

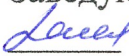
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –**  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

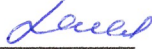
Заведующий кафедрой

 Н.В. Басалаева  
подпись                      инициалы, фамилия  
« 13 »                      06 2023 г.


**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код – наименование направления

**ИЗОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ  
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Руководитель  зав.каф., канд.психол.наук Н.В. Басалаева  
подпись, дата                      должность, ученая степень                      инициалы, фамилия

Выпускник  Т.В. Гайдаренко  
подпись, дата                      инициалы, фамилия

Нормоконтролер  Ж.А. Левшунова  
подпись, дата                      инициалы, фамилия

Лесосибирск 2023

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Изотерапия как метод коррекции интернет-зависимости в подростковом возрасте» содержит 71 страницу текстового документа, 57 использованных источников, 12 таблиц, 3 приложения, 8 рисунков.

**ИЗОТЕРАПИЯ, ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, КОРРЕКЦИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДСТВАМИ ИЗОТЕРАПИИ.**

Одной из актуальных проблем современности является подростковая интернет-зависимость. Ежегодно число пользователей сети увеличивается, а онлайн-общение становится доступнее, популярнее, открывает аудитории новые возможности. Наряду с положительным влиянием, проявляющемся в возможности дистанционного общения и образования, использование интернета в чрезмерном количестве ведет к формированию интернет-зависимости, которая в свою очередь становится причиной социально-психологической дезадаптации личности.

Изотерапия, как один из методов арт-терапии, является эффективным средством коррекции интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Цель работы – изучение интернет-зависимости в подростковом возрасте и ее коррекция средствами изотерапии.

В результате исследования проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме интернет-зависимости и вопросу использования изотерапии в целях коррекции интернет-зависимости в подростковом возрасте; проведено экспериментальное исследование с целью изучения интернет-зависимости у подростков; разработана и реализована система занятий с использованием изотерапии, направленная на коррекцию интернет-зависимости у подростков, определена ее эффективность.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения интернет-зависимости в подростковом возрасте и возможностей ее коррекции средствами изотерапии.....	8
1.1 Интернет-зависимость как психолого-педагогическая проблема.....	8
1.2 Проявление интернет-зависимости в подростковом возрасте.....	14
1.3 Возможности использования изотерапии в коррекции интернет- зависимости у подростков.....	20
2 Экспериментальное исследование интернет-зависимости в подростковом возрасте и возможностей ее коррекции средствами изотерапии.....	28
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	28
2.2 Описание системы занятий с использованием изотерапии, направленных на коррекцию интернет-зависимости в подростковом возрасте.....	36
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	39
Заключение.....	43
Список использованных источников.....	45
Приложение А Результаты первичной диагностики интернет-зависимости в подростковом возрасте.....	52
Приложение Б Содержание системы занятий с использованием изотерапии, направленных на коррекцию интернет-зависимости в подростковом возрасте.....	54
Приложение В Результаты повторной диагностики интернет-зависимости в подростковом возрасте.....	69

## ВВЕДЕНИЕ

Интернет-зависимость в подростковом возрасте – одна из актуальных проблем современного общества. С каждым годом число интернет-пользователей увеличивается, а онлайн-общение становится доступнее, популярнее и открывает аудитории новые возможности.

Согласно данным регионального отчета We Are Social и Kepios о состоянии цифровой отрасли в России в 2022 году интернетом пользуется 89 % населения страны. Среднестатистический россиянин проводит в сети примерно 7 часов 50 минут в сутки и 46,7 % этого времени – в мобильном устройстве. Причины использования интернета ранжируются в следующем порядке: 1) поиск информации; 2) общение; 3) отслеживание новостей.

Социальные сети занимают лидирующую позиции по количеству проведенного в них времени. Самая многочисленная ежемесячная аудитория отмечается на таких платформах как: WhatsApp, Вконтакте, Instagram. Чаще всего жители России используют социальные сети для: общения с близкими (58,7 %); заполнения свободного времени (42,9 %); чтения новостей (39,5 %) [50]. Российское информационное агентство «Победа РФ», функционирующее при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации отмечает, что более четверти российских детей и подростков проводят в гаджете по 8 часов в день. Самым востребованным гаджетом является мобильный телефон, которым пользуются 99 % опрошенных школьников, ноутбук и персональный компьютер (86 %), планшет (27 %) и умные часы (15 %) [2].

В настоящее время интернет стал для человека не только «библиотекой», площадкой, где можно получить определенную информацию, но и средством общения, работы, обучения, развлечения. Благодаря интернет-ресурсам, пользователь сети может удовлетворить свои коммуникативные, познавательные, игровые потребности, не выходя из дома. Умелое пользование

интернетом предоставляет человеку множество возможностей – в этом заключается главный плюс интернета.

Параллельно с положительными сторонами интернет-пользования отмечается и ряд отрицательных факторов, среди которых: ухудшение зрения и осанки; негативное воздействие на психику и нервную систему (особенно у современных подростков, ввиду незрелости психики, несформировавшегося мировоззрения и неустойчивого гормонального фона); развитие интернет-зависимости, которая поглощает подростка и не дает ему возможности социализироваться и гармонично существовать в обществе, отрицательно влияя на общение в реальном мире.

В связи с актуальностью рассматриваемой проблемы, целью выпускной квалификационной работы является изучение интернет-зависимости в подростковом возрасте и ее коррекция средствами изотерапии.

Объект исследования: интернет-зависимость как психолого-педагогическая проблема.

Предмет исследования: изотерапия как метод коррекции интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Для достижения поставленной цели исследования нами определены следующие задачи:

- изучить психолого-педагогическую литературу, описывающую проблему интернет-зависимости;
- охарактеризовать проявление интернет-зависимости в подростковом возрасте;
- описать возможности использования изотерапии в коррекции интернет-зависимости у подростков;
- провести экспериментальное исследование, направленное на выявление интернет-зависимости в подростковом возрасте;
- разработать и реализовать систему занятий с использованием изотерапии, направленную на решение проблемы интернет-зависимости в подростковом возрасте, определить ее эффективность.

В ходе работы были использованы следующие методы исследования:

- анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
- эмпирические методы: тестирование («Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой); «Шкала интернет-зависимости» (автор – А.Е. Жичкина));
- методы качественной и количественной обработки результатов.

Методологическую основу исследования составляют труды отечественных ученых по проблеме интернет-зависимости в подростковом возрасте (Войскуновский А.Е., Жичкина А.Е., Малыгин В.А., Москаленко В.Д., Рыбалтович Д.Г., Хомерики Н.С., Шабалина В.В., Юрьева Л.Н. и др.), а также труды исследователей по теме коррекции интернет-зависимости подростков средствами изотерапии (Бетенски М., Киселева М.В., Лебедева Л.Д., Копытин А.И. и др.).

Экспериментальное исследование, направленное на изучение интернет-зависимости подростков, проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 города Лесосибирска». Выборка исследования представлена обучающимися 9 «А» и 9 «Б» классов в количестве 34 человек, из них 18 девочек и 16 мальчиков. Возраст испытуемых 15-16 лет.

Этапы исследования.

1 этап (ноябрь 2022 г. – декабрь 2022 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы интернет-зависимости в подростковом возрасте, определение категориального аппарата, определение методов исследования и выборки экспериментального исследования.

2 этап (январь – февраль 2023 г.) – проведение первичной диагностики интернет-зависимости в подростковом возрасте, разработка системы занятий с использованием изотерапии, направленной на коррекцию интернет-зависимого поведения подростков.

3 этап (февраль – апрель 2023 г.) – реализация системы коррекционных занятий, направленных на снижение уровня интернет-зависимости в подростковом возрасте.

4 этап (май 2023 г.) – проведение повторной диагностики интернет-зависимости в подростковом возрасте, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности коррекционной работы с подростками, формулирование выводов исследования, оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования представлены на Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2023), а также, на II Всероссийском молодежном научном форуме «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2023). По теме работы подготовлена и опубликована 1 статья.

Практическая значимость работы заключается в анализе и систематизации теоретического материала по проблеме интернет-зависимости в подростковом возрасте. Материалы ВКР могут быть использованы при подготовке к семинарским и практическим занятиям, а также при написании курсовых, выпускных квалификационных работ. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы при организации коррекционной работы с интернет-зависимыми подростками.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 57 источников, трех приложений. В работе содержится 12 таблиц, 8 рисунков. Общий объем работы составляет 71 страницу.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЕЕ КОРРЕКЦИИ СРЕДСТВАМИ ИЗОТЕРАПИИ

## 1.1 Интернет-зависимость как психолого-педагогическая проблема

В связи с развитием информационного общества, явление интернет-зависимости основательно закрепилось в нем и с каждым годом становится популярнее. Наряду с имеющимися достоинствами интернета, к которым можно отнести: доступ к информации, возможность моментальной коммуникации, экономию времени и средств, возможность дополнительного образования, возможность заработка, возможность развлечения, он влечет за собой и серьезную психолого-педагогическую проблему – интернет-зависимость. В первую очередь определим сущность понятия «зависимость».

По мнению В.В. Нурковой, зависимость (аддикция) – это внутреннее состояние человека, проявляющееся в навязчивом стремлении выполнять определенные действия, которые ведут к болезни и разрушают личность индивида. Проблема зависимости довольно обширна, так как включает в себя множество видов. Но все они объединены тем, что негативно влияют на личность человека, нарушают его коммуникативные связи, подменяют собой полноценную жизнь. Интернет-зависимость не исключение [36].

Одним из критериев аддиктивного поведения выступает стремление к уходу из реального мира через изменение своего психологического состояния. Д. В. Лосин разделяет зависимости на две формы [29]:

- химическая зависимость – форма аддиктивного поведения, связанная с приемом различных психоактивных препаратов, которые полностью или частично изменяют состояние сознания личности. Таковыми являются алкоголизм, наркомания, табакокурение;
- нехимическая зависимость – форма аддиктивного поведения не связанная с употреблением психоактивных веществ. К таким формам относятся: интернет-зависимость, гэмблинг, работоголизм и др.



Таким образом, под зависимостью понимается вид отклоняющегося поведения, специфика которого заключается в том, что жизнь человека сильно зависит от определенных факторов, в роли которых могут выступать химические вещества или нехимические явления.

А.А. Денисов отмечает, что к формированию зависимостей склонны личности, обладающие такими личностными чертами как: инфантильность, ригидность, максимализм, нетерпеливость, эгоцентризм, наивность [10].

В широком значении интернет-зависимость – это нехимическая зависимость от пользования интернетом [6].

В более узком понимании, интернет-зависимость – это навязчивое желание подключиться к интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от него [15].

История изучения интернет зависимости началась в 1994 году. В научный оборот понятие «интернет-зависимость» введено А. Голдбергом, который употребляя его для обозначения поведения человека со сниженным уровнем самоконтроля в виртуальной среде, вследствие чего оказывается негативное воздействие на значимые сферы деятельности человека. Исследователь выделил критерии интернет-зависимого поведения: постоянная тревога, быстрое эмоциональное возбуждение, навязчивые размышления о событиях в интернете, непрекращающееся желание находиться в сети [57].

В России проблема интернет-зависимости стала актуальна в середине 2000-х годов. Обращаясь к западному опыту, А.Е. Войскуновский сформулировал ряд признаков интернет-зависимого поведения [8]:

- отсутствие желание и возможности выйти из интернета пространства даже на короткое время;
- стремление к постепенному увеличению времени, проведенного в интернет-сети;
- проявление раздражительности и агрессивности при неудачных попытках вхождения в интернет;

– желание первым узнавать свежую информацию о новинках в интернет-пространстве;

– ложь о количестве времени, проведенного в сети.

В понимании Д.Г. Рыбалтович, интернет-зависимость (онлайн-аддикция) – это расстройство личности, заключающееся в частых повторных эпизодах игр, которые заменяют собой социальные, материальные, семейные ценности игрока [41].

Важно отметить, что между интернет-увлеченностью и интернет-зависимостью существует тонкая грань. Под увлеченностью рассматривают эмоционально-мотивированное состояние, при котором человек испытывает сильный интерес к проведению времени в интернет-пространстве. Под зависимостью – патологическое пристрастие к проведению времени в виртуальном мире.

А.А. Николаева отметила, что интернет-зависимость включает в себя совокупность разных поведенческих зависимостей, в которых смартфон и компьютер выступают средством реализации данной зависимости. В связи с чем выделяется несколько форм интернет-зависимости [34]:

- интернет-гемблеры;
- интернет-геймеры;
- интернет-трудоголики;
- интернет-эроголики;
- интернет-покупатели.

А.Е. Жичкина определяет интернет-зависимость как один из видов поведенческой зависимости, проявляющийся в навязчивом стремлении войти в интернет и потере субъективного контроля над его использованием [13].

Анализируя научную литературу по вопросу интернет-зависимости, мы отметили, что существуют и другие подходы к рассмотрению данного понятия [7; 8; 21; 43; 39]. Представим их в таблице 1.

Таблица 1 – Подходы отечественных авторов к рассмотрению понятия «интернет-зависимость»

<b>Автор</b>	<b>Формулировка понятия «интернет-зависимость»</b>
Венцова Т.Б.	Состояние, при котором появляются социально-психологические и физиологические отклонения личности, такие как: 1) ограниченное общение с людьми, включая сверстников; 2) неконтролируемое времяпрепровождение в сети; 3) возникновение чувства неудовлетворенности и эмоционального неблагополучия при невозможности войти в интернет; 3) искажение самооценки; 4) конфликтность
Войскуновский А.Е.	Неизбежный этап освоения информационных технологий
Котляров А.В.	Последствия сдвига цели в интернет-пространство
Севрюкова Ю.И.	Уход от настоящей реальности, при котором внимание концентрируется на виртуальном мире, а реальный мир отрицается
Перегожин Л.О.	Способ психологической защиты от самого себя посредством бегства в интернет-пространство, при котором наблюдается захват личности с помощью компьютерных или мобильных устройств.

К.С. Янг характеризует интернет-зависимость как сложное явление, включающее в себя, в том числе и психологический эскапизм – бегство от реальности в виртуальный мир [55]. Изучая вопрос возникновения интернет-зависимости, К.С. Янг разработала трехуровневую модель интернет-зависимости под названием «АСЕ», согласно которой интернет-зависимость возникает по причинам, представленным на рисунке 1.

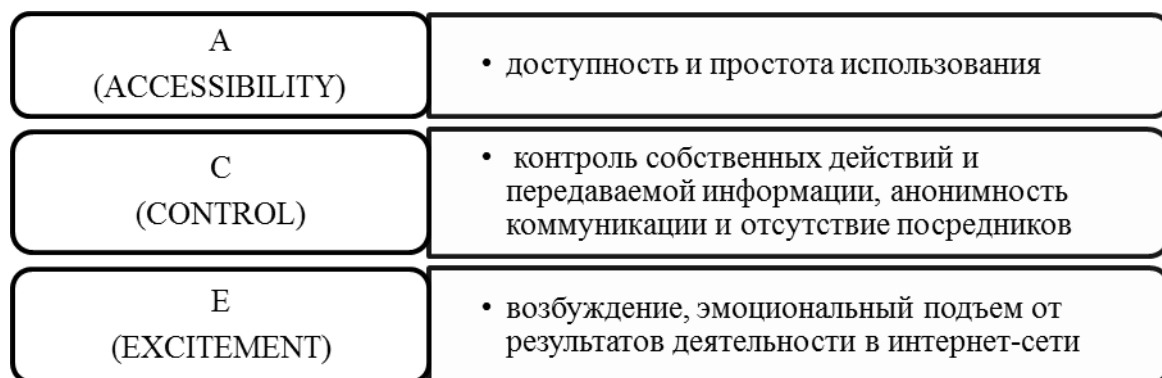


Рисунок 1 – Трехуровневая модель интернет-зависимости «АСЕ»  
(автор – К.С. Янг)

В работах Р.С. Черкасова причинами возникновения аддиктивного поведения выступают: необходимость в непрерывном общении; невозможность самовыражения в реальном мире; потребность в непрерывном информационном потоке [49].

По мнению А.В. Куликовой, причиной пристрастия человека к интернету выступают его преимущества, среди которых: большой выбор потенциальных партнеров для общения, что позволяет удовлетворить любые запросы пользователя; возможность оставаться анонимным; легкозаменяемость партнера, отсутствие сильной эмоциональной привязанности; создание желаемого образа [25].

А.В. Лобунова главной причиной возникновения интернет-зависимости считает неблагоприятную атмосферу в семье [28].

В.В. Титова в своей работе отмечает, что М.Д. Гриффит, М.Х. Орзак и Д.С. Орзак причинами возникновения интернет-зависимости называют: поиск новых ощущений, новых идентификаций; снятие эмоционального напряжения и тревоги; желание уйти от проблем, переключиться, забыться; поиск друзей, поддержки, общения (особенно актуально для одиноких людей, которые имеют сложности в установлении межличностных контактов) [45].

Формируется зависимость не сразу. С точки зрения Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот, в своем развитии интернет-зависимость проходит несколько стадий [54]. Отразим их схематично на рисунке 2.

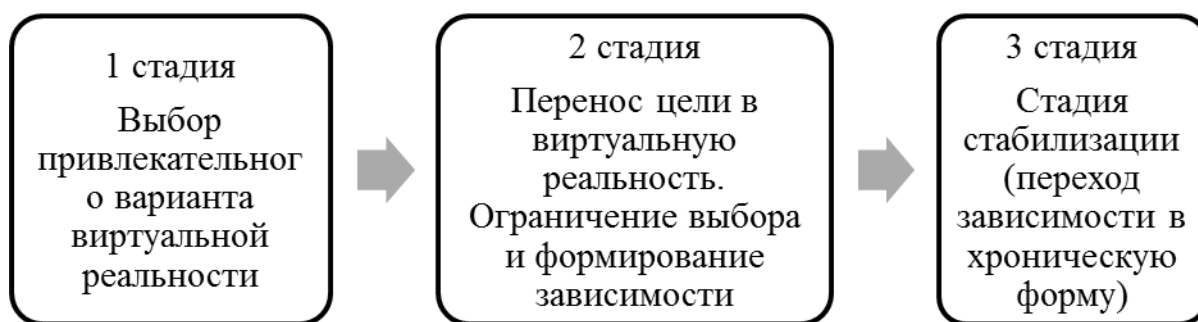


Рисунок 2 – Стадии развития интернет-зависимости

(авторы – Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот)

На первой стадии человек пробует разные возможности интернета (общение в чатах и форумах, участие во всевозможных конференциях, знакомство с видами игр). Постепенно пользователь формирует свой стиль в сети, который компенсирует недостаток общения в реальной жизни. На этой стадии общение в интернете является наиболее приятной формой взаимодействия, но еще не выступает основной частью жизни.

Вторая стадия характеризуется большим времяпрепровождением в сети, у пользователя увеличивается количество собеседников и тем для общения в сети, он постепенно отдаляется от реальной жизни. После происходит отказ от сетевых взаимодействий в качестве помощника для достижения реальных жизненных целей. Человек переносит свои цели в сетевое пространство и само интернет-общение становится предпочитаемым или даже единственным способом достижения целей.

Для перехода к третьей стадии требуется некоторый временной промежуток. Выбранное взаимодействие перестает увлекать человека с прежней силой. Активность может угасать, а зависимость становится менее выраженной. Человек возвращается в реальность, но без особого желания. Зависимость сохраняется в неактивной форме и проявляется в стрессовых ситуациях или при появлении новых заманчивых тем и собеседников в сети.

Аддиктивное поведение человека характеризуется рядом постоянных признаков. А.Л. Катков и Л.Н. Юрьева выделяют следующие:

- хорошее самочувствие или эйфория от проведения времени за компьютером. Предвкушение следующего сеанса;
- чрезмерное, немотивированное времяпрепровождение в сети, не обусловленное профессиональной или иной социальной деятельностью;
- потеря субъективного контроля времени, проводимого в сети. Фокус интересов сужается до круга интернет-коммуникации. Происходит резкое сужение круга ранее имевшихся интересов;

– субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без присутствия в интернет-пространстве. Появление тревожно-депрессивных реакций при ограничении компьютерного времени [16; 54].

М.А. Шаталина дополняет список признаков интернет-зависимости: сокращение коммуникации с реальным миром, пренебрежение общественной жизнью, сном, научной деятельностью вследствие чрезмерного использования интернета; тайное нахождение в сети в момент отсутствия членов семьи и друзей, которое сопровождается облегчением и чувством вины одновременно [52].

В рамках нашей работы, под термином «интернет-зависимость» вслед за А.Е. Жичкиной мы понимаем один из видов поведенческой зависимости, проявляющийся в навязчивом стремлении войти в интернет и потере субъективного контроля над его использованием. Основные причины возникновения интернет-зависимости: необходимость в непрерывном общении, невозможность самовыражения и нужда в постоянном информационном потоке.

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

Подростковый возраст является важным периодом в становлении личности. Согласно Л.И. Божович, весь подростковый возраст является кризисным и приходится на время с 12 до 17 лет. В его протекании можно выделить две фазы: первая приходится на возраст 12-15 лет, вторая включает в себя период 15-17 лет [5].

Данный период в жизни подростка характеризуется повышенным интересом к чувствам и переживаниям, склонностью к самоанализу, стремлением к самостоятельности, проявлению конформизма [53].

Подростки достаточно восприимчивы к внешним влияниям из-за чего оказываются в группе риска формирования интернет-зависимости. На данном этапе референтной группой становится круг друзей и знакомых ребенка, а

личности учителя и родителей уходят на второй план. Если общение со сверстниками не строится, риск развития интернет-зависимости увеличивается. В статье Е.Ю. Красонцевой, В.И. Рерке, Л.П. Сверч отмечено, что формирование интернет-зависимости не требует много времени [23].

Отсутствие занятости у подростка – одна из причин формирования зависимости в подростковом возрасте. Когда подросток много учится, параллельно посещая секцию или учреждения дополнительного образования, занимается спортом, творчеством, музыкой, имеет какое-либо хобби, помогает родителям с ведением домашних дел и воспитанием младших братьев и сестер, вероятность формирования у подростка зависимости крайне мала. Это объясняется еще и тем, что при занятии каким-либо делом подросток находит себе товарищей по интересу, социализируется, развивает коммуникативные навыки и расширяет свои межличностные связи. У.Д. Москалеко отмечает, что не имеющий занятости подросток пытается заполнить свое свободное время, формируя новые коммуникативные и социальные связи, которые позволят ощутить самостоятельность и взрослость. В ходе таких поисков, подросток может прильнуть как к физической группе, так и к социальной, что в последствии может стать причиной развития интернет-зависимости [32; 51].

Об интернет-зависимых подростках А.В. Паршкова говорит: «... они характеризуются лояльностью к мирозданию, ориентацией на масштабное стремление и единение с ним. Отсутствие конкретики говорит о неопределенности собственной цели» [38, с. 220].

Т.Г. Илгашаева описывает интернет-зависимую молодежь как упрямую, напористую, конфронтационную, своевольную, эгоцентричную, ревнивую, неуверенную в себе, чувствительную, сердитую, тщеславную [14].

По мнению Д.Г. Рыбалтович, интернет-зависимому подростку присущи: высокая тревожность, повышенная интернальность, неприятие себя и других, педантизм и эгоизм. Такие личностные особенности могут стать причиной психологического неблагополучия, которое может усугубить проблему интернет-зависимости [42].

Психологическое неблагополучие – субъективное явление, состоящее из осмысленности и реализации личностного потенциала и баланса положительных и отрицательных эмоций в жизни, а также удовлетворенностью ею в целом и ее различными сферами. Выражается в неудовлетворенности собой и своим жизненным положением. Чем выше уровень неблагополучия подростка, тем выше риск формирования у него интернет-зависимости [20].

Высокий уровень тревожности, склонность к депрессии, агрессивное поведение и враждебная настроенность, а также низкие показатели силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе – характерные особенности интернет-зависимых подростков по мнению В.С. Жилова [11].

Обобщая точки зрения А.В. Лихвана, В.Л. Малыгина, Н.Г. Оськиной, и Н.С. Хомерики, интернет-зависимость чаще всего развивается у тех подростков, которые имеют следующие показатели:

- неадекватная самооценка – чаще заниженная;
- эгоцентризм – фиксация на себе, своих желаниях;
- неумение планировать будущее и грамотно распределять время;
- высокая внушаемость – сиюминутный отзыв на приглашение, рекламу, подражание большинству;
- отрицание своих чувств – из-за прежних психологических травм гонят от себя эмоции, не анализируют их, не прорабатывают;
- максимализм – впадают в крайности: либо все прекрасно, либо очень плохо;
- высокая тревожность – люди беспокоятся по любому поводу, волнуются относительно будущего;
- низкая стрессоустойчивость – неумение справляться со стрессами;
- отсутствие серьезных хобби и интересов [27; 30; 37; 48].

Следует обратить внимание на возможные причины появления интернет-зависимости в подростковом возрасте.



Существует мнение, что главная причина использования интернета подростками заключается в замещении стремления думать и учить, стремлением искать. Школьникам проще найти какой-либо ответ в сети, чем попытаться ответить или решить задачу самостоятельно. Многие подростки признаются, что посещают сайты, которые являются запретными для них. При этом формируется иллюзия вседозволенности и безнаказанности, которая побуждает школьника нарушать права человека, что в свою очередь может привести к понижению уровня нравственности подростка [41].

Основными причинами появления интернет-зависимости у подростков А.Ф. Федоров считает: отсутствие родительского внимания; недостаточность общения; неуверенность в себе, внутренние установки, наличие трудностей в межличностной коммуникации; интерес к новому; желание быть похожим на сверстников; особенности воспитания [46].

На рисунке 3 представлены причины популярности интернета среди подростков, приводящие к развитию интернет-зависимости [54].

Хакерство	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наиболее характерно именно для подростков. Основа – недостаточная развитость социальных навыков, личностной и морально-правовой сферы.</li> </ul>
Игровая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Свойственно для людей любого возраста. Рассматривается как способ ухода от реальности.</li> </ul>
Переписка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интернет-коммуникация достаточно разнообразна. Подростков могут привлекать как внешние характеристики, используемые для переписки (смайлы, эмодзи, стикеры, gif-анимации и тд.), так и возможность анонимности (появляется возможность манипуляций, анонимных знакомств). В интернет коммуникации нет необходимости удерживать одного собеседника, в любой момент можно найти нового</li> </ul>

Рисунок 3 – Факторы интернета, способствующие развитию интернет-зависимости в подростковом возрасте

По мнению Н.В. Грисенко, одним из предикторов формирования интернет-зависимости выступают акцентуации характера. Исходя из этого, можно сделать вывод: акцентуированная личность подвержена развитию интернет-зависимости и склонна к бесконтрольному пользованию интернет-ресурсами, в то время как личность, не имеющая каких-либо акцентуаций характера, может находиться в интернет-пространстве без формирования, зависимого поведения [9].

Кроме того, интернет позволяет подростку удовлетворить следующие потребности: стремление быть самостоятельным и автономным; самореализация посредством признания и познания; стремление принадлежать к группе с идентичными интересами; потребность в любви; удовлетворение познавательного интереса [47].

Проявление интернет-зависимости, по мнению Т.Г. Киселевой, отражается в следующем:

- подросток редко выходит на улицу, все свободное время проводит в сети. Подросток разрывает связи со сверстниками, пренебрежительно относится к членам семьи. У школьника пропадает интерес к другим сферам жизни;
- находясь в сети, подросток ощущает радость и удовлетворение, без интернета становится раздражительным и теряет интерес к окружению.
- школьник ведет пассивный образ жизни;
- в школе появляются проблемы с успеваемостью, домашние задания выполняются плохо или не выполняются совсем. Ухудшаются память и внимание. Появляются рассеянность и задумчивость в диалогах;
- у подростка ухудшается физическое здоровье (снижается зрение, появляются проблемы с позвоночником и желудком). Внешний вид зависимого становится неряшливым [19].

Т.Е. Тагинцева подразделяет проявления интернет-зависимости на две группы: психологические и физические [44]. Отразим признаки проявления интернет-зависимого поведения в этих группах в таблице 2.

Таблица 2 – Признаки интернет-зависимого поведения (автор – Т.Е. Тагинцева)

<b>Психологические проявления</b>	<b>Физиологические проявления</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие желания и стремления к переключению деятельности;</li> <li>– в случае, когда деятельность не связана с интернетом, подросток раздражается, появляется чувство одиночества и ненужности;</li> <li>– стремление скрыть свое нахождение в сети от близких окружающих.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сухость глаз;</li> <li>– болезненные ощущения в руках от постоянного напряжения; боли в спине и позвоночнике;</li> <li>– нарушение режима дня;</li> <li>– нарушение и пренебрежение личной гигиеной;</li> <li>– появление головных болей.</li> </ul>

На социальные особенности интернет-зависимых подростков обращает внимание Н.Г. Оськина. Автор говорит, что у интернет-зависимых подростков отмечается [37]:

- наличие проблем с коммуникацией со сверстниками, возникших в результате заниженной самооценки и чувства одиночества;
- наличие страха ответственности за совершаемые в реальной жизни поступки, стремление к уходу в интернет-пространство;
- проявление раздражительности, обидчивости;
- демонстрация вербальной и косвенной агрессии;
- игнорирование требований со стороны значимых взрослых;
- повышение уровня тревожности, подозрительности;
- склонность к депрессии.

Таким образом, личностными особенностями школьников, влияющими на появление интернет-зависимости, являются: заниженная самооценка, высокая тревожность, низкая стрессоустойчивость, эгоцентризм и максимализм, а также отсутствие серьезных хобби и интересов, пребывание в психологически неблагоприятном состоянии. Интернет-зависимые подростки отличаются склонностью к избеганию проблем и ответственности, посредством ухода в интернет-пространство, что в свою очередь приводит к дезадаптации личности в реальном мире. Для подростков с интернет-зависимостью

свойственно проявление трудностей в коммуникациях в формировании и поддержании межличностных отношений.

### **1.3 Возможности использования изотерапии в коррекции интернет-зависимости у подростков**

Изотерапия – один из эффективных и наиболее распространенных видов арт-терапии. Ее преимущество заключается в форме проведения занятия, во время которого обучающиеся не чувствуют назидательности и поучительности, поэтому с интересом становятся участниками арттерапии (в отличие от лекции, беседы). В процессе арттерапевтического занятия у подростка формируется положительное отношение к себе и поднимается самооценка, развиваются коммуникативные умения, формируется созидательное понимание и креативность [31].

А.И. Мясоедов отмечает, что многие специалисты при изучении детских рисунков замечали, что каждая новая работа выступает одним из этапов развития человека. Каждое изображение имеет свои особенности. Соответственно, любое изменение личности отображается на рисунке. Благодаря этому, арттерапевт по рисунку подростка может понять, на какой стадии интернет-зависимости находится ребенок, какая сложность привела к ее появлению, а также отметить динамику изменений [33].

Как мы уже отмечали в предыдущем параграфе данной работы, к интернет-зависимости склонны те подростки, которые обладают: низкой самооценкой, высокой тревожностью, низкой стрессоустойчивостью и неуверенностью в себе. Для того, чтобы предотвратить появление интернет-зависимости, арттерапевт должен направить свою деятельность на коррекцию данных особенностей личности.

Кроме того, важно помнить, что к интернет-зависимости также склонны подростки, которые не имеют друзей в реальной жизни. Для таких учеников

групповые арттерапевтические занятия могут стать местом для поиска настоящих, а не виртуальных друзей.

Также систематические занятия арттерапии позволяют подростку познакомиться с чем-то новым, ранее неизведанным, что может способствовать появлению хобби. Так, занятия изотерапии могут развить интерес к художественно-изобразительному искусству. Появление интереса и хобби может стать отправной точкой в решении проблемы интернет-зависимости подростка.

Под изотерапией понимается метод терапии изобразительным творчеством, рисованием, использующийся в настоящее время для психологической коррекции людей с различными нарушениями [1].

По мнению Е.Н. Краснопеевой, изотерапия является методом, при помощи которого можно минимизировать, а порой и вовсе исключить различного рода негативные последствия длительного и бесконтрольного использования интернета [22].

Рассмотрим возможности применения изотерапии в коррекции интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Существует четкая структура арттерапевтического занятия. Во-первых, занятие всегда имеет определенную цель. Занятие всегда начинается с вводной части, на которой арттерапевт оценивает состояние участников арттерапии, настраивает на работу и объясняет, зачем проводится данное занятие. Вторая часть – основная. Это непосредственно этап соприкосновения с искусством или этап творческого выражения (создание своего продукта). Заключительный этап самый важный: он связан с подведением итогов занятия, обсуждением полученных эмоций и ощущений, в ходе занятия и состояния актуального на момент обсуждения. Иногда заключительная часть может включать в себя определение дальнейшего плана действий или формулировку домашнего задания [17].

Применение изотерапии в работе с интернет-зависимыми подростками способствует развитию общения, осознанию подростком своих переживаний,

способности к само регуляции, уверенности в себе. Формирование происходит за счет признания ценности созданного продукта. Изотерапия может помочь в решении следующих проблем:

- низкая самооценка, социальная дезадаптация;
- агрессивное поведение, конфликтность;
- неудовлетворенность реальной жизнью и неспособность адаптации к условиям реального мира;
- высокий уровень тревожности [35].

Существуют различные техники рисования, их же называют упражнениями арттерапевтического занятия: «Каракули», «Марание», «Монотипия», «Кляксография», «Мандала» и другие [17; 18].

В таблице 3 представлены изотерапевтические упражнения, направленные на решение проблемы низкой самооценки и социальной дезадаптации подростка, отмеченные в трудах М. Бетенски, М.В. Киселевой А.И. Копытина, Л.Д. Лебедевой [4; 17; 18; 40; 26].

Таблица 3 – Изотерапевтические упражнения, направленные на коррекцию низкой самооценки и социальной дезадаптации

Название упражнения	Содержание
«Каракули»	Сперва подростку предлагается свободно, без какой-либо цели водить по листу бумаги карандашом или мелком – получается хаотичный рисунок, в котором предлагается найти какой-либо образ и развить его. После нужно описать свои чувства и ассоциации к данному образу. Второй этап работы предлагает трансформировать найденный образ с помощью трех «каракулей»
Рисование сухими листьями, сыпучими материалами и продуктами	Сперва на листе бумаги дети с помощью клея создают рисунок (тему можно обозначить или оставить свободной), сухие листья (специальные блестки, песок и т.д.) растираются между ладонями на мелкие частицы и рассыпаются над клеевой заготовкой, лишнее убирается. Готовый рисунок можно дополнить с помощью мелких сыпучих материалов. Вместо листа бумаги возможно использование стеклянной банки или бутылки, подноса, оргстекла и других заготовок.

### Окончание таблицы 3

Название упражнения	Содержание
Изображение из газет	Для работы подросткам предлагаются газетные (журнальные листы). Их можно рвать, резать, комкать, складывать, мять – по желанию участника. В процессе у подростка должен получиться какой-либо объект (несуществующее животное, цветок или любой другой предмет). После создания необходимо описать получившийся объект, рассказать о нем историю.

Данные упражнения могут быть реализованы как в групповом, так и в индивидуальном формате занятия.

Приведенные упражнения способствуют развитию усидчивости, внимательности, аккуратности, терпения, фантазии, творческих способностей. Способствуют понятию подростком собственных ощущений, чувств и переживаний. Развивают межличностные и групповые отношения подростков, способствуют развитию эмпатии и навыков коммуникации. Приводят к снятию эмоционального напряжения, расслаблению.

Следующий блок упражнений направлен на коррекцию агрессивного поведения и конфликтности подростков. В таблице 4 приведены некоторые упражнения, отмеченные В.Ю. Кужеватовым, Л.Д. Лебедевой [24; 26].

Таблица 4 – Изотерапевтические упражнения, направленные на коррекцию агрессивного поведения и конфликтности

Название упражнения	Содержание
Марание	Подросткам предлагается создать абстрактную картину с помощью «марания» бумаги. Кляксы, брызги, пятна, линии – то, что должно оказаться на листе участника и что отражает его внутреннее состояние. Картина может иметь несколько слоев и цветов краски. По окончании рисунок можно сохранить, а можно разорвать, смять, сжечь.
Монотипия	Подросткам предлагается создать рисунок с помощью гуаши на стеклянной поверхности. После рисунок отпечатывается на лист бумаги. Внимание школьников обращается на процесс смешивания цветов, на то, как меняется рисунок. После отпечатанный рисунок предлагается дополнить, придумать название или историю.

#### Окончание таблицы 4

Название упражнения	Содержание
Кляксография	<p>Подростку предлагается поработать с тушью или жидко разведенной гуашью. Ложечкой, трубочкой или кисточкой подросток набирает материал и ставит кляксы на лист бумаги. Затем лист накрывается другим или складывается пополам, сильно прижимается. Полученное изображение рассматривается и дорисовывается. На втором этапе подростку предлагается использовать нить, испачканную в краске, из нее выкладывается определенный рисунок на листе, который после накрывается другим листом, и нитка вытягивается, оставляя рисунок внутри. Работа просушивается и дорисовываются детали.</p>

Данный блок также может быть реализован в индивидуальной и групповой форме. Также возможно создание единого холста со всей группой.

Приведенные упражнения способствуют снятию эмоционального напряжения, спонтанности выражений эмоций и чувств.

Для разрешения проблемы неудовлетворенности реальной жизнью и неспособности адаптации к условиям реального мира возможно использование упражнений, приведенных в таблице 5. Данные методы находят отражение в работах М.В. Киселевой, В.Ю. Кужеватова, Л.Д. Лебедевой [17; 18; 24; 26].

Таблица 5 – Изотерапевтические упражнения, направленные на коррекцию проблемы неудовлетворенности реальной жизнью и неспособности адаптации к его условиям

Название упражнения	Содержание
Рисование руками (ладошками, пальцами)	<p>Подростку предлагается выразить свои чувства, эмоции на листе бумаги, используя краску и свои руки.</p>



## Окончание таблицы 5

<b>Название упражнения</b>	<b>Содержание</b>
Рисование клубком	Подростку предлагается клубок ниток. Разматывая нить, школьник создает из нее какой-либо узор, картину. После создания картина обсуждается: что изображено на картине, что ты здесь видишь, что напоминают тебе эти линии.
Рисование фигуры	Подростку предлагается на листе бумаги обвести собственную руку (можно обвести тело полностью, используя для этого обои или специальную рулонную бумагу или использовать заготовленные трафареты). После предлагается заполнить имеющийся силуэт любыми материалами. Можно предложить создать костюм, автопортрет, отобразить душу фигуры, ее интересы, чувства. После подросткам предлагается познакомить созданный силуэт с группой, рассказать о нем.

В процессе проведения упражнений лучше использовать яркие цвета. Рекомендуется поощрять свободу выражения чувств подростком. Во время творческого процесса подросток может неожиданно даже для самого себя совершить какой-либо действие, непривычное ему – выразить на бумаге.

Для коррекции высокого уровня тревожности у подростков такие авторы как М.В. Киселева, А.И. Копытин, а также составители методического пособия «Арт-терапия как метод коррекции тревожности и страхов у детей» предлагают использовать изотерапевтические упражнения, представленные в таблице 6 [17; 18; 40; 3].

Таблица 6 – Изотерапевтические упражнения, направленные на коррекцию тревожности

<b>Название упражнения</b>	<b>Содержание</b>
Рисование на мокрой бумаге	Подросткам предлагается обильно смочить акварельную бумагу водой, после на лист разными цветами наносится рисунок. Внимание подростков обращается на процесс сливания краски и создания потеков, на чувства от наблюдаемого. В конце получившийся рисунок приобретает свое название.

Окончание таблицы 6

Название упражнения	Содержание
Рисование на мятой бумаге	Перед началом рисования подросткам предлагается смять лист бумаги для образования множества складок на нем. После лист расправляется и на нем создается рисунок. Рекомендуется использовать акварельные краски и большое количество воды, чтобы излишки краски могли затечь в складки бумаги и образовать красивую текстуру. Тема рисунка может быть задана (горы, небо, лес и т.д.) или остаться свободной. Рисунок может иметь и абстрактное выражение. В конце важно придумать название для рисунка
Цветовой круг	Подросткам предоставляется набор гуаши (не менее 7 цветов, обязательны белая и фиолетовая краски), заготовка круга, поделенного на 12 секторов. Обучающимся предлагается закрасить каждый сектор, начав с красного цвета и двигаясь к фиолетовому. Предлагается насладиться процессом создания цветового круга, обращать внимание чувства к цвету и действию. Во время сеанса рекомендуется не разговаривать с остальными.
Мандала	Мандала – циркулярная композиция, «магический круг», является символом планеты Земля и символом защищенности. Подросткам предлагается создать свой «магический круг». Мандала может быть нарисована «с нуля» или иметь трафарет для раскрашивания. Подросткам предлагается заполнить свою мандалу цветами, или картинками, которые кажутся ему уместными.

Данные упражнения способствуют снятию эмоционального и физического напряжения, гармонизации эмоционального состояния подростка, снижению уровня тревожности.

Рисование, живопись, работа с краской и другими материалами, создание своего творческого продукта – оптимальный способ коррекции интернет-зависимого поведения в подростковом возрасте.

Графическое изображение переживаемых эмоций приводит к снижению уровня тревожности, конфликтности, агрессивности поведения подростка, способствует формированию адекватной самооценки личности, позволяет выйти из виртуальной реальности в настоящий мир, способствует созданию

социальных связей и развитию коммуникативных способностей личности, способствует переключению интереса с интернета на творчество.

Таким образом, опираясь на мнение Е.Н. Краснопеевой и М.Ю. Алексеевой, под изотерапией мы понимаем один из методов арт-терапии, основывающийся на применении различных изобразительных приемов. Данный метод является эффективным для минимизирования отрицательного воздействия интернета на личность подростка.

## 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЕЕ КОРРЕКЦИИ СРЕДСТВАМИ ИЗОТЕРАПИИ

### **2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики**

С целью изучения возможностей использования изотерапии при коррекции интернет-зависимого поведения подростков, было проведено экспериментальное исследование на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 города Лесосибирска».

Выборка исследования представлена обучающимися 9 «А» и 9 «Б» классов в количестве 34 человек, из них 18 девочек и 16 мальчиков. Возраст испытуемых 15-16 лет.

Диагностический инструментарий включает в себя 2 методики: «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой) [56], Опросник «Шкала интернет-зависимости» (автор – А. Е. Жичкина) [12].

Этапы экспериментального исследования.

1 этап (декабрь 2022 г.) – определение методов исследования и выборки экспериментального исследования.

2 этап (январь – февраль 2023 г.) – проведение первичной диагностики интернет-зависимости в подростковом возрасте, разработка системы занятий, направленной на коррекцию интернет-зависимого поведения подростков с использованием изотерапии.

3 этап (февраль – апрель 2023 г.) – реализация системы профилактических занятий, направленных на снижение уровня интернет-зависимости в подростковом возрасте.

4 этап (май 2023 г.) – проведение повторной диагностики интернет-зависимости в подростковом возрасте, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности проведенной работы с подростками, формулирование выводов исследования.

Приведем описание используемых в работе методик.

«Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой) [56].

Цель методики: выявление у подростков интернет-зависимости, патологического пристрастия к интернету или их отсутствие.

Тест предлагает обучающимся ответить на 20 вопросов, выбрав один из ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто».

Интерпретация полученных результатов позволяет разделить респондентов на три группы:

- обычный пользователь интернета (20-49 баллов);
- чрезмерное увлечение интернетом (50-79 баллов);
- интернет-зависимое поведение (80-100 баллов).

«Шкала интернет-зависимости» (автор – А.Е. Жичкина) [12].

Цель: выявление интернет-зависимости у подростка.

Респондентам предлагается из 21 пары утверждений выбрать по одному, наиболее близкому для них. Анализ результатов позволяет сформировать три группы:

– активность в действии (0-5 баллов). Под активностью в действии понимается осуществление подростком действия, которое может следовать за поиском альтернатив;

– активность в восприятии альтернатив (6-13 баллов). «Активность в восприятии альтернатив» предполагает проявление интереса к разнообразию людей, мнений, среды, способов взаимодействия. Восприятие альтернатив без выбора между ними и без реализации какого-либо варианта действий;

– интернет-зависимость (14-20 баллов). «Интернет-зависимость» отмечает наличие у подростков признаков интернет-зависимого поведения, что проявляется в постоянной потребности использования интернета.

Опишем полученные в ходе экспериментального исследования интернет-зависимости подростков результаты первичной диагностики, представленные в приложении А настоящей работы.

На рисунке 4 представлены результаты первичной диагностики интернет-зависимости, полученные в ходе тестирования по методике «Тест на интернет-зависимость», разработанной К. Янг и адаптированной на русский язык В.А. Лоскутовой.

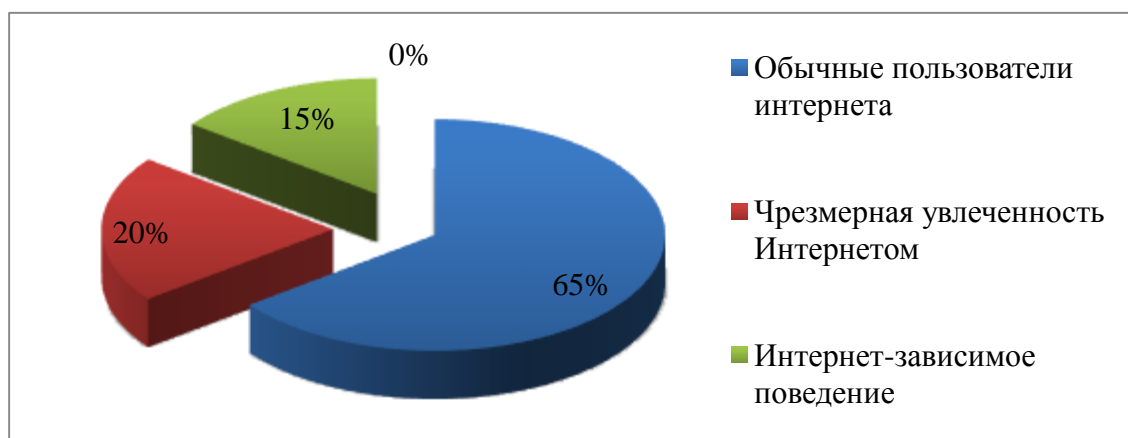


Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики интернет-зависимости подростков по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой)

Проанализировав результаты первичной диагностики, полученные по методике «Тест на интернет-зависимость» К. Янг в адаптации В.А. Лоскутовой, мы определили, что 65 % респондентов (22 человека) не имеют склонности к интернет-зависимости и являются обычными пользователями интернета. На многие вопросы эти школьники ответили «иногда»: иногда засиживаются в интернете допоздна, иногда проводят в сети больше времени, чем планировали, иногда ставят себе условие «еще минутку», иногда сначала проверяют мессенджеры перед тем, как приступить к какому-либо делу, иногда заводят новые отношения с пользователями интернета, иногда пытаются сократить

время, проведенное онлайн. Для этих подростков жизнь без интернета также приятна, как и с ним, его отсутствие не заставляет испытывать подавленности и потери чего-либо важного. Им не свойственно переживать депрессивные состояния и нервозность из-за невозможности находиться в сети. Не свойственно предвкушать об общении в интернете находясь в реальном мире. Не характерно для обычных пользователей и пренебрежение домашними делами, общением с друзьями в пользу онлайн-коммуникации. Подростки данной группы не отмечают актуальным для себя снижение успехов в школьной деятельности и снижения уровня производительности труда из-за увлечения интернетом. Вопрос времени пребывания в сети этих школьников не часто интересует окружающих их людей, а род деятельности не является тайной. Подростки – обычные пользователи интернета активно используют пространство сети, удовлетворяя свои потребности, но при этом не поддаются ее влиянию.

По наблюдению, подростки данной группы настроены оптимистично, социально активны и позитивно настроенные по отношению к окружающим их людям. Подростки имеют друзей, в том числе и противоположного пола.

Мы установили, что 20 % подростков (7 человек) имеют склонность к формированию интернет-зависимого поведения. Подросткам данной группы свойственно часто проводить в интернете больше времени, чем они намеревались, часто продлевать время пребывания в сети из-за нежелания выйти из нее, часто терпеть поражение в попытках сократить время онлайн-общения, часто пренебрегать своим сном. Подростки отмечают, что из-за большого количества времени, проведенного в сети у них появились сложности в учебе, им стало сложно выполнять некоторые задания. Иногда школьники данной группы скрывают количество времени, проведенного в сети и то, чем они занимаются. Интернет является важной частью жизни подростков описываемой группы, жизнь без него иногда кажется им скучной и пустой, они чувствуют себя подавлено и нервно. Однако, эти школьники не считают для себя характерным проявление агрессивного поведения в случае отвлечения

кем-либо их от интернета. Некоторые респонденты отметили, что регулярно проверяют свои оповещения перед тем, как приступить к работе. Время от времени подростки пренебрегают офлайн общением в пользу сети, заводят новые знакомства с другими интернет-пользователями. Периодически подросткам свойственно игнорировать выполнение домашних дел, заполняя это время интернетом. Подростки отмечают, что иногда, находясь в реальном мире, они думают о том, чем займутся в сети в скором времени. При этом, утешать себя мыслями об интернете в беспокоящих ситуациях не характерно для подростков данной группы. Окружающие редко задают подросткам вопрос о количестве проведенного времени в сети, а ученики, в свою очередь, не скрывают данной информации. Подросткам, склонным к чрезмерной увлеченности интернетом свойственно общаться и дружить мини-группами, иметь средние и удовлетворительные оценки. Так, подростки, имеющие чрезмерную увлеченность интернетом, находятся в группе риска интернет-зависимости, а значит, требуют особенного внимания со стороны педагогического состава.

Нами было отмечено, что 15 % школьников (5 человек) имеют интернет-зависимость. Подростки этой группы замечают, что они всегда проводят в сети больше времени, чем планировали изначально. Часто подростки пытаются скрыть проведенное в сети время. Школьники отмечают, что практически всегда засиживаются в интернете допоздна, пренебрегают своим сном, для них свойственна ситуация «еще минутку и выхожу», однако сократить время, проведенное в сети достаточно трудно, порой невозможно. Для этих школьников характерно откладывать на потом домашние дела и обязанности, заполнив это время пребыванием в сети. Школьникам с интернет-зависимым поведением свойственно делать выбор между онлайн и офлайн общением в пользу первого. Знакомство в сети, общение в сети – приоритетные выборы интернет-зависимых школьников. Для респондентов данной группы присуще навязчивое пристрастие проверять социальные сети, электронную почту перед тем, как приступить к работе. Ощущение скуки, пустоты, нервозности,



подавленности посещает подростков данной группы при отсутствии возможности оказаться онлайн и пропадает в момент вхождения в сеть. Понимание, что возможность выхода в интернет близка, вызывает предвкушение у подростков. Часто тревожные мысли школьников могут быть заблокированы рассуждениями о времяпровождении в интернете. Находясь в пространстве реального мира подростки с интернет-зависимостью фантазируют о том, чем займутся в интернете. Подростки не признают снижения уровня успешности из-за большого количества времени, проведенного онлайн, также не отмечают снижения уровня производительности. Часто интернет-зависимые подростки скрывают род занятия в интернете. Окружающие иногда интересуются количеством проведенного подростком времени в сети. Редко подростки проявляют агрессию в сторону людей, пытающихся лишить или ограничить их пользование сетью.

Кроме того, интернет-зависимым подросткам свойственно стремление к самостоятельности и автономии. Для школьников характерны пассивность при групповой работе, во время которой они часто отвлекаются на свой гаджет. Вербальное выражение собственных мыслей вызывает трудности у подростков, принадлежащих данной группе. Социальные связи интернет-зависимых подростков непрочны, узкий круг общения. Обучающиеся часто опаздывают и систематически не выполняют домашнее задание. У них наблюдается частая смена настроения, иногда проявляется агрессия.

Далее, на рисунке 5, представим результаты первичной диагностики по методике «Шкала интернет-зависимости» (автор – А.Е. Жичкина).

Анализ результатов первичной диагностики позволил установить, что 59 % подростков (20 человек) активны в действии, что предполагает осуществление действий, которое может следовать за поиском альтернатив, а может и не следовать. Данная категория предполагает отсутствие склонности к формированию интернет-зависимости.

Мы отметили, что у 26 % опрошенных подростков (9 человек) наблюдаются склонности к формированию интернет-зависимости. На рисунке 5

данная группа представлена красным цветом и обозначается как «Активные в поиске альтернатив». Подросткам этой группы свойственно проявление интереса к разнообразию людей, мнений, сред, способов онлайн и офлайн общения, посещаемых сайтов.

Интернет-зависимость, согласно проведенному анализу результатов, отмечается у 15 % подростков (5 человек). Данным школьникам свойственно навязчивое постоянное стремление войти в интернет-пространство, потеря субъективного контроля при вхождении в интернет.

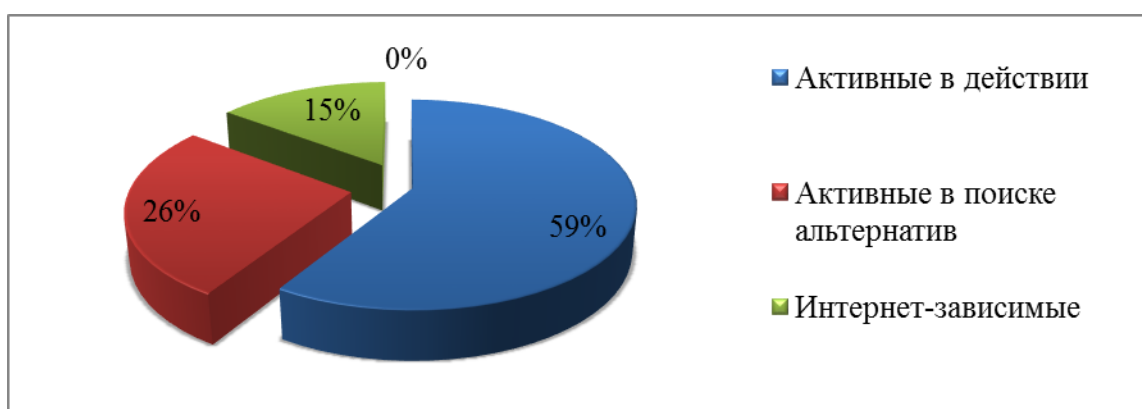


Рисунок 5 – Результаты первичной диагностики интернет-зависимости по методике «Шкала интернет-зависимости» (автор – А. Е. Жичкина)

Обобщая результаты первичной диагностики интернет-зависимости в подростковом возрасте, мы выяснили, что 41 % обучающихся (14 человек) находится в группе риска интернет-зависимости: они либо уже имеют развившуюся интернет-зависимость, либо демонстрируют явную склонность к зависимому поведению, находясь на стадии чрезмерного увлечения сетью.

Для дальнейшей работы мы разделили выборку экспериментального исследования на две группы: контрольную и экспериментальную. Результаты разделения представлены на рисунке 6.

Мы констатируем, что в контрольную группу, составляющую 59 % респондентов, вошли 20 подростков, у которых по результатам первичной

диагностики по обоим методикам не было выявлено склонности к формированию интернет-зависимости.

Экспериментальную группу составляет 41 % респондентов. Данная группа представлена 14 подростками, у которых в ходе первичной диагностики хотя бы по одной из используемых методик была выявлена склонность к формированию интернет-зависимости (9 человек) или отмечено наличие интернет-зависимости (5 человек).



Рисунок 6 – Результаты исследования подростков с разным уровнем интернет-зависимости

Дальнейшая коррекционная деятельность, осуществляющаяся средствами изотерапии, проводилась только с экспериментальной группой подростков. В следующем параграфе настоящей работы представим разработанную нами систему занятий с использованием изотерапии «Paint 2.0: in life», направленную на коррекцию интернет-зависимости в подростковом возрасте.

## **2.2 Описание системы занятий с использованием изотерапии, направленных на коррекцию интернет-зависимости в подростковом возрасте**

Для осуществления коррекционной работы с подростками, имеющими склонность к формированию интернет-зависимости или интернет-зависимость, нами разработана система занятий «Paint 2.0: in life».

Цель системы: коррекция интернет-зависимого поведения подростков.

Задачи системы:

- создать условия для коррекции интернет-зависимости подростков;
- формировать ценностное отношение к реальной жизни;
- формировать позитивное восприятие себя и окружающих;
- способствовать развитию межличностного общения и коммуникативных умений.

Система занятий «Paint 2.0: in life» построена на основе приемов изотерапии и предполагает групповую форму реализации. Структура системы представлена 12 занятиями (11 рассчитано на 45 минут, 1 на 80 минут). Занятие проводится 1 раз в неделю. Каждое состоит из вводной, основной и заключительной части. Общая продолжительность занятий составляет 12 академических часов.

Ожидаемые результаты:

- уменьшение количества склонных к интернет-зависимости или имеющих интернет-зависимость подростков;
- сформированность у подростков ценностного отношения к реальной жизни и интереса к ней.

Система занятий разработана с использованием методических рекомендаций и опыта работы М. Бетенски, М.В. Киселевой, В.Ю. Кужеватова, Л.Д. Лебедевой и др. [4; 17; 18; 24; 46].

Коррекционная система интернет-зависимости в подростковом возрасте с использованием изотерапии представлена в приложении А. Ниже представим тематический план системы «Paint 2.0: in life».

Занятие 1 «Знакомство» направлено на знакомство с подростковой аудиторией, установление психологического контакта с группой, активизацию на дальнейшую работу, формулирование правил работы на занятиях. Данное занятие включает в себя следующие упражнения:

- упражнение «Знакомство»;
- упражнение «Свод законов»;
- упражнение «Грифельное настроение».

Занятие 2 «Обложка» предполагает введение подростков в систему «Paint 2.0: in life». Представлено следующими упражнениями:

- упражнение «Вместе»;
- упражнение «Обложка».

На занятии 3 «Эмоции» целью определяется создание условий для осознания подростками собственных эмоций. Поставленная цель реализуется посредством следующих упражнений:

- упражнение «Мои эмоции онлайн и офлайн»;
- упражнение «Каракули Виникотта».

Занятие 4 «Групповое» направлено на способствование формированию межличностных связей, осмысление вопроса пользы и вреда интернета. К выполнению предлагаются следующие упражнения:

- упражнение «Приветствие»;
- упражнение «Интернет: друг или враг?».

Занятие 5 «Внимание» способствует формированию позитивного восприятия себя и окружающих. В ходе занятия выполняются упражнения:

- упражнение «Сконцентрируйся»;
- упражнение «Ладонь»;
- упражнение «Рисование клубком».

Цель занятия 6 «Абстракция»: коррекция агрессивного поведения и конфликтности. Содержит в своей структуре следующие упражнения:

- упражнение «Монотипия»;
- упражнение «Марание».

На занятии 7 «Офлайн» происходит формирование ценностного отношения подростков к жизни и реальной действительности. Упражнения, входящие в структуру занятия:

- упражнение «Человечки»;
- упражнение «Конверты радости и огорчения».

Занятие 8 «Двуликий герой» способствует развитию адекватной самооценки, обращает подростков к собственным чувствам и переживаниям. Реализуется посредством выполнения следующих изотерапевтических упражнений:

- упражнение «Каракули»;
- упражнение «Я в двух мирах»;
- упражнение «Танец кисточки».

Занятие 9 «Спокойствие» предполагает реализацию работы по коррекции уровня тревожности подростков, формированию ценностного отношения к жизни, способствованию осознанию подростками собственных чувств. В ходе занятия участники выполняют такие упражнения как:

- упражнение «Глухой телефон»;
- упражнение «Рисование на мокрой бумаге»;
- упражнение «Мандала».

Занятие 10 «Создатели» рассчитано на 80 минут и направлено на коррекцию уровня самооценки и социальной дезадаптации подростков, формирование коммуникативных умений. Школьникам предлагается выполнить упражнение «Тень» и упражнение «Объект из газет».

Предпоследнее занятие программы «Paint 2.0: in life» – «Прогресс» своей целью ставит формирование ценностного отношения к жизни, формирование

представления о благополучном будущем без интернет-зависимости. Представлено двумя упражнениями: «Будущее» и «5 шагов к информационной осознанности».

Завершающее занятие, направленное на подведение итогов проделанной работы – Занятие 12 «Феникс» реализуется через выполнение упражнения «По мотивам проделанной работы».

Таким образом, реализация разработанной системы занятий с использованием изотерапии может способствовать коррекции уровня интернет-зависимости в подростковом возрасте. Анализ результатов повторной диагностики интернет-зависимости среди подростков представлен в следующем параграфе настоящей работы.

### **2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики**

Нами было проведено повторное исследование интернет-зависимости в подростковом возрасте по окончании проведения системы занятий «Paint 2.0: in life». Полученные нами результаты повторной диагностики по методикам «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой), «Шкала интернет-зависимости» (автор – А.Е. Жичкина) при работе с экспериментальной и контрольной группой представлены в приложении В.

Анализируя полученные результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация – В.А. Лоскутовой), мы пришли к ряду выводов.

Ниже, на рисунке 7, представлены результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой), далее представлено описание рисунка и полученных выводов.

Констатируем, что после реализации системы «Paint 2.0: in life» признаки интернет-зависимого поведения значительно снизились у обучающихся экспериментальной группы.

Мы отмечаем, что уровень проявления интернет-зависимости в экспериментальной группе снизился на 29 %, уровень чрезмерной увлеченности уменьшился на 14 %, а группа обычных пользователей интернета выросла на 33 %.

У обучающихся были отмечены следующие личностные изменения: общение школьников стало выходить за рамки привычных им ранее мини-групп, подростки стали больше общаться между собой и проявлять интерес к общению с одноклассниками вне школы, их коммуникативные навыки стали более развиты, а оценки по школьным дисциплинам стали выше.

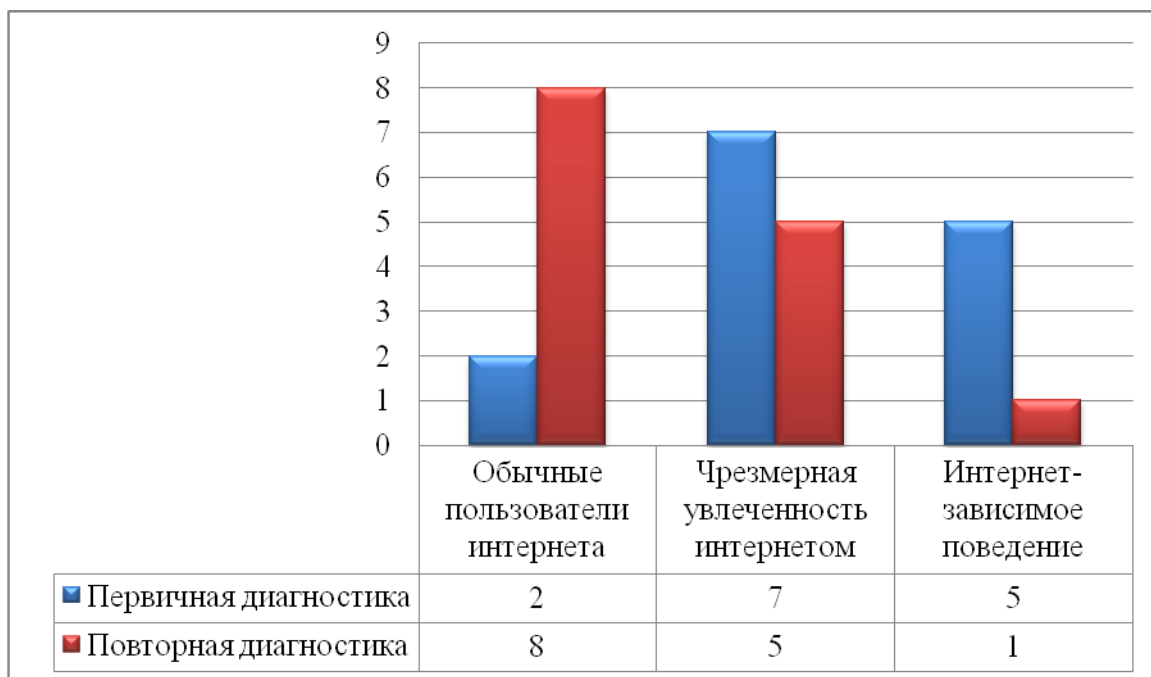


Рисунок 7 – Результаты первичной и повторной диагностики интернет-зависимости подростков экспериментальной группы по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой)



На рисунке 8 представим результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала интернет-зависимости» (автор – А. Е. Жичкина).

Проведя анализ полученных результатов первичной и повторной диагностики экспериментальной группы по методике «Шкала интернет-зависимости» (автор – А. Е. Жичкина) мы сформулировали выводы.

Нами отмечено, что положительные изменения обнаружены у 78 % подростков (11 человек) – их результаты обозначают переход из группы «Интернет-зависимые» в группу «Активные в поиске альтернатив» (4 человека) и из группы «Активные в поиске альтернатив» в «Активные в действии» (7 человек).

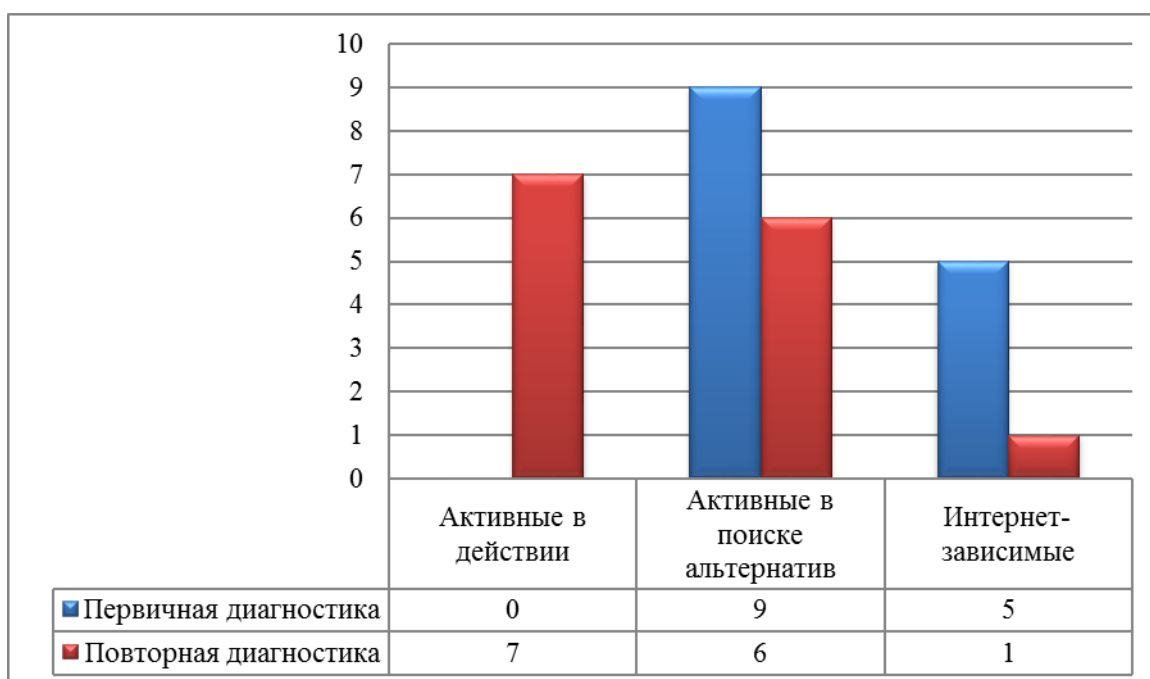


Рисунок 8 – Результаты первичной и повторной диагностики интернет-зависимости подростков экспериментальной группы по методике «Шкала интернет-зависимости» (автор – А.Е. Жичкина)

Таким образом, мы наблюдаем у подростков экспериментальной группы снижение потребности в интернет-ресурсах. У школьников сформировалась

способность контролировать свои действия в сети, они научились осознавать свое поведение в виртуальном пространстве.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики интернет-зависимости у подростков контрольной группы по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой) мы отмечаем, что изменений в уровнях не было, при этом у 50 % (10 человек) подростков контрольной группы существуют различия в баллах внутри группы уровня, отмечающие положительные изменения.

Анализ результатов по методике «Шкала интернет-зависимости» (автор – А.Е. Жичкина) демонстрирует идентичный результат с методикой «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой).

Таким образом, сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы, мы пришли к выводу, что реализованная нами система занятий с использованием изотерапии может быть эффективной при коррекции интернет-зависимости в подростковом возрасте.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках нашей работы, под термином «интернет-зависимость» вслед за А.Е. Жичкиной мы понимаем один из видов поведенческой зависимости, проявляющийся в навязчивом стремлении войти в интернет и потере субъективного контроля над его использованием. Основные причины возникновения интернет-зависимости: необходимость в непрерывном общении, невозможность самовыражения и нужда в постоянном информационном потоке.

Подростки являются основной группой риска для развития интернет-зависимости. Личностными особенностями школьников, влияющими на появление интернет-зависимости, являются: заниженная самооценка, высокая тревожность, низкая стрессоустойчивость, эгоцентризм и максимализм, а также отсутствие серьезных хобби и интересов, пребывание в психологически неблагоприятном состоянии. Интернет-зависимые подростки отличаются склонностью к избеганию проблем и ответственности, посредством ухода в интернет-пространство, что в свою очередь приводит к дезадаптации личности в реальном мире. Для подростков с интернет-зависимостью свойственно проявление трудностей в коммуникациях, сложностей в формировании и поддержании межличностных отношений.

Опираясь на мнение Е.Н. Краснопеевой и М.Ю. Алексеевой, под изотерапией мы понимаем один из методов арт-терапии, основывающийся на применении различных изобразительных приемов. Данный метод является эффективным для минимизирования отрицательного воздействия интернета на личность подростка.

Нами организовано и проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение интернет-зависимости в подростковом возрасте на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 города Лесосибирска». Диагностический инструментальный исследованию представлен следующими методиками: «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация

В.А. Лоскутовой), Опросник «Шкала интернет-зависимости» (автор – А.Е. Жичкина).

Обобщая результаты первичной диагностики интернет-зависимости в подростковом возрасте, мы выяснили, что 41 % обучающихся (14 человек) находится в группе риска интернет-зависимости: они либо уже имеют развившуюся интернет-зависимость, либо демонстрируют явную склонность к зависимому поведению, находясь на стадии чрезмерного увлечения сетью. Подростки группы риска вошли в экспериментальную группу и приняли участие в занятиях, направленных на коррекцию интернет-зависимости.

Среди подростков экспериментальной группы были отмечены следующие психологические проблемы: трудности в общении, коммуникативные проблемы, нарушения в эмоциональной сфере, проявляющиеся в частой смене настроения и проявлении агрессии.

На основе результатов первичной диагностики мы разработали систему коррекционных занятий с использованием изотерапии «Paint 2.0: in life», которая была реализована с подростками, входящими в экспериментальную группу исследования.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы, мы пришли к выводу, что реализованная нами система занятий с использованием изотерапии может быть эффективной при коррекции интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Цель и задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы в ходе исследования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, М. Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя : учебно-методическое пособие для учителя / М. Ю. Алексеева. – Москва : АПК и ПРО, 2003. – 88 с. – ISBN – 978-5-8429-0099-2.
2. Аналитики оценили зависимость школьников от гаджетов // Российское информационное агентство «Победа РФ» : [сайт]. – 2020. – URL : <https://pobedarf.ru/2020/10/30/analitiki-oczenili-zavisimost-shkolnikov-ot-gadzhetov> (дата обращения 11.03.2023).
3. Арт-терапия как метод коррекции тревожности и страхов у детей : методическое пособие / Е. В. Ситникова, Н. Н. Акимова, С. В. Зюбанова [и др.] ; Методическое объединение педагогов-психологов. – Оренбург , 2020. – 65 с.
4. Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / М. Бетенски. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с.
5. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Москва : Питер, 2008. – 398 с.
6. Бурлаков, И. В. Номо gamer : Психология компьютерных игр / И. В. Бурлаков. – Москва : Класс, 2000. – 141 с.
7. Венцова Т. Б. Индивидуально-личностные характеристики интернет-пользователей раннего юношеского возраста со склонностью к интернет-зависимости / Т. Б. Венцова, Д. Д. Шиткин // Ярославский психологический вестник. – 2020. – № 2 (47). – С. 14-16.
8. Войскуновский, А. Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / А. Е. Войскуновский. – Москва : Акрополь, 2009. – 289 с.
9. Грисенко, Н. В. Формирование интернет-зависимости в подростковом возрасте / Н. В. Грисенко // Архивариус. – 2017. – № 3. – С. 11-17.

10. Денисов, А. А. Психология интернет-зависимости / А. А. Денисов // Развитие личности. – 2014. – № 1. – С. 190-202.
11. Жилов, В. С. Основные проблемы Интернет-зависимого поведения / В. С. Жилов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2018. – № 54. – С. 361-365.
12. Жичкина А. Е. Опросник поведения в Интернете / А. Е. Жичкина // Киберпсихология. – URL: <https://cyberpsy.ru/tests/oprosnik-povedeniya-v-internete-zhichkinoj> (дата обращения: 15.12.2022)
13. Жичкина, А. Е. Пространство, наделенное Другими / А. Е. Жичкина // Планета Интернет. – 2008. – № 16. – С. 76-81.
14. Иглашева, Т. Р. Психологические особенности интернет-зависимости подростков / Т. Р. Иглашева // Педагогика и психология : перспективы развития : материалы III Международной научно практической конференции / Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова. – Чебоксары, 2017. – С. 216-219.
15. Как справиться с компьютерной зависимостью / С. Краснова, Н. Казарян, В. Тундалева [и др.] – Москва : Эксмо, 2008. – 224 с.
16. Катков, А. Л. О психологических и медицинских аспектах негативного влияния компьютерной зависимости на несовершеннолетних : методические рекомендации / А. Л. Катков. – Павлодар : Республиканский научно-практический центр медико-социальных проблем наркомании, 2012. – 48 с.
17. Киселёва, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселёва. – Санкт-Петербург : Юрайт, 2007. – 336 с.
18. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 160 с. – ISBN 5-9268-0408-6.
19. Киселева, Т. Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет-зависимости / Т. Г. Киселева // Вестник КГУ. – 2017. – № 3. – С. 46-50.

20. Коптелова, Н. И. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет-зависимости // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. - № 3. – С. 46-50.
21. Котляров, А. В. Другие наркотики, или homo addictus / А. В. Котляров // Интернет. – 2016. – № 8. – С. 23-29.
22. Краснопеева, Е. Н. Арт-терапия как форма развития и коррекции эмоционально волевой сферы / Е. Н. Краснопеева // Наука и образование сегодня. – 2020. – №12 (59). – С. 114-115.
23. Красонцева, Е. Ю. Кибербуллинг подростков: изучение социально-психологических последствий / Е. Ю. Красонцева, В. И. Рерке, Л. П. Сверч // Международный журнал медицины и психологии. – 2020. – № 4. – С. 32-37.
24. Кужеватов, В. Ю. Арт-терапия как синтез искусств: теория и практика : учебное пособие / В. Ю. Кужеватов, Ю. В. Рыжов, В. А. Рыжова. – Таганрог : Издательство С. А. Ступина, 2020. – 120 с. – ISBN 978-5-6045119-2-3.
25. Куликова, А. В. Особенности интернет коммуникаций / А. В. Куликова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2012. – № 4. – С. 19-24.
26. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 256 с.
27. Лихван, А. В. Особенности психологического пространства личности школьников, зависимых от компьютерных игр / А. В. Лихван, Н. Н. Мозговая // Инновационная наука. – 2017. – № 1. – С. 193-196.
28. Лобунова, А. В. Профилактика интернет-зависимости среди молодежи / А. В. Лобунова, М. В. Денисенкова // Стратегия и тактика подготовки современного педагога в условиях диалогового пространства образования. – 2019. – № 12. – С. 86-92.

29. Лосин, Д. В. Эмпирический анализ категоризации эмоций / Д. В. Лосин // Вопросы психологии. – 2017. – № 2. – С. 50-61.
30. Малыгин, В. Л. Интернет зависимое поведение у подростков : клиника, диагностика, профилактика / В. Л. Малыгин, А. С. Искандирова, Н. С. Хомерики [и др.]. – Москва : Информационно-методический центр Арсенал образования, 2010. – 134 с.
31. Мардер, Л. Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / Л. Д. Мадлер. – Москва : Генезис, 2007. – 143 с.
32. Москаленко, В. Д. Зависимость – семейная болезнь : [монография] / В. Д. Москаленко. – Москва : ПЕРСЭ, 2009. – 129 с. – ISBN 978-5-91160-086-6.
33. Мясоедов, А. И. Коррекция признаков девиантного поведения подростков методами арттерапии / А. И. Мясоедов // Культура и время перемен, 2020. – № 3 (30). – URL : [http://timekguki.esrae.ru/pdf/2020/3\(30\)/601.pdf](http://timekguki.esrae.ru/pdf/2020/3(30)/601.pdf) (дата обращения: 10. 02.2023).
34. Николаева, А. А. Зависимость молодежи от социальных сетей / А. А. Николаева, Т. С. Павлова // Образовательные ресурсы и технологии. – 2019. – № 4. – С. 7-12.
35. Никольская, И. М. Изотерапия как метод психокоррекции / И. М. Никольская // Молодой ученый. – 2020. – № 3. – С. 200-210.
36. Нуркова, В. В. Психология : учебник для студентов высших учебных заведений / В. В. Нуркова, Н. Б. Брезанская. – Москва : Высшее образование, 2008. – 575 с. – ISBN 978-5-9692-0284-9.
37. Оськина, Н. Г. Проблема интернет-зависимости : психолого-педагогическая трактовка / Н. Г. Оськина // Омский научный вестник. Психологические и педагогические науки. – 2018. – № 3. – С. 152–154.
38. 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.



39. Перегожин, Л. О. Психотерапия детей и подростков с зависимостью от интернета / Л. О. Перегожин // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2017. – № 2. – С. 183-185.
40. Практикум по арт-терапии / В. Усманов, А. Зайцева, Н. Мигаловская, А. Сергеев ; под редакцией А. И. Копытина. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 448 с.
41. Рыбалтович, Д. Г. Психологические особенности пользователей онлайн-игр с различной степенью игровой аддикции : специальность 19.00.04 «Медицинская психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Рыбалтович Дарья Григорьевна ; Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины имени А. М. Никифоровича МЧС России. – Санкт-Петербург, 2012. – 21 с.
42. Рыбалтович, Д. Г. Интернет-зависимость : реальная патология или норма развития информационного человечества? / Д. Г. Рыбалтович, В. В. Зайцев // Вестник психотерапии. – 2011. – № 40. – С. 23-34.
43. Севрюкова, Ю. И. Формирование ценностных ориентаций как фактор профилактики у подростков зависимости от интернета / Ю. И. Севрюкова /// Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 9. – С. 384-388.
44. Тагинцева, Т. Е. Влияние социальных сетей на человека / Т. Е. Тагинцева // Современная наука актуальные проблемы и пути их решения. – 2019. – № 10. – С. 129-131.
45. Титова, В. В. Интернет-зависимость : причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В. В. Титова, А. Л. Каткова, Д. Н. Чугунов // Педиатр. – Т. 5, № 4. – С. 132-139.
46. Федоров, А. Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков / А. Ф. Федоров, И. А. Власова // Молодой ученый. – 2013. – № 5. – С. 785-787.

47. Хентонен, А. Г. Педагогическая профилактика интернет-зависимости у подростков / А. Г. Хентонен, С. В. Турчанинов // Молодой ученый. – 2017. – № 4. – С. 393-396.

48. Хомерики, Н. С. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением : специальность 19.00.04 «Медицинская психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Хомерики Нина Сергеевна ; Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины имени А. М. Никифоровича МЧС России. – Санкт-Петербург, 2013. – 29 с.

49. Черкасов, Р. С. Исследование созависимости и интернет-зависимости у студентов-психологов / Р. С. Черкасова // Социально-экономические явления и процессы. – 2015. – № 11. – С. 225-229.

50. Чуранов, Е. Статистика интернета и соцсетей на 2022 год – цифры и тренды в мире и в России / Е. Чуранов. – URL : <https://www.web-canape.ru/business/statistika-interneta-i-socsetej-na-2022-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii> (дата обращения 11.03.2023).

51. Шабалина, В. В. Аддиктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте / В. В. Шабалина. – Москва : ВЕЧЕ, 2003. – 384 с.

52. Шаталина, М. А. Анализ факторов, влияющих на формирование интернет-аддикции / М. А. Шаталина // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2009. – № 1. – С. 188-192.

53. Эльконин Д. Б. К проблеме переодизации психологического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 66-86.

54. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость : формирование, диагностика, коррекция, профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 193 с.

55. Янг, К. С. Диагноз – интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24-29.

56. Янг, К. Тест «Интернет зависимость» (адаптация – В. А. Лоскутовой) / К. Янг // Киберпсихология. – URL: [https://cyberpsy.ru/tests/internet\\_addiction\\_test\\_young](https://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young) (дата обращения: 15.12.2022).

57. Goldberg, I. Internet addiction disorder / I. Goldberg // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. – 1996. – V. 3. – № 4. – P. 403-412.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Результаты первичной диагностики интернет-зависимости в подростковом возрасте

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой)

Номер испытуемого	Баллы	Уровень
1	30	Обычный пользователь Интернета
2	56	Чрезмерная увлеченность Интернетом
3	35	Обычный пользователь Интернета
4	33	Обычный пользователь Интернета
5	42	Обычный пользователь Интернета
6	73	Чрезмерная увлеченность Интернетом
7	45	Обычный пользователь Интернета
8	87	Интернет-зависимое поведение
9	46	Обычный пользователь Интернета
10	39	Обычный пользователь Интернета
11	90	Интернет-зависимое поведение
12	60	Чрезмерная увлеченность Интернетом
13	47	Обычный пользователь Интернета
14	55	Чрезмерная увлеченность Интернетом
15	44	Обычный пользователь Интернета
16	71	Чрезмерная увлеченность Интернетом
17	41	Обычный пользователь Интернета
18	39	Обычный пользователь Интернета
19	37	Обычный пользователь Интернета
20	49	Обычный пользователь Интернета
21	33	Обычный пользователь Интернета
22	40	Обычный пользователь Интернета
23	81	Интернет-зависимое поведение
24	86	Интернет-зависимое поведение
25	45	Обычный пользователь Интернета
26	49	Обычный пользователь Интернета
27	38	Обычный пользователь Интернета
28	57	Чрезмерная увлеченность Интернетом
29	41	Обычный пользователь Интернета
30	37	Обычный пользователь Интернета
31	83	Интернет-зависимое поведение
32	76	Чрезмерная увлеченность Интернетом
33	45	Обычный пользователь Интернета
34	47	Обычный пользователь Интернета

Окончание приложения А

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Шкала интернет-зависимости» (автор – А. Е. Жичкина)

<b>Номер испытуемого</b>	<b>Баллы</b>	<b>Уровень</b>
1	4	Активный в действии
2	10	Активны в поиске альтернатив
3	4	Активный в действии
4	5	Активный в действии
5	5	Активный в действии
6	9	Активны в поиске альтернатив
7	4	Активный в действии
8	14	Интернет-зависимость
9	4	Активный в действии
10	5	Активный в действии
11	18	Интернет-зависимость
12	12	Активны в поиске альтернатив
13	5	Активный в действии
14	11	Активны в поиске альтернатив
15	4	Активный в действии
16	8	Активны в поиске альтернатив
17	5	Активный в действии
18	5	Активный в действии
19	5	Активный в действии
20	7	Активны в поиске альтернатив
21	5	Активный в действии
22	3	Активный в действии
23	15	Интернет-зависимость
24	16	Интернет-зависимость
25	9	Активны в поиске альтернатив
26	4	Активный в действии
27	5	Активный в действии
28	10	Активны в поиске альтернатив
29	5	Активный в действии
30	4	Активный в действии
31	17	Интернет-зависимость
32	12	Активны в поиске альтернатив
33	5	Активный в действии
34	4	Активный в действии

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Содержание системы занятий с использованием изотерапии, направленных на коррекцию интернет-зависимости в подростковом возрасте

«Paint 2.0: in life» - система занятий с использованием изотерапии,  
направленных на коррекцию интернет-зависимости в подростковом возрасте

#### **Занятие 1 «Знакомство»**

**Цель занятия:** знакомство с подростковой аудиторией, установление психологического контакта, активизация на дальнейшую работу, формулирование правил работы на занятиях.

#### **Водная часть (5 минут)**

Приветствие аудитории. Педагог дарит участникам небольшой подарок – альбом для рисования, который подросткам необходимо будет приносить на каждое занятие.

#### **Основная часть (35 минут)**

#### **Упражнение «Знакомство»**

**Цель:** знакомство с участниками, установление контакта с аудиторией.

**Материалы:** цветные карандаши, фломастеры.

Участникам предлагается сесть в круг. Педагог просит подростков открыть полученный ранее альбом и на первой его странице схематично написать свой портрет, отобразив на нем: свое имя, хобби, никнейм, используемый в сети. Фантазия участников не ограничивается.

После выполнения задания педагог предлагает каждому ученику представить свою работу, рассказав о ней, то есть о себе.

#### **Упражнение «Свод законов»**

**Цель:** формулирование правил работы в рамках реализации системы.

**Материалы:** ватман, фломастеры, цветные карандаши.

Педагог предлагает подросткам сформулировать свод правил, которых они будут придерживаться во время проведения занятий. Одно из главных

правил, к которому должны прийти подростки – это свобода от телефона. Если учащиеся не приходят к правилу самостоятельно, педагог предлагает им его ввести, объяснив преимущества. После того, как ученики составили список правил, им предлагается оформить на ватмане «Свод законов». Когда работа готова, плакат вешается на стену кабинета, в котором проводятся все занятия системы.

### **Заключительная часть (5 минут)**

#### **Упражнение «Грифельное настроение»**

**Цель:** завершение занятия на позитивной ноте

**Материалы:** цветные карандаши

Каждому участнику предлагается выбрать карандаш, цвет которого соотносится с его настроением в настоящее время. После подростки показывают свой карандаш и рассказывают о том, какое у них настроение.

#### **Занятие 2 «Обложка»**

**Цель занятия:** введение подростков в систему «Paint 2.0: in life».

### **Водная часть (5 минут)**

Приветствие. Педагог обозначает подросткам цель системы и причину их встреч. Обозначает название системы.

### **Основная часть (35 минут)**

#### **Упражнение «Обложка»**

**Цель:** способствование осознанию подростками имеющейся проблемы интернет-зависимости у них, обозначение ее актуальности.

**Материалы:** белила, гуашь, кисточки разного размера, вода, цветные карандаши, восковые мелки.

Педагог предлагает подросткам нарисовать обложку для системы «Paint 2.0: in life», используя для этого обложку полученного на первом занятии альбома. Задача подростков: изобразить: как выглядит и как ощущается присутствие интернета в их жизни; что они ожидают, предвкушают от дальнейшей работы в рамках системы.

Сначала ведущий предлагает закрасить с помощью большой кисти и белил обложку альбома, а далее школьники могут действовать по своему усмотрению. После завершения учащиеся представляют свои обложки и рассказывают, что именно они изобразили.

### **Заключительная часть (5 минут)**

#### **Упражнение «Вместе»**

**Цель:** завершение занятия, формирование положительного отношения друг к другу, формирование интереса и желания быть частью реализуемой коррекционной системы

**Материалы:** вода с блестками, кисточка.

Подростки встают в круг. Педагог предлагает взяться всем за руки. Сейчас будет посвящение. Обмакнув кисточку в блестящую воду, педагог проводит мокрым волосяным пучком по рукам участников. Теперь они посвящены в систему, теперь они команда.

### **Занятие 3 «Эмоции»**

**Цель:** создание условий для осознания подростками собственных эмоций.

#### **Вводная часть (5 минут)**

Приветствие аудитории. Актуализация свода правил, составленных подростками на первом занятии, проверка их исполнения.

#### **Основная часть (35 минут)**

#### **Упражнение «Мои эмоции онлайн и офлайн»**

**Цель:** осознание подростками собственных эмоций.

**Материалы:** наклейки с разными эмоциями, цветные карандаши.

Перед тем, как приступить к рисованию педагог – психолог предлагает подросткам подумать о том, какие эмоции чаще всего они испытывают, находясь в реальном мире, какие эмоции они переживают, находясь онлайн и какие эмоции свойственны им при невозможности оказаться в сети.

После ведущий предлагает школьникам наклейки с изображением эмоций. Ученикам необходимо выбрать три, которые соответствуют их



состоянию онлайн, офлайн и при невозможности находиться в интернет-пространстве. Когда эмоции выбраны, участникам предлагается разделить лист (в своем альбоме) на три части. Каждый сектор – определенная эмоция. Далее педагог – психолог просит учащихся заполнить свободное пространство вокруг наклейки. Подростки могут изобразить то, как они борются с негативными эмоциями или то, как счастливы находиться в реальном мире. По завершении рисования проводится обсуждение в кругу.

Ведущий обращается к подросткам с вопросом, есть ли что-то такое, что их волнует, тревожит в собственных рисунках.

### **Упражнение «Каракули Виникотта»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Материалы:** цветные карандаши.

На новом листе подросткам предлагается нарисовать любые линии, которые пишет рука школьника в настоящий момент. Остановившись, подросток внимательно изучает свой рисунок. Педагог – психолог обращается к подросткам с вопросом: все ли нравится вам в своем рисунке, не хочется ли чего-либо дополнить. Ученики исправляют свой рисунок. Так продолжается до тех пор, пока каждому из участников не будет нравиться свой рисунок.

### **Заключительная часть (5 минут)**

Рефлексия проведенного занятия. Обращение внимания подростков на изменение их эмоционального состояния в течение занятия.

### **Занятие 4 «Групповое»**

**Цель:** формирование межличностных связей, осмысление вопроса пользы и вреда интернета.

### **Вводная часть (5 минут)**

#### **Упражнение «Приветствие»**

**Материалы:** маска для сна.

Подросткам предлагается поприветствовать друг друга в интересной форме. Один из участников становится ведущим, ему закрывают глаза. Остальные участники встают вокруг него. Один из подростков подходит к

ведущему и здоровается с ним. Задача ведущего отгадать, кто это был. Если ответ правильный, ведущим становится приветствующий. Когда все участники побывали в роли ведущего, происходит обсуждение.

### **Основная часть (35 минут)**

Подросткам предлагается разделить на три группы, выбрав один из жетонов по своему желанию (желтый, голубой, фиолетовый, зеленый). После разделения на группы, ведущий просит обучающихся объединиться и сесть за столы своим составом.

### **Упражнение «Интернет: друг или враг?»**

**Цель:** осмысление положительного и отрицательного влияния интернета на жизнь подростка, развитие коммуникативных умений, умения работать в группе, развитие интереса к личности одноклассников.

**Материалы:** ватман, вырезки и статьи из журналов о вреде и пользе интернета, клей, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, пастель, краски, кисточки, вода.

Каждой группе предлагается создать плакат на тему «Интернет: друг или враг?». В первую очередь команды договариваются между собой, какими материалами будут пользоваться в ходе работы. Далее в группах участники обсуждают идею плаката, реализуют его вместе. Когда работа завершена, устраивается презентация плакатов.

### **Заключительная часть (5 минут)**

Рефлексия проведенного занятия. Формулирование ответа на вопрос «Интернет: друг или враг?», который одной короткой фразой обозначается каждым подростком на четвертой странице его альбома. После педагог предлагает повесить созданные подростками плакаты за рамками кабинета занятия, отмечая важность их просветительской функции и отмечая вклад подростков в деятельность, направленную на профилактику интернет-зависимости среди учащихся.

### **Занятие 5 «Внимание»**

**Цель:** формирование позитивного восприятия себя и окружающих.

### **Водная часть (5 минут)**

Приветствие аудитории.

#### **Упражнение «Сконцентрируйся»**

**Цель:** создание позитивного настроения на дальнейшую деятельность

**Материалы:** метроном (или его запись).

Проводится в кругу. Под метроном школьникам по очереди предлагается назвать число от 0 до 10 и показать количество пальцев, не соответствующее названному числу. Между этим подростки отстукивают две доли метронома по коленям. Если кто-то из подростков сбился, упражнение начинается заново. Заканчивается, когда последний ученик назвал свое число.

### **Основная часть (35 минут)**

Предыдущее упражнение было направлено на концентрацию внимания. Что для вас кроется за словом «внимание». Организуется обсуждение. Педагог подчеркивает, что внимание к себе, собственным чувствам, переживаниям, эмоциям, а также внимание к окружающим чрезвычайно важно для успешной социализации личности.

#### **Упражнение «Ладонь»**

**Цель:** коррекция проблемы неудовлетворенности реальным миром, неспособности адаптации к его условиям.

**Материалы:** цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, пастель, гуашь, кисточки, клей, декоративные элементы (различные наклейки, блестки, глиттер), цветная бумага, ножницы.

На пятой странице личного альбома школьникам предлагается нарисовать собственную руку (подростки могут ее нарисовать, обвести, отпечатать с помощью краски, вырезать из бумаги и приклеить). После предлагается заполнить имеющийся силуэт любыми материалами. Можно предложить создать костюм, автопортрет, отобразить душу фигуры, ее интересы, чувства. После ученикам предлагается познакомить созданный силуэт с группой, рассказать о нем.

### **Упражнение «Рисование клубком»**

**Цель:** коррекция проблемы неудовлетворенности реальным миром, неспособности адаптации к его условиям.

**Материалы:** клубок ниток для каждого участника.

Подростку предлагается клубок ниток. Разматывая нить, школьник создает из нее какой-либо узор, картину. После создания картина обсуждается: что изображено на картине, что ты здесь видишь, что напоминают тебе эти линии.

### **Заключительная часть (5 минут)**

Рефлексия. Подведение итогов проведенного занятия.

### **Занятие 6 «Абстракция»**

**Цель:** коррекция агрессивного поведения и конфликтности

### **Вводная часть (5 минут)**

Приветствие аудитории.

### **Основная часть (35 минут)**

Под музыкальное сопровождение 5 симфонии Бетховена, подросткам предлагается создать свою картину, выразив на ней все чувства, которые они испытывают при прослушивании.

### **Упражнение «Марание»**

**Цель:** коррекция агрессивного поведения и конфликтности, высвобождение негативных эмоций.

**Материалы:** тушь, кисти, трубочки.

На странице 6 своего альбома подросткам предлагается создать абстрактную картину с помощью «марания» бумаги. Кляксы, брызги, пятна, линии – то, что должно оказаться на листе участника и что отражает его внутреннее состояние и дает возможность творческой свободы. Картина может иметь несколько слоев и цветов краски. По окончании рисунок можно сохранить, а можно разорвать, смять, сжечь.

### **Упражнение «Монотипия»**

**Цель:** коррекция агрессивного поведения и конфликтности, высвобождение негативных эмоций.

**Материалы:** пластиковая или стеклянная поверхность для рисования (по количеству участников), гуашь или акрил, кисти разного размера

Подросткам предлагается создать рисунок с помощью гуаши на стеклянной поверхности. После рисунок отпечатывается на следующей свободной странице альбома участника. Внимание школьников обращается на процесс смешивания цветов, изменение характера линий, на то, как меняется рисунок. После отпечатанный на бумаге рисунок предлагается дополнить, дорисовать, сделать рамку для получившейся картины, придумать название или историю.

По завершению работы обсуждаются.

### **Заключительная часть (5 минут)**

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками. Прощание.

### **Занятие 7 «Офлайн»**

**Цель:** формирование ценностного отношения к реальной действительности.

### **Вводная часть (5 минут)**

Приветствие аудитории.

### **Упражнение «Человечки»**

**Цель:** формирование положительного отношения друг к другу, создание положительного настроения для дальнейшей работы.

**Материалы:** трафареты человека с руками в стороны, цветные мелки.

Подросткам предлагается раскрасить трафарет человека любимым цветом из предложенных. После чего, ведущий просит объяснить школьника, почему он выбрал такой цвет. Когда все подростки высказались, педагог – психолог предлагает соединить руки человечков с помощью клея. Получившаяся гирлянда вешается на доску или стену.

### **Основная часть (30 минут)**

#### **Упражнение «Конверты радости и огорчения»**

**Цели:** осознание ценности реального мира, развитие умения выражать собственные чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение группы.

**Материалы:** почтовые конверты (по 2 на каждого участника), цветные карандаши, фломастеры, клей, ножницы, бумага разного цвета и размера, небольшие листочки.

«За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас огорчает».

Ведущий раздает подросткам по два конверта. Один из этих конвертов школьникам предстоит превратить в «конверт радости», второй – в «конверт огорчения». Конверты нужно оформить с помощью предложенных материалов (раскрасить, подписать, нарисовать на них рисунки). Когда конверты будут готовы, ведущий предлагает школьникам заполнить их, для этого он раздает подросткам небольшие листочки, на которых им нужно написать причины радости и причины огорчения за сегодняшний день (каждая причина пишется на отдельном листочке).

После того, как все подростки выполнили задание, проводится обсуждение. Собственные причины радости и причины огорчения каждый ученик складывает в соответствующий конверт. Далее педагог – психолог предлагает обучающимся открыть свой альбом на новой странице и нарисовать там весы. Радость и огорчение взвешивается учениками по принципу: в каком конверте больше листочков, тот и тяжелее. Конверты приклеиваются на лист с изображением весов в соответствии с «результатами взвешивания».

### **Заключительная часть (10 минут)**

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками. Ведущий просит школьников в течение следующей недели отслеживать свое состояние и замечать, что их огорчает и радует. Рекомендует записывать причины в

отдельный блокнот, и к следующему занятию выбрать по три причины радости и огорчения, которые произвели наибольшее впечатление.

### **Занятие 8 «Двуликий герой»**

**Цель:** формирование адекватной самооценки и социальной адаптации, обращение подростков к собственным чувствам и переживаниям.

#### **Вводная часть (5 минут)**

Приветствие аудитории. Обсуждение домашнего задания.

#### **Основная часть (35 минут)**

##### **Упражнение «Каракули»**

**Цель:** коррекция социальной дезадаптации личности.

**Материалы:** цветные карандаши, восковые мелки.

На чистом альбомном листе подростку предлагается свободно, без какой-либо цели водить по листу бумаги карандашом или мелком – получается хаотичный рисунок, в котором предлагается найти какой-либо образ и развить его. После нужно описать свои чувства и ассоциации к данному образу. Второй этап работы предлагает трансформировать найденный образ с помощью трех «каракулей».

##### **Упражнение «Я в двух мирах»**

**Цель:** создание условий для осознания подростками собственной личности, принятию себя, формирование позитивного самоотношения, осознание особенностей и различия своей личности в онлайн и офлайн пространстве.

**Материалы:** журнальные и газетные вырезки, клей, цветные карандаши, ручки, фломастеры.

«Я в двух мирах. О каких мирах может идти речь?»

Школьникам предлагается разделить чистый альбомный лист на две части: первая – реальный мир, вторая – виртуальный. С помощью предложенных материалов подросткам предстоит изобразить свою личность в двух мирах. Когда задание выполнено, происходит обсуждение. После педагог

предлагает обозначить на рисунке насколько четкая грань проходит между мирами подростка – обозначить это на рисунке.

### **Упражнение «Танец кисточки»**

**Цель:** профилактика и коррекция тревожности

**Материалы:** аудио-проигрыватель и аудиозаписи

Школьникам предлагается прослушать 5 музыкальных композиций и изобразить их на бумаге. После завершения происходит обсуждение задания. Педагог – психолог спрашивает, под какую из аудиозаписей было приятнее рисовать, под какую неприятно, почему так, какие чувства вызывает каждый рисунок.

Предлагаемые аудиозаписи:

Течение воды - плавная музыка, текучие, округлые, мягкие звуки.

Переход через чашу - импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие звуки, бой барабанов.

Сломанная кукла - неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, неприятное звучание.

Полет бабочек - лирическая, плавная музыка.

Покой - спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса.

### **Заключительная часть (10 минут)**

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

### **Занятие 9 «Спокойствие»**

**Цель:** коррекция уровня тревожности подростков, формирование ценностного отношения к жизни и восприятия подростками собственных чувств.

### **Вводная часть (5 минут)**

Приветствие аудитории.

### **Упражнение «Глухой телефон»**

**Цель:** формирование позитивного настроения на дальнейшую деятельность, формирование ценностного отношения к себе и окружающим.



Участники встают в круг. Ведущий говорит на ухо своему соседу приятную фразу, которая может относиться к каждому участнику, например: «ты сегодня отлично выглядишь» или «сегодня я особенно рад тебя видеть». После чего всем участникам предлагается поприветствовать друг друга улыбкой.

### **Основная часть (35 минут)**

#### **Упражнение «Рисование на мокрой бумаге»**

**Цель:** коррекция уровня тревожности.

**Материалы:** вода, акварель, кисти.

Открыв свой альбом, школьники встречаются с вопросом: какого цвета ваше ощущение себя сейчас. Далее подросткам предлагается обильно смочить страницу водой, после на лист разными цветами (которые соотносятся с ощущениями участников) наносится рисунок. Внимание подростков обращается на процесс сливания краски и создания потеков, на чувства от наблюдаемого. В конце педагог предлагает придумать название для получившегося рисунка. После проводится обсуждение.

#### **Упражнение «Мандала»**

**Цель:** коррекция уровня тревожности.

**Материалы:** цветные глеевые ручки, трафарет мандалы.

Школьникам предлагается подумать, чего именно им не хватает в жизни для счастья. Когда подростки обдумали и точно сформулировали свой ответ они приступают к раскрашиванию «магического круга». После того, как рисование мандалы завершено, ведущий проводит рефлексию упражнения: что вы чувствуете, глядя на ваш рисунок.

### **Заключительный этап (5 минут)**

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками. Прощание с участниками занятия.

#### **Занятие 10 «Создатели»**

**Продолжительность занятия: 80 минут.**

**Цель:** коррекция уровня самооценки и социальной дезадаптации подростков, формирование коммуникативных умений.

### **Вводная часть (10 минут)**

Приветствие аудитории.

### **Упражнение «Тень»**

**Цель:** создание положительного настроения для дальнейшей работы, развитие коммуникативных умений.

### **Материалы: лист бумаги или фольга, фонарик.**

Педагог – психолог берет лист бумаги (или небольшой кусок фольги) и предлагает каждому участнику как-то его изменить: сложить, смять, придать какую-либо форму. После того, как лист прошел по кругу и приобрел новую форму. Ведущий кладет его на стол и подсвечивает фонариком, обращая внимание подростков на тень. Педагог предлагает участникам высказаться, что они видят в этой тени.

### **Основная часть (55 минут)**

### **Упражнение «Объект из газет»**

**Цель:** коррекция низкой самооценки и социальной дезадаптации

**Материалы:** воздушные шары, проволока, вата, клей, газеты, журналы, ножницы, гуашь, кисти, вода, декоративные элементы.

Подросткам предлагается создать несуществующий образ. Для этого они могут использовать любые материалы из предложенных. Например, школьники могут сделать папье-маше, используя воздушный шар, или создать фигуру, используя проволоку и вату, а после сделать для нее одежду из газеты. Творчество подростков не ограничивается. Внимание участников обращается на мысли и эмоции, возникающие в ходе выполнения работы.

После того, как все объекты готовы, подросткам предлагается описать получившийся экспонат, рассказать о нем историю.

### **Заключительная часть (15 минут)**

Оформление выставки «Созданное. Или бумажная фантазия». Ведущий предлагает подготовить школьникам краткое описание созданного объекта (1-2

предложения) и заполнить бланк (где указано имя создателя, название объекта, его краткое описание).

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

### **Занятие 11 «Прогресс»**

**Цель:** формирование ценностного отношения к жизни, формирование представления о благополучном будущем без интернет-зависимости.

#### **Вводная часть (5 минут)**

Приветствие аудитории. Рассказ истории человека, поборовшего интернет-зависимость.

#### **Основная часть (35 минут)**

##### **Упражнение «5 шагов к информационной осознанности»**

**Цель:** формирование информационной осознанности подростков, развитие коммуникативных умений.

**Материалы:** цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки.

Для начала в группе организуется обсуждение на тему «5 шагов к информационной осознанности». Когда школьники нашли ответ на данный вопрос, педагог – психолог просит подростков с помощью схематичных рисунков записать эти шаги. После того, как упражнение выполнено, ученикам предлагается рассмотреть рисунки друг друга, постаравшись найти в каждом что-то особенное и отметить это.

##### **Упражнение «Будущее»**

**Цель:** развитие ценностного отношения к реальной жизни, формирование представления о благополучном будущем без интернет-зависимости.

**Материалы:** цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки.

Подросткам предлагается изобразить то, как они видят свое будущее без зависимости от интернета. По окончании выполнения задания организуется обсуждение.

#### **Заключительная часть (5 минут)**

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками. Прощание с участниками занятия.

## **Занятие 12 «Феникс»**

**Цель:** подведение итогов проведенной работы.

### **Вводная часть (5 минут)**

Приветствие. Объявление информации о том, что данное занятие последнее. Обращение к подросткам с вопросом: что они знают о птице фениксе. Могут ли они соотнести себя в контексте занятий с этой птицей.

### **Основная часть (35 минут)**

Школьникам предлагается в течении 10 минут обратиться к выставке, которую они создали на занятии 10 «Создатели», прочитать плакаты, перелистать страницы своего альбома. После этого со школьниками организуется беседа о их впечатлениях в ходе проведенных занятий (какое занятие понравилось больше всего и почему, на каком было приятно или неприятно, какие изменения своего состояния отмечают школьники).

### **Упражнение «По мотивам проделанной работы»**

**Цель:** подведение итогов проведенной работы.

**Материалы:** цветная соль мелкого помола, закрывающийся стеклянный или пластиковый сосуд (каждому участнику), холщовая ткань, шнурок или атласная лента, наклейки с надписью «Paint 2.0 : in life».

Каждый участник получает пустую емкость и кулек для дальнейшей работы. Подросткам предлагается заполнить свой сосуд цветной солью, создавая в нем интересные волны и переходы. Цвет выбранной соли должен отражать чувства, полученные в ходе реализации системы. Всего 12 слоев – по одному на каждое занятие. Самый широкий слой – занятие, которое понравилось больше всего. Самый тонкий – то, которое понравилось меньше или на котором было эмоционально тяжело. Когда сосуд заполнен доверху, ученик закрывает его крышкой. После чего, ведущий раздает детям наклейки с надписью «Paint 2.0: in life» и предлагает им наклеить их на свою баночку.

### **Заключительная часть (5 минут)**

Педагог – психолог прощается с участниками программы и высказывает свои пожелания подросткам.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Результаты повторной диагностики интернет-зависимости в подростковом возрасте

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой)

Номер испытуемого	Баллы	Уровень
2	27	Обычный пользователь Интернета
6	65	Чрезмерная увлеченность Интернетом
8	73	Чрезмерная увлеченность Интернетом
11	81	Интернет-зависимое поведение
12	49	Обычный пользователь Интернета
14	43	Обычный пользователь Интернета
16	48	Обычный пользователь Интернета
20	44	Обычный пользователь Интернета
23	70	Чрезмерная увлеченность Интернетом
24	77	Чрезмерная увлеченность Интернетом
25	39	Обычный пользователь Интернета
28	42	Обычный пользователь Интернета
31	69	Чрезмерная увлеченность Интернетом
32	47	Обычный пользователь Интернета

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой)

Номер испытуемого	Баллы	Уровень
1	30	Обычный пользователь Интернета
3	33	Обычный пользователь Интернета
4	33	Обычный пользователь Интернета
5	39	Обычный пользователь Интернета
7	45	Обычный пользователь Интернета
9	46	Обычный пользователь Интернета
10	39	Обычный пользователь Интернета
13	47	Обычный пользователь Интернета
15	42	Обычный пользователь Интернета
17	41	Обычный пользователь Интернета

Продолжение приложения В

Номер испытуемого	Баллы	Уровень
18	32	Обычный пользователь Интернета
19	37	Обычный пользователь Интернета
21	33	Обычный пользователь Интернета
22	37	Обычный пользователь Интернета
26	45	Обычный пользователь Интернета
27	38	Обычный пользователь Интернета
29	31	Обычный пользователь Интернета
30	36	Обычный пользователь Интернета
33	40	Обычный пользователь Интернета
34	42	Обычный пользователь Интернета

Таблица В.3 – Результаты повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала интернет-зависимости» (автор – А.Е. Жичкина)

Номер испытуемого	Баллы	Уровень
2	4	Активный в действии
6	5	Активный в действии
8	10	Активны в поиске альтернатив
11	15	Интернет-зависимость
12	10	Активны в поиске альтернатив
14	5	Активный в действии
16	5	Активный в действии
20	4	Активный в действии
23	8	Активны в поиске альтернатив
24	11	Активны в поиске альтернатив
25	5	Активный в действии
28	4	Активный в действии
31	11	Активны в поиске альтернатив
32	8	Активны в поиске альтернатив

Таблица В.4 – Результаты повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала интернет-зависимости» (автор – А. Е. Жичкина)

Номер испытуемого	Баллы	Уровень
1	4	Активный в действии
3	4	Активный в действии
4	4	Активный в действии
5	5	Активный в действии
7	4	Активный в действии

Окончание приложения В

<b>Номер испытуемого</b>	<b>Баллы</b>	<b>Уровень</b>
9	3	Активный в действии
10	5	Активный в действии
13	5	Активный в действии
15	4	Активный в действии
17	3	Активный в действии
18	5	Активный в действии
19	4	Активный в действии
21	5	Активный в действии
22	3	Активный в действии
26	3	Активный в действии
27	5	Активный в действии
29	4	Активный в действии
30	4	Активный в действии
33	4	Активный в действии
34	4	Активный в действии