj_internet_dlja_detej/7-1-0-109 - школьный сайт МКОУ Боровская ООШ, о программах родительского контроля. <http://nsportal.ru/site/112423/bezopasnyu-internet> школьный сайт МБОУ "Кипринская СОШ" Алтайский край, статьи, советы родителям.

Эффективной мерой является установка на компьютер программного обеспечения с функциями «родительского контроля». Родителям можно порекомендовать установить на домашнем компьютере бесплатную программу «Интернет Цензор www.icensor.ru.

Родителям могут быть даны следующие рекомендации по формированию у учащихся навыков безопасного поведения в сети Интернет:

- Научите детей советоваться с вами перед раскрытием информации через электронную почту, чаты, доски объявлений, регистрационные формы и личные профили.

- Научите детей не загружать программы, музыку или файлы без вашего разрешения.

- Позволяйте заходить на детские сайты только с хорошей репутацией и контролируемым общением.

- Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются так, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.

- Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай повторится.

Единство родительских и педагогических усилий поможет оптимально использовать «плюсы» и нейтрализовать «минусы» работы с ресурсами всемирной Сети. Нормативная правовая база:

- Указ Президента Российской Федерации от 1.06.12 № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (далее - Федеральный закон № 436-ФЗ).

- Федеральный закон от 28 июля 2012 г. № 139-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»).

- Федеральный закон от 2 июля 2013 г. № 187-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам защиты интеллектуальных прав в информационно-телекоммуникационных сетях».

- Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» ст. 15.

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.12.13 № НТ1338/08.

Интернет-ресурсы для детей и родителей:

1. <http://www.nachalka.com/node/950> Видео «Развлечение и безопасность в Интернете».

2. <http://i-deti.org/> портал «Безопасный инет для детей», ресурсы, рекомендации, комиксы.

3. <http://сетевичок.рф/> сайт для детей - обучение и онлайн-консультирование по вопросам кибербезопасности, сетевой безопасности.

4. <http://www.igra-internet.ru/> - онлайн интернет-игра «Изучи Интернет – управляй им».

5. <http://www.safe-internet.ru/> - сайт Ростелеком «Безопасность детей в Интернете, библиотека с материалами, памятками, рекомендациями по возрастам.

Интернет-ресурсы для педагогических работников:

1. <http://www.fid.su/projects/deti-v-internete> сайт Фонда Развития Интернет.

2. <http://content-filtering.ru/> сайт «Ваш личный интернет», советы, рекомендации для детей и родителей по безопасной работе в Интернет.

3. <http://www.ligainternet.ru/> Лиги безопасного Интернета.

4. <http://ppt4web.ru/informatika/bezopasnyjj-internet.html> презентации о безопасном Интернете.

5. <http://www.microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx> сайт Центра безопасности Майкрософт.

6. <http://www.saferunet.org/children/> Центр безопасности Интернета в России. 7. https://edu.tatar.ru/upload/images/files/909_029%20Orange

7.pdf Безопасно и просто: родительский контроль. - Буклет

8. Урок в 9–10 классах. Профилактика интернет-зависимости «Будущее начинается сегодня» <http://festival.1september.ru/articles/612789/> Материал разработан для учащихся 9-11 классов, но может модифицироваться и для учащихся среднего звена школы.

9. Материалы (буклет, презентация и текст) для бесед профилактике игровой и интернет-зависимости у детей и подростков на сайте Министерства образования и науки Республики Татарстан: http://mon.tatarstan.ru/prof_internet_zavisimosti.htm

10. <http://www.nachalka.com/node/950> Видео «Развлечение и безопасность в Интернете»

11. <http://i-deti.org/> портал «Безопасный инет для детей», ресурсы, рекомендации, комиксы

12. <http://сетевичок.рф/> сайт для детей - обучение и онлайнконсультирование по вопросам кибербезопасности сетевой безопасности

13. <http://www.igra-internet.ru/> - онлайн интернет-игра «Изучи Интернет – управляй им»

14. <http://www.safe-internet.ru/> - сайт Ростелеком «Безопасность детей в Интернете, библиотека с материалами, памятками, рекомендациями по возрастам

Выводы по главе 2.

Экспериментальная работа проходила на базе КГУ «Гимназия № 2 отдела образования г. Рудного» Казахстан. В исследовании принимали участие 38 старших школьников, возраст 15-16 лет из 9 «А» и 9 «Б».

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методы:

- тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних (К. Янг)

- тест на интернет-зависимость (С. А. Кулаков).

- методика «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот.

По результатам констатирующего эксперимента мы можем говорить о том, что у 68,42% (26 человек) испытуемых отмечается серьезное влияние Интернета на жизнь. У 31,58% % (10 старших школьников) от общего числа испытуемых выявлена высокая вероятность формирования интернет-зависимости. На стадии увлеченности компьютером находится 20 старших школьников (52,63%), на первой стадии компьютерной зависимости - 18 старших школьников (47,37%).

Для снижения уровня интернет-зависимости у старших подростков была проведена работа, включающаяся в себя систему занятий, направленных на профилактику виртуальных аддикций у старших школьников. Аудитория: старшие школьники 15 – 16 лет. Количество

занятий 10, длительность 2 часа, проводились в течение 3 месяцев на классных часах и во внеучебной деятельности.

Цель разработанной системы занятий: организация профилактической работы виртуальной аддикции в результате формирования коммуникативных навыков, умений контактного социального взаимодействия; повышения уровня самооценки и саморефлексии; развитие творческих способностей старших школьников. Были разработаны конспекты родительских собраний направленных на профилактику виртуальных аддикций старших школьников.

После реализации в образовательном процессе школы системы занятий, направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников было проведено повторное диагностическое исследование.

По результатам итогового эксперимента среди испытуемых нет тех, кто находится на третьей стадии зависимости или независим вообще. На стадии увлеченности находится 30 старших школьников (78,94%) (увеличение на 26,31%), на первой стадии компьютерной зависимости - 8 старших школьников (26,31%)(снижение на 26,31%).

В соответствии с полученными результатами диагностики 10 подростков перешли в первую группу, на стадию увлеченности, что свидетельствует о результативности разработанных и реализованных занятий направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников. Таким образом, эффективность реализации формирующего эксперимента была доказана.

Были разработаны методические рекомендации целью обеспечения реализации образовательными организациями системы мероприятий, направленных на обучение учащихся правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактику интернет-зависимости, националистических проявлений в молодежной среде и устранение риска вовлечения подростков в противоправную деятельность.

Заключение

Учеными доказано, что компьютерная зависимость у подростков сужает сферу их эмоциональных познавательных интересов и отношений, у подростков теряется потребность в межличностных контактах со сверстниками, формируется аддиктивная личность невротика. Данный феномен признан специалистами одним из самых разрушительных для детской несформированной психики и отнесён к нехимическим зависимостям.

Компьютерная зависимость – это вид нехимической зависимости, характеризующийся пристрастием к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Термин компьютерная зависимость, принятый в отечественной психологии, тождественен термину Интернет зависимость, принятому в западной науке.

Основные факторы, приводящие к виртуальной аддикции. К факторам, приводящим к бегству от реальности, исследователи в первую очередь относят продолжительный стресс, вызванный социальной дезадаптацией, усиливающейся в пубертатный период. Социальная дезадаптация, чаще всего, является следствием неадекватной самооценки и приводит к закреплению неэффективных стратегий поведения в социуме, что характеризуется сужением круга интересов, разрушением социальных контактов, усилению мотивации избегания неудач и, в конечном счете, формированию зависимости.

Факторы притягательности компьютера и Интернета, как средства аддиктивной реализации. Средствами аддиктивной реализации для компьютерозависимых является виртуальная реальность, включающая в себя Интернет и различные игровые миры. Интернет является притягательным для личности средством ухода от реальности благодаря следующим фактам: анонимность, простор для реализации практически любых своих потребностей, неограниченный доступ к любой информации. В результате

погружения подростка в виртуальную реальность и смещения в нее основных целей личности и развивается виртуальная аддикция. Виртуальный мир при этом некритически воспринимается как предпочтительная реальность.

Компьютерная зависимость имеет уровневый и динамический характер. Выделяют четыре стадии развития компьютерной зависимости: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости и стадия привязанности. На первых стадиях степень компьютерной зависимости у аддиктов неуклонно увеличивается, достигая своего пика к третьей стадии на которой наблюдаются серьезные нарушения в работе психике, отражающей действие на личность не реального, а виртуального мира.

По прошествии некоторого времени аддикт переходит на четвертую стадию, на которой степень компьютерной зависимости начинается снижаться, приближаясь к норме. К сожалению, процесс затухания зависимости может продолжаться долгие годы.

Под профилактикой аддиктивного поведения в современной психологии понимается ряд образовательно-просветительских, социальных и медико-психологических мероприятий, направленных на недопущение распространения и употребления психоактивных веществ, а так же пресечение развития и преодоление негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами.

К основным подходам к профилактике виртуальных аддикций относятся: 1. Подход, в основе которого – распространение информации о наркотиках; 2. Подход, основанный на эмоциональном обучении; 3. Подход, основанный на роли социокультурных факторов; 4. Подход, основанный на формировании жизненных навыков; 5. Подход, основанный на альтернативной зависимому поведению деятельности; 6. Подход, основанный на укреплении здоровья.

Целью профилактики виртуальной аддикции среди старшеклассников 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 профилактирования выступает посыл – зависимое поведение, например, интернет-зависимость, не так легко скорректировать, как предотвратить. В связи с этим диагностика и профилактика интернет-зависимости среди старшеклассников значима, необходима и актуальна.

Экспериментальная работа проходила на базе КГУ «Гимназия № 2 отдела образования г. Рудного» Казахстан. В исследовании принимали участие 38 старших школьников, возраст 15-16 лет из 9 «А» и 9 «Б».

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методы: 1) тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних (К. Янг); 2) тест на интернет-зависимость (С. А. Кулаков); 3) методика «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот.

По результатам констатирующего эксперимента мы можем говорить о том, что у 68,42% (26 человек) испытуемых отмечается серьёзное влияние Интернета на жизнь. У 31,58% (10 старших школьников) от общего числа испытуемых выявлена высокая вероятность формирования интернет-зависимости. Для снижения уровня интернет-зависимости у старших подростков была проведена работа, включающаяся в себя систему занятий, направленных на профилактику виртуальных аддикций у старших школьников. Аудитория: старшие школьники 15 – 16 лет. Количество занятий 10, длительность 2 часа, проводились в течение 3 месяцев на классных часах и во внеучебной деятельности.

После реализации в образовательном процессе школы системы занятий, направленных психолого-педагогическую профилактику виртуальной аддикции старших школьников было проведено повторное диагностическое исследование.

По результатам итогового эксперимента среди испытуемых нет тех, кто находится на третьей стадии зависимости или независим вообще. На стадии увлеченности находится 30 старших школьников (78,94%) (увеличение на 26,31%), на первой стадии компьютерной зависимости - 8 старших школьников (26,31%)(снижение на 26,31%). Таким образом, эффективность реализации формирующего эксперимента была доказана.

Были разработаны методические рекомендации целью обеспечения реализации образовательными организациями системы мероприятий, направленных на обучение учащихся правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактику интернет-зависимости, националистических проявлений в молодежной среде и устранение риска вовлечения подростков в противоправную деятельность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бережнова, И. Алкоголизм – радость, или Тяжелая болезнь. Свобода от зависимости. Что семья должна знать о наркотиках, компьютерных и азартных играх. Мой созависимый плен. История одного побега / И. Бережнова, Л. Кругляк. – Москва : ИГ «Весь», 2016. – 880 с.

2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избр. психологические труды. М.; Воронеж: Изд-во "Ин-т практической психологии"; НПО "МОДЭК", 1995. – 352 с.

3. Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: – <https://gufo.me/dict/bse/Семья>

4. Боталова, К. В. Работа с ценностными ориентациями подростков как средство профилактики их интернет-зависимости / К. В. Боталова // Конкурс студенческий научных работ и инновационных идей ФГБОУ ВО «УдГУ» 90 летию УдГУ - 90 идей : материалы XLV итоговой студенческой научной конференции. - Ижевск : Изд-во «Удмуртский государственный университет». – 2017. – С. 293-294.

5. Бычкова, Л. С. Интернет-зависимость молодёжи и её влияние на формирование идеалов и ценностей / Л. С. Бычкова // Студент XXI века: ценности, мировоззрение, идеалы : материалы Всероссийских научных студенческих чтений, посвященных Дню российской науки и 20-летию Старооскольского филиала НИУ «БелГУ». – 2019. – С. 20-21.

6. Вертеховская, А. Д. Влияние компьютерных игр на эмоциональное развитие младшего школьника / А. Д. Вертеховская // Молодость. Интеллект. Инициатива Материалы IV международной научно-практической конференции студентов и магистрантов / гл. ред. И. М. Прищепа. – 2016. – С. 265–266.

7. Волкова, Е. Н. Оценка распространённости игровой компьютерной зависимости у младших подростков / Е. Н. Волкова // Вестник Мининского университета. – 2014. – № 3. – С. 4–10.

8. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. – 2-е изд., стер. – Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с.

9. Голдбер, И. Интернет-аддикция [Электронный ресурс]. URL: – <http://www.psycom.net>

10. Драганова, О.А. Психолого-педагогическая профилактика интернет- зависимости в образовательной среде / О. А. Драганова // Информационная образовательная среда образовательной организации как ресурс совершенствования технологий реализации ФГОС : материалы Межрегиональной науч.-практ. конф. 14 сентября 2017 г. – Липецк : ГАУДПО ЛО «ИРО», 2017. – С. 42-46.

11. Дроздикова-Зарипова, А. Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска: теория, практика / А. Р. Дроздикова-Зарипова, Р. А. Валеева, А. Р. Шакурова. – Казань : Отечество. – 2012. – 280 с.

12. Друзин, В. Н. Личностные и социальные особенности подростков, склонных к игровой компьютерной аддикции [Электронный ресурс]. URL: – <http://www.rus-ameeduforum.com/content/ru/?task=art&article=1000887&iid=11>.

13. Дудин, И.И. Характеристика основных форм аддиктивного поведения: методическое пособие / И.И. Дудин. – Благовещенск: ООО «Бегемот», 2019. – 28 с.

14. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. – СПб., 2007. – 190 с.

15. Егоров, А. Ю. Нейропсихология девиантного поведения / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 223 с. 13. Егоров, А. Ю. Клиника и психология девиантного поведения / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Санкт-Петербург : РЕЧЬ, 2010. – 396 с.

16. Елкина, А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников / А. Е. Елкина // Молодой ученый. – 2017. – № 20. – С. 394–396.

17. Жукова, М. В. Направления работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников / М. В. Жукова, К.

И. Шишкина, Н. В. Иванова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лейбница. – 2019. – № 6 (172). – С. 327–328.

18. Жукова, М. В. Увлечение компьютерными играми как фактор формирования зависимого поведения в дошкольном возрасте / М. В. Жукова // Начальная школа плюс до и после, 2010. – № 10. – 96с.

19. Жукова, М.В. Профилактика аддиктивного поведения: теоретические аспекты и активные формы работы со школьниками: учеб.-метод. пособие / М.В. Жукова, Е.В. Фролова, К.И. Шишкина. – Челябинск: Изд-во «Цицеро», 2017. – 220 с.

20. Завалишина, Н.О. Интернет-аддикция – одна из актуальных проблем современности / Н. О. Завалишина, Н. А. Загуменных, Е. С. Постоева // Научный журнал КубГАУ. – 2015. – № 105 (01) – С. 226–235.

21. Закирова, А. Р. профилактика работы с подростками с компьютерной зависимостью / А. Р. Закирова // Электронный научный журнал «Дневник науки». – 2018. – № 12. – С. 25.

22. Здравомыслова, О. Поведение, отклоняющееся от нормы: Проблемы подростковой наркологической зависимости / О. Здравомыслова. – Народное образование, 2007. – 374с.

23. Змановская Е.В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход : моногр. – СПб. : СПб. ун-т МВД России, 2005. – 274 с.

24. Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.

25. Зорин, К. В. «Одержимые». Зависимость: компьютерная, игровая, никотиновая... / К. В. Зорин. – Москва : Русский Хронографъ, 2012. – 774 с.

26. Иванова, Н. В. Роль компьютерных игр в формировании личности младших школьников / Н. В. Иванова // Достижения вузовской науки V Международного научно-исследовательского конкурса, 2018. – С. 128–131.

27. Илгашева, Т. Р. Психологические особенности интернет-зависимости подростков / Т. Р. Илгашева // Педагогика и психология : перспективы развития : сб. материалов III Международной науч.-практ. конф. – 2017. – С. 216-219.

28. Илюкович, Т. П. Влияние компьютерных игр на социальную адаптацию младших школьников / Т. П. Илюкович // Молодежная наука: тенденции развития. – 2017. – № 4. – С. 34–47.

29. Илюкович, Т. П. Компьютерные игры и игровая деятельность младших школьников / Т. П. Илюкович // Вестник Барановичского государственного университета. Серия: Педагогические науки, Психологические науки, Филологические науки (литературоведение). – 2018. – № 6. – С. 25–31.

30. Илюкович, Т. П. Негативное влияние компьютерных игр на социализацию младших школьников / Т. П. Илюкович // Профилактика саморазрушающего поведения детей и подростков: история, теория и практика Материалы Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 267–274.

31. Касаткина, О. В. Социально-педагогическая деятельность по профилактике игровой компьютерной зависимости у младших школьников / О. В. Касаткина // Педагогика и психология в XXI веке: современное состояние и тенденции исследования Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых педагогов, 2018. – С. 24–29.

32. Качалов В. Об аддикциях и аддиктивном поведении [Электронный ресурс] //Мир психологии. URL: <http://psychology.net.ru/articles/content/1086791156.html>

33. Киселёва, Т. Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет-зависимости / Т. Г. Киселёва // Вестни Костромского государственного университета. Серия : Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 3. – С. 46-50.

34. Компьютерная зависимость [Электронный ресурс]. URL: – <http://5psy.ru/samopoznanie/kompyuternaya-zavisimost.html>

35. Кондрашенко, В.Т. Девиантное поведение у подростков: Диагностика. Профилактика. Коррекция / В.Т. Кондрашенко, С.А. Игумнов. – Мн.: Аверсэв, 2004. – 365с.

36. Королева, М. В. Влияние компьютерных игр на физическое и психическое здоровье детей / М. В. Королева // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 – С. 440–441.

37. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиат. и мед. психологии. –1991. – № 1. – С. 8–15.

38. Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире / Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. – Новосибирск, "НЕСТОР", 2005. – 296 с.

39. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск: изд-во «Олсиб», 2021. – 251с.

40. Краснова, С. В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С. В. Краснова. – Москва : Эксмо, 2012. – 89 с.

41. Краснова, С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью? / С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева, Е.В. Быковская, О.Е. Ча-пова. – М.: Эксмо, 2008. – 89с.

42. Крыжановская, Л. М. Психология семьи: проблемы психолого-педагогической реабилитации / Л. М. Крыжановская. – Москва : МПСИ, 2005 – 156 с.

43. Кулагина, И. Ю. Младшие школьники: особенности развития / И. Ю. Кулагина. – Москва : Эксмо, 2009. – 176 с.

44. Леонтьев, А. Н. Психологические основы развития ребёнка и обучения / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2009. – 345 с.

45. Личко А.Е. Подростковая психиатрия : руководство для врачей. 2-е изд., доп. и перераб. – Л.: Медицина. Ленингр. отд-ние, 1985. – 416 с.

46. Ломтева, Т.А. Большие игры маленьких детей / Т. А. Ломтева. – Москва : Дрофа – плюс. – 2005. – 156 с.

47. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф. дис. ... канд. мед. наук : 13.04.2004 / В. А. Лоскутова. – Новосибирск, 2008. – 32 с.

48. Майсак Н.В. Матрица социальных девиаций: классификация типов и видов девиантного поведения / Н.В. Майсак // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 4 – С. 78-86.

49. Маргошина, И. Ю. Особенности общения у подростков с риском интернет-зависимости / И. Ю. Маргошина // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2017. – № 2. – С. 154-155.

50. Матвеева, Е. И. Деятельностный подход к обучению в начальной школе: урок литературного чтения (из опыта работы) / Е. И. Матвеева, И. Е. Патрикеева. – 3-е изд. – Москва : Вита-пресс, 2012. – 200 с.

51. Матуева, И. С. Влияние компьютерных игр на интеллектуальную сферу младших школьников: опыт анализа отечественных и зарубежных исследований / И. С. Матуева // Становление и развитие новой парадигмы инновационной науки в условиях современного общества сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 220–222.

52. Медведева, И. Я. Ребенок и компьютер / И. Я. Медведева. – Москва: Христианская жизнь, 2007. – 320 с.

53. Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г. Психология зависимой личности, или подросток в окружении соблазнов. – Казань: РЦПНН при КМРТ ; И. Марев, 2002. – 240 с.

54. Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости / И. В. Петрова, Е. В. Меринова, А. Г. Петрова. – Екатеринбург : Министерство общего и профессионального образования Свердловской области Министерство здравоохранения Свердловской области Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-

педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо». – 2012. – 150 с.

55. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672с.

56. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, профилактика : (коллективная моногр.). – СПб. : Речь, 2004. – 248 с.

57. Миронец, О. Н. Особенности проявления игровой компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста / О. Н. Миронец // Новая наука: стратегии и векторы развития международное научное периодическое издание по итогам международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 50–54.

58. Михайлина, Е. В. Профилактика и преодоление девальвации нравственных ценностей, обусловленной влиянием компьютерных игр на младших школьников (педагогический потенциал русской народной сказки) / Е. В. Михайлина // Педагогика искусства. – 2011. – № 2. – С. 178–185.

59. Мищенко, Л. В. Интегративное исследование пологендерного развития индивидуальности детей дошкольного возраста / Л. В. Мищенко // St. Louis. – 2013. – № 3. – С. 25.

60. Мураткина Ю. Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю. Н. Мураткина. – Сургут – 2010. – 25 с.

61. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / С. В. Мухина. – Москва : Академия, 2007. – 452 с.

62. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 2017. – Т. 18. – № 5. – С. 21.

63. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / Российская академия наук. Институт

русского языка им. В.В. Виноградова / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова – 4-е изд., дополненное. – Издательство «Атберг 98», 2013. – 944 с.

64. Окунева, К. А. Интернет-зависимость молодёжи и её влияние на формирование идеалов и ценностей / К. А. Окунева // Студент XXI век: ценности, мировоззрение, идеалы: материалы Всероссийских научных студенческих чтений, посвященных Дню российской науки и 20-летию Старооскольского филиала НИУ «БелГУ», 2019. – С. 53-54.

65. Омаева, С. Г. Психологическое воздействие компьютерных игр на младших школьников / С. Г. Омаева // Мир детской психологии глазами студентов сборник материалов научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет». – Махачкала, 2018. – С. 143–150.

66. Палфри, Д. Дети цифровой эры / Джон Палфри, Урс Гассер; [пер. с англ. Н. Г. Яцюк]. – Москва : Эксмо, 2011. – 364 с.

67. Панеш, Б. Х. Психологические особенности младших школьников как субъектов учебной деятельности / Б. Х. Панеш // «Актуальные проблемы современной педагогической психологии» Материалы конференции, посвященной десятилетнему юбилею кафедры педагогической психологии Адыгейского государственного университета. – Майкоп, 20-24 ноября 2017 года

68. Паршкова, А. В. Особенности жизненной перспективы и образа мира у подростков, склонных к интернет-зависимости / А. В. Паршкова, Е. А. Азарова // Инновационная наука. – 2015. – № 12. – С. 219-221.

69. Петров, С. В. Социальные опасности и защита от них: учеб. пособие для вузов / С. В. Петров, Л. А. Гиренко, И. П. Слинькова. – Новосибирск; Москва : АРТА, 2011. – 270 с.

70. Петрова, Е. И. Дети и компьютер / Е. И. Петрова // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2012. – № 1 (134). – С. 133–141.

71. Пшеничникова, В. А. Влияние компьютерных игр на эмоциональную сферу младших школьников / В. А. Пшеничникова // Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения сборник статей победителей III международной научно-практической конференции: в 2 частях. – 2017. – С. 74–76.

72. Пшихопова, З. А. Исследование причин агрессивного поведения младших школьников и их коррекция / З. А. Пшихопова // Достижения вузовской науки. – 2015. – № 18. – С. 50–54.

73. Рерке В. И. Особенности ценностно-смысловой сферы личности молодежи с зависимостью от социальных сетей / В. И. Рерке // Социокультурная среда в изменяющемся мире: тенденции, проблемы, поиски. – Иркутск : Восточно-Сибирская государственная академия образования, 2014. – С. 177–182.

74. Рерке, В. И. Психологические аспекты проявления и коррекции игровой компьютерной зависимости у младших школьников / В. И. Рерке // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2016. – № 1. – С. 27–31.

75. Симатова О.Б. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков. – Чита : ЗабГГПУ, 2007. – 152 с.

76. Симатова О.Б. Психология зависимости. – Чита: ЗабГГПУ, 2007. – 304 с.

77. Сирота Н.А, Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 1994. – № 1. – С. 63–74.

78. Смаглий, Т. И. Влияние компьютерных игр на агрессивность младшего школьника / Т. И. Смаглий // В сборнике: Prospects for the Development of Modern Science Materials of the international scientific-practical conference. Editorial Board: Chairman of the Board S. Midelski. – 2016. – С. 336–339.

79. Соколовская, О. К. Увлеченность компьютерными играми младших школьников как фактор проявления агрессивности / О. К. Соколовская //

Человек в техносреде: конвергентные технологии, глобальные сети, Интернет вещей. Сборник научных статей. Вологда, 2014. – С. 77–80.

80. Солдатова, Г. О. Пойманные одной сетью. Социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете / Г. О. Солдатова. – 3-е изд. – Москва : ФРИ, 2012. – 320 с.

81. Сорока, О. К. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения / О. К. Сорока // European Scientific Conference сборник статей XII Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 137–140.

82. Технологии профилактики аддиктивного (зависимого) поведения: учеб.-метод. комплекс для вузов / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ, 2007. – 189 с.

83. Ткачева, В. В. Гармонизация детско-родительских отношений: мама, папа, я – дружная семья / В. В. Ткачёва. – Москва : Гоном и Д., 2006. – 160 с.

84. Трафимчик, Ж. И. Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность / Ж.И. Трафимчик // Вестник Белорусского государственного университета. Серия 3. – 2010. – № 2. – С. 42–45.

85. Фалимонова, Н. В. Влияние увлечения компьютерными играми на развитие младших школьников / Н. В. Филимонова // Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения сборник статей победителей III международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 38–40.

86. Фатихова, Л. Ф. Социально-коммуникативное развитие детей с овз использованием компьютерных игр / Л. Ф. Фатихова // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – 2016. – № 5. – С. 955–957.

87. Федоров, А. Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков / А. Ф. Федоров // Молодой ученый. – 2013. – № 5. – С. 785–789.

88. Фомичева, Е. В. Компьютерная зависимость младших школьников как психолого-педагогическая проблема / Е. В. Фомичева // Осовские педагогические чтения «Образование в современном мире: новое время - новые решения». – 2014. – № 1. – С. 218–222.

89. Фомичева, Ю.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми / Ю.В. Фомичев, А.Г. Шмелев, И.В. Бурмистров // Вестник МГУ. Психология. – 2010. – №3. – 126 с.

90. Фурманов И.А. Психология детей с нарушениями поведения: пособие для психологов и педагогов / И.А. Фурманов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2018. – 351 с.

91. Цой, Н. А. Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных факторов феномена интернет-зависимости / Н. А. Цой // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2013. – № 4. – С. 72–85.

92. Цыбульская, Я. О. Зависимость от компьютерных игр как один из видов отклоняющегося поведения у младших школьников / Я. О. Цыбульская // В сборнике: Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения сборник статей победителей III международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 80–82.

93. Шишкина, К. И. Особенности аддиктивного поведения у детей младшего школьного возраста / К. И. Шишкина, И. А. Акулыгина // Молодой ученый. – 2016. – № 19 (123). – С. 404–407.

94. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги. – 2006. – 196 с.

95. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Мотивационная терапия // Наркология. – 2003. – № 4. – С. 41–44.

96. Folkman S., Lazarus R.S. Coping and adaptation // The handbook of behavioral medicine. – N.Y.: Guilford, 1984. – P. 282–325.

Приложение 1.

Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних (К. Янг)

Тесты позволяют определить уровень компьютерной зависимости учащихся образовательных учреждений разной возрастной категории.

Тесты-опросники состоят из двух блоков: первый блок заполняется учащимися, второй – родителями учащихся.

Инструкция: Внимательно прочтите десять вопросов. Каждый из них Вы должны оценить как верный или неверный. Если вопрос кажется Вам верным или преимущественно верным, поставьте «Да», если неверным – «Нет».

Блок I. Тесты для ребенка

Вариант 1.

Часто ли Вы замечаете, что проводите в он-лайн больше времени, чем намеревались? (да / нет)

Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети? (да / нет)

Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети? (да / нет)

Замечете ли Вы, что Ваша успеваемость в школе стала хуже из-за того, что на учебу у Вас не остается времени, так как Вы слишком много времени проводите в сети? (да / нет)

Часто ли Вы представляете, как вновь окажетесь в Интернете? (да / нет)

Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна? (да / нет)

Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети Интернет? (да / нет)

Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна? (да / нет)

Чувствуете ли Вы оживление, возбуждение, находясь за компьютером? (да / нет)

Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна, с тех пор как Вы стали использовать компьютер ежедневно? (да / нет)

Вариант 2.

Вам приходилось просить учителей, родителей заменить хотя бы часть знаний компьютерными играми? (да / нет)

Вы чувствуете, что Вам не всегда удается сразу же прекратить компьютерную игру? (да / нет)

Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере? (да / нет)

Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали? (да / нет)

Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой или сайта, когда приходили родители, учителя, друзья? (да / нет)

Вам приходилось садиться за компьютерную игру, чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, раздражительности) или просто, чтобы успокоиться? (да / нет)

Возникают ли у Вас головные боли после игры за компьютером? (да / нет)

Пренебрегаете ли Вы приемом пищи из-за компьютерной игры? (да / нет)

Пренебрегаете ли Вы личной гигиеной из-за компьютерной игры? (да / нет)

В обычной жизни чувствуете ли Вы пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером? (да / нет)

Подсчет результатов: производится специалистами, проводившими тестирование.

«Да» – 1 балл,

«Нет» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются.

0 – 3 балла – низкий уровень компьютерной зависимости.

4 – 6 балла – средний уровень компьютерной зависимости.

7 – 10 баллов – высокий уровень компьютерной зависимости.

Блок II. Тесты для родителей

Вариант 1. Ваш ребенок, ...

Приходя домой, первым делом садится за компьютер? (да / нет)

Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным? (да / нет)

Раздражителен, груб, если его отвлекают от компьютера? (да / нет)

Совершает прием пищи, не отрываясь от компьютера? (да / нет)

Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался? (да / нет)

Не способен контролировать время, проводимое за компьютером? (да / нет)

Тратит много денег на компьютерные игры? (да / нет)

Перестал общаться с друзьями, все больше времени проводит в он-лайн? (да / нет)

Посещает различные запретные сайты? (да / нет)

Постоянно говорит о компьютерных играх, об общении в Интернете? (да / нет)

Вариант 2. Ваш ребенок, ...

Испытывает раздражение при необходимости закончить игру? (да / нет)

Из-за компьютерной игры жертвует времяпровождением с семьей, родными? (да / нет)

После компьютерной игры жалуется на головные боли, возникает сухость слизистой оболочки глаз? (да / нет)

Высказывает желание проводить в Интернете больше времени? (да / нет)

Во время компьютерной игры полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры? (да / нет)

Из-за компьютерной игры пренебрегает питанием, личной гигиеной? (да / нет)

В результате систематического времяпровождения за компьютером, потерял интерес к учебе, к спортивным секциям, кружкам? (да / нет)

Преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми или общением он-лайн? (да / нет)

Проводя длительное время в Интернете, нарушает режим дня? (да / нет)

Предпочитает общение с виртуальными друзьями, чем с реальными? (да / нет)

Подсчет результатов: производится родителями.

«Да» – 1 балл,

«Нет» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются.

0 – 3 балла – низкий уровень компьютерной зависимости; родители могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно (см. рекомендации);

4 – 6 балла – средний уровень компьютерной зависимости, для решения проблемы необходима консультация специалиста (психолога);

7 – 10 баллов – высокий уровень компьютерной зависимости, чрезмерное увлечение компьютером, которое может привести к психологической зависимости ребенка; родители не могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно, поэтому необходимо обратиться за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту).

Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков) для родителей старших школьников

Тест для диагностики интернет-зависимости и выявления социально-демографических особенностей личности респондентов.

Данная методика предназначена для оценки степени Интернет-зависимости, и имеет 2 формы: для взрослого и ребенка. Является модифицированным опросником теста К. Янг. Диагностика наличия и оценка степени Интернет-зависимости у ребенка производятся родителями на основе результатов, полученных при выполнении ребенком данной методики.

Своевременное выявление интернет-зависимых позволит предупредить изменения психологических характеристик их личности и своевременно провести профилактическую и психокоррекционную работу.

Тест на детскую Интернет-зависимость

Инструкция: Оцените каждое высказывание по пятибалльной шкале:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Методика «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот

Описание методики

Методика представляет собой скрининговый самоопросник, направленный на выявление кибер-аддикции (в том числе интернет-аддикции). Методика была изначально разработана и адаптирована к использованию в русскоязычной среде Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот.

Теоретические основы

При разработке методики авторы руководствовались общими представлениями о зависимом поведении и накопленным опытом диагностики и лечения кибер-аддикций. В частности, авторы опирались на критерии диагностики интернет зависимости Голдберга и Орзак.

Критерии диагностики интернет-зависимости (Ivan Goldberg, 1996)

Толерантность:

Потребность во все большем количестве времени работы в сети для достижения удовольствия;

Значительное снижение эффекта от пребывания в сети в течение того же промежутка времени, что и ранее.

Абстиненция:

Наличие 2-х или более симптомов, которые возникают в период от нескольких дней до одного месяца после прекращения или уменьшения длительности работы в сети:

- психомоторное возбуждение;
- тревога;
- навязчивые мысли об Интернете;
- фантазии или мечты о сети;
- произвольные или непроизвольные «печатающие» движения пальцев рук.

Наличие симптомов раздела (А) является причиной нарушений в служебной, семейной и/или других сферах социального функционирования;

Возобновление работы в Интернете или подобных on-line службах способствует уменьшению или исчезновению симптомов абстиненции.

Периоды работы в сети оказываются более частыми и/или более длительными, чем планировалось.

Наличие непреодолимого желания и/или безуспешные попытки прекратить или контролировать работу в сети.

Большое количество времени, посвящаемое имеющей отношение к Интернету деятельности (покупка соответствующей литературы, поиски новых браузеров, формирование файлов и т.д.).

Актуальные ранее виды социальной деятельности (семейные, служебные, развлекательные и т.д.) прекращаются или сокращаются в связи с увлечением Интернетом.

Использование сети продолжается, несмотря на очевидные и осознаваемые социальные и психологические проблемы, связанные с работой в Интернете (депривация сна, супружеские проблемы, опоздание на работу и утренние встречи, пренебрежение служебными обязанностями и т.п.).

Расстройство имеет место, если присутствуют три или больше признаков, выявленных в течение последних 12 месяцев.

Критерии диагностики компьютерной зависимости.

Получение удовольствия, волнения или облегчения за компьютером.

Увеличение времени, проводимого за компьютером, и возрастание денежных расходов на компьютерную деятельность.

Покупка нового программного и аппаратного обеспечения для компьютера.

Изменения настроения вне компьютера/Интернета.

Появление тревоги, злости и депрессии вне компьютера/Интернета.

Ощущение потери контроля и подавленности вне компьютера/Интернета.

Постоянные мысли о компьютере или Интернете вне компьютера/Интернета.

Неудачные попытки контролировать время, проводимое за компьютером.

Использование компьютера с целью ухода от текущих проблем.

Игнорирование своих обязанностей вследствие использования компьютера.

Потеря весомых взаимоотношений вследствие использования компьютера.

Ложь о количестве времени, проводимом за компьютером/в Интернете.

Ложь о деятельности, проводимой за компьютером/в Интернете.

Возникновение финансовых трудностей, возникших в результате злоупотребления компьютером / Интернетом.

Проблемы на работе или в учебе вследствие компьютерной деятельности.

Проблемы со здоровьем вследствие компьютерной деятельности.

Наличие как минимум пяти перечисленных симптомов свидетельствует о наличии компьютерной зависимости.

Методологический подход к созданию методики

Авторы справедливо указывают на то, что недостатком данных диагностических подходов является их ориентированность на социальную ситуацию США, дихотомичность как ответов (да-нет), так и диагностических суждений (есть зависимость-нет зависимости), снижающих эффективность применения методик.

Авторами была поставлена задача выявления не только сформированной зависимости (II стадия аддикции), но и начальной зависимости (I стадия), и формирующейся (предзависимость, аттачмент).

Внутренняя структура

Опросник состоит из 11 утверждений 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.

Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла.

Утверждение.

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебной работой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

Интерпретация

Все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

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. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.

От 23 до 37 баллов - первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.

38 и более баллов - вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.

Конспект родительского собрания направленного на профилактику виртуальных аддикций старших школьников

Компьютер: плюсы и минусы использования детьми. Цель: привлечь внимание родителей к роли компьютера в жизни школьника. Задачи: – проанализировать влияние компьютера на младшего школьника, – выявить плюсы и минусы в работе с компьютером, – выработать рекомендации для родителей в виде буклета. Форма проведения собрания: круглый стол.

Участники собрания: учитель, родители. Оборудование: прикладной компьютер, проектор, презентация по теме, буклет для родителей «Компьютер: плюсы и минусы использования детьми».

Подготовительная работа:

1. Буклет для родителей «Компьютер: плюсы и минусы использования детьми». Оформление класса: На доске слова В. Шлимовича: «При правильном подходе к занятиям на компьютере можно извлечь максимум пользы для развития ребенка». Ход собрания Вступительное слово Уважаемые родители! Я рада приветствовать вас. Тема нашего собрания «Компьютер: плюсы и минусы использования детьми». Предлагаю провести данное собрание в форме заседания круглого стола и поделиться на две команды. В современное время с трудом можно встретить ребенка, которого бы не интересовал компьютер и также трудно найти родителей, которых бы не волновало чрезмерное пристрастие ребенка к компьютеру. Основная часть Предлагаю ответить группам на следующие вопросы: – 1 группа – «Какое место занимает компьютер в семье?», – 2 группа – «Какое место занимает компьютер в школе?». Ответы групп. Информационные технологии стремительно развиваются и оказывают многогранное влияние на культурный уровень человека. Поэтому компьютер имеет достаточно большое значение в жизни современного человека. Компьютерные технологии позволяют формировать стиль мышления, адекватный требованиям со стороны современного информационного общества.

Компьютер является неким орудием для познания и творчества ребенка (комментарий к ответам 1 группы). Информационные средства в процессе обучения являются необходимыми для развития познавательной деятельности и в подготовке обучающихся к продолжению образования (комментарий к ответам 2 группы).

Без сомнения, компьютерные технологии используются в различных целях и направлениях, поэтому умение с ним общаться стало необходимым условием того, что бы ребенок в дальнейшем получил профессию. В то же время, длительное нахождение за монитором не только пагубно влияет на здоровье ребенка, но и сокращает время для общения с друзьями, занятий спортом, прогулок на свежем воздухе. Поэтому профилактика компьютерной зависимости необходима и особа значима в детском возрасте. Что же должен делать грамотный и заботливый родитель: запрещать или разрешать проводить время за компьютером? Обсуждение проблемы «Плюсы и минусы компьютера в жизни ребенка», обмен мнениями. Давайте попробуем проанализировать «плюсы» и «минусы» увлечения компьютером, учитывая индивидуальные особенности ребенка в той или иной ситуации, в которой он растет.

Предлагаю группам ответить на следующие вопросы и заполнить таблицу.

1 группа отвечает на вопрос, «Каковы положительные стороны компьютера в жизни ребенка?». Заполняет таблицу «Плюсы от общения с компьютером».

2 группа отвечает на вопрос, «Каковы отрицательные стороны компьютера в жизни ребенка?». Заполняет таблицу «Минусы от общения с компьютером».

Заслушивание ответов 1 группы. Сравнение ответов родителей с мнением учителя. Отметим основные «плюсы» в общении с компьютером:

1. Компьютер может быть источником полезной информации.

2. В современном мире компьютер стал помощником в учебе, работе и отдыхе, а также в общении между людьми.

3. Для успешного прохождения игр необходимо уметь читать. Поэтому, для тех детей, которые не умеют читать, это может быть хорошей мотивацией. Игры развивают память, внимание, логическое мышление, творческие способности.

4. Существует большое количество обучающих и развивающих программ, с помощью которых можно овладеть знаниями в различных направлениях. Такие программы помогают в изучении иностранных языков, в обучении рисованию.

5. Компьютерные игры развивают координацию, ориентацию в пространстве, учат детей самостоятельно принимать решения. Заслушивание ответов 2 группы. Сравнение ответов родителей с мнением учителя. Компьютер оказывает большое влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Выделим основные «минусы» в общении с компьютером:

1. В результате длительной работы за компьютером возникает переутомление. Поэтому необходимо соблюдать санитарные нормы.

2. Компьютер способствует ухудшению зрения и гиподинамии, а также искривлению позвоночника при длительной работе за ним.

3. Одно из вредных влияний на ребенка – электромагнитное облучение организма, которое может привести к серьезным последствиям. Длительное нахождение за компьютером больше всего влияет на детскую психику.

4. Особую опасность для детей предоставляют компьютерные игры, где могут происходить убийства или какие-либо другие аморальные действия, так как ребенок может перенести такие действия в реальный мир. Дети часто принимают за образец поведение компьютерных героев. Такие игры способствуют проявлению детской агрессии и жестокости. Не менее опасными являются интернет-игры, многие, из которых являются платными. Некоторые функции таких игр требуют оплаты, что может толкнуть ребенка

на кражу, а это уже преступление, в следствие это может привести к моральному распаду личности.

5. При компьютерной зависимости дети перестают уделять внимание учебе, семье и друзьям. Тем самым происходит негативное влияние на сферу общения детей, в результате которого возникают проблемы в формировании социальных контактов в реальном мире.

6. Большой процент информации несёт в себе неэтическое или аморальное содержание. Таким образом, компьютер может оказывать как положительное влияние на ребенка, так и отрицательное. Но полностью исключить компьютер из жизни ребенка невозможно, так как компьютерные технологии стали частью современного мира. Заключительная часть Уважаемые родители, теперь, когда мы рассмотрели «плюсы» и «минусы» работы с компьютером, наверное, будет проще выбрать ту самую «золотую середину» для вашего ребенка в общении с компьютером.

Необходимо учитывать индивидуальные склонности и потребности ребенка, и, таким образом, сделать из компьютера друга, который будет помогать ему в решении различного рода задач развития. Исходя из вышесказанного, я предлагаю, в решение родительского собрания вынести следующее:

1. Родителям принять во внимание информацию, полученную сегодня на собрании.

2. Старайтесь устранить неблагоприятные факторы, влияющие на формирование компьютерной зависимости.

3. Следите за временем, которое ребенок проводит за компьютером.

4. Со стороны учителя проводить профилактические беседы и тематические классные часы, посвященные данной проблеме. Есть ли у кого-то дополнения? Кто согласен? Кто не согласен? На память о нашей встрече вручаю вам буклет «Компьютер: плюсы и минусы использования детьми», где вы можете увидеть полезную информацию в виде памяток и советов по работе с компьютером для ваших детей.

Конспект родительского собрания. Профилактика компьютерной зависимости в семье

Цель: привлечение всех членов семьи к решению проблемы компьютерной зависимости младших школьников. Задачи:

- познакомить родителей с проблемой компьютерной зависимости,
- рассмотреть семейные факторы, способствующие возникновению и развитию у младшего школьника зависимости от компьютера,

- познакомить родителей с рекомендациями по профилактике компьютерной зависимости. Форма проведения собрания: беседа. Участники собрания: учитель, родители. Оборудование: прикладной компьютер, проектор, презентация по теме, буклет для родителей «Профилактика компьютерной зависимости в семье». Подготовительная работа:

1. Памятка для родителей «Профилактика компьютерной зависимости в семье». Ход собрания Вступительное слово Я рада приветствовать всех участников собрания. На повестке дня тема «Профилактика компьютерной зависимости в семье». Предлагаю провести данное собрание в форме беседы. Компьютер в наше время занимает особое место в жизни современного человека, и уже давно стал ее частью. С одной стороны, компьютер упрощает жизнь современному человеку, в том числе и ребенку.

С другой стороны, появилась новая проблема, такая как компьютерная зависимость. Давайте разберемся, как семейное воспитание влияет на формирование компьютерной зависимости у детей. А также познакомимся с рекомендациями, чтобы снизить риск возникновения и развития детской компьютерной зависимости. Основная часть Влияние родителей на развитие ребенка очень велико. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей с обучением в школе, общением со сверстниками, и наоборот, как правило, нарушение детско-родительских отношений ведет к формированию различных психологических проблем и комплексов.

Какие конфликты возникают у Вас с детьми?

Основными конфликтами детско-родительского взаимодействия в младшем школьном возрасте является учёба, аккуратность и внешний вид, выполнение домашних дел, общение с друзьями, времяпровождение за компьютером или телефоном, режим дня, финансовые вопросы и планирование свободного времени.

Стиль жизненной организации, преобладающий в семье, оказывает существенное влияние на формирование личности ребёнка.

Как Вы думаете, какие типы дисгармоничного воспитания существуют?

А. И. Захаров выделяет наиболее частые типы дисгармоничного воспитания и нарушения детско-родительских отношений:

1. Гипопротекция – включает в себя недостаток заботы, внимания, контроля и опеки, заинтересованности ребёнком и удовлетворения его потребностей. Может способствовать развитию серьёзных нарушений в развитии личности ребёнка.

Виды гипопротекции:

– Чистая гипопротекция – неудовлетворение потребностей ребёнка и отсутствие контроля. Может граничить даже с неудовлетворением жизненно необходимых потребностей, например, еда, одежда, место жительства.

– Скрытая – низкий уровень протекции и формальная забота. Удовлетворение витальных потребностей, при отсутствии эмоциональной связи. Требования предоставляются, но контроль не осуществляется. Часто за данным типом воспитания скрывается неосознанное игнорирование ребёнка.

– Перфекционизм – в основе лежит неправильное восприятие ребёнка и эмоциональное его отвержение. Например, ребенок не заслуживает любви и заботы, так как не исполняет каких-либо обязательств, и поэтому должен быть наказан.

– Потворствующая гипопротекция – родители пытаются удовлетворить все желания ребёнка, лишь бы не воспитывать его самостоятельным, отвязаться от него и не тратить личное время.

– Компенсаторная гипопротекция – в основе лежит гипопека (нет истинной заинтересованности, есть составляющие эмоционального отвержения). В отличие от потворствующей гипопеки компенсация осуществляется за счет повышенной опеки, а не за счёт выполнения желаний ребенка. Ребёнок постоянно находится в центре внимания, у родителей появляется высокий уровень тревоги за здоровье ребёнка, а также страх, что с ним может что-то случиться.

2. Гиперпротекция – включает в себя чрезмерную родительскую заботу, завышенный уровень протекции. Основой такого типа воспитания может быть любовь к ребёнку, или амбивалентное отношение к нему. Частой причиной гиперопеки является фобия утраты, боязнь потерять ребёнка, тревога за возможное несчастье. Такое родительское поведение может быть обусловлено преобладанием эмоционального контакта с ребёнком. Тогда излишняя забота о нём выражает потребность в эмоциональных отношениях самого родителя и страх одиночества.

Виды гиперпротекции:

– Потворствующая – абсолютное эмоциональное принятие, симбиотическая связь с ребёнком. «Культ ребёнка» – постоянные поощрения, не связанные с действительными достижениями ребёнка, они теряют своё развивающее продуктивное значение. Такой культ часто осуществляется в ущерб остальным членам семьи.

– Доминирующая – в основе может быть как эмоциональное принятие ребёнка, так и его отвержение. Родительский диктат и доминантность выражаются в форме категоричности, директивности и безапелляционности суждений, в стремлении установить неограниченную власть над ребенком, добиться его полного и беспрекословного послушания. Одной из причин

такого воспитания может быть недоверие к ребёнку, постоянный контроль, уверенность в том, что он не сможет с чем-либо справиться самостоятельно.

– Компенсаторная – родитель оберегает ребёнка от воздействий воспитательного характера со стороны социума, стремится компенсировать недостаток любви и заботы чрезмерным количеством подарков и материальных ценностей.

– Нематеринская – характеризуется потворствующим характером, но иногда может принимать и доминирующий характер (может быть со стороны бабушки, дедушки и т.д.).

– Смешанная гиперопека – переход от гипер- к гипоопеке, которая принимает скрытые формы.

3. Противоречивое воспитание – обусловлено применением различных образцов воспитания от разных членов семьи на разных этапах взросления ребёнка. Причинами данного типа воспитания могут стать неуверенность родителя в процессе воспитания, низкий уровень его психолого-педагогической компетентности, семейный кризис. Довольно часто противоречивое воспитание может быть обусловлено вовлечением в процесс воспитания большого количества взрослых, не имеющих желания и не умеющих рефлексировать и согласовывать свои воспитательные принципы, подходы.

4. Воспитание по типу повышенной моральной ответственности – характеризуется чрезмерным количеством требований, предъявляемых ребёнку. Требования не соответствуют его возрасту и индивидуальным особенностям.

5. Гиперсоциализирующее воспитание – при данном типе воспитания родители ориентированы на социальный статус ребенка, на его успехи и достижения, отношение к нему в группе. Чрезмерная принципиальность без учета личных психофизических особенностей ребенка. В общении с ребенком родитель замечает у него тревожность, мнительность и неуверенность в себе, что отражается на особенностях личности ребенка.

6. Жестокое отношение к ребенку – характеризуется применением широкого спектра наказаний при отсутствии поощрений. Это может быть как физическое наказание, так и эмоциональное отвержение ребенка. Ребенку в семье предписывается роль «козла отпущения», «позора семьи».

7. Воспитание в культуре болезни – характеризуется отношением к ребенку как к больному, беспомощному. Такой тип воспитания приводит ребенка к осознанию им своей исключительности, к трудностям волевого поведения, развивает пассивность, слабость, вседозволенность, эгоизм и демонстративность. Ребёнку навязывают, что он «больной член семьи».

8. Воспитание вне семьи – воспитание в детских домах, домах ребёнка, интернатах, у дальних родственников неблагоприятно влияет на психическое развитие детей. Итогом такого воспитания могут стать расстройства эмоциональной сферы (тревожность, депрессия, трудности эмпатии, страхи), нарушения личностного и умственного развития, высокий уровень агрессии, жёсткость и формирование аддиктивного поведения.

Какие семейные факторы влияют на развитие компьютерной зависимости? Давайте выделим такие факторы.

Семейные факторы, влияющие на возникновение и развитие компьютерной зависимости:

- неблагоприятная обстановка в семье (частые конфликты, грубость и хамство, эмоциональная подавленность, отсутствие совместного досуга);
- низкий нравственный уровень семьи (сквернословие, табакокурение, пьянство, ложь, насилие и др.);
- отсутствие доверительных отношений в семье;
- чрезмерный контроль родителей над детьми;
- раннее приучение ребенка к компьютеру, мобильному телефону и телевизору;
- незаинтересованность родителей в количестве проведенного ребенком времени за компьютером, тематикой посещаемых им сайтов;

– неумение заинтересовать ребенка реальным миром. Что необходимо делать со стороны родителей, чтобы избежать формирования какой-либо зависимости, в том числе компьютерной?

Ответы родителей. В подготовленных для Вас памятках сформулированы рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников. Заключительная часть

Таким образом, семья является одним из самых важных факторов социализации детей. Родители, а также другие члены семьи, могут осуществлять роль модели поведения, а с другой стороны, поощрять или критиковать детей за их поведение, что приводит к формированию личностных качеств, которые в последствие могут послужить детерминантами формирования компьютерной зависимости. Исходя из вышесказанного, я предлагаю, в решение родительского собрания вынести следующее:

1. Родителям принять во внимание информацию, полученную сегодня на собрании.
2. Старайтесь строить доверительные отношения в семье.
3. Уделяйте внимание семейным факторам, которые могут влиять на формирование компьютерной зависимости у ребенка.
4. Со стороны учителя проводить профилактические беседы и тематические классные часы, посвященные данной проблеме. Есть ли у кого-то дополнения? Кто согласен? Кто не согласен?