

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

Утверждаю
Заведующий кафедрой
Ласар Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия
« 05 » 06 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код-наименование направления

**ИЗОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ**

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

Выпускник Изотов Д.А. Изотов
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Изотерапия как метод работы со студентами, имеющими интернет-зависимость».

СИТЕТ

Консультанты
по разделам:

_____ Наименование раздела	_____ подпись, дата	_____ инициалы, фамилия
_____ Наименование раздела	_____ подпись, дата	_____ инициалы, фамилия

71%
27%
2%

Нормоконтролер



подпись, дата

Т.В. Казакова
инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Изотерапия как метод работы со студентами, имеющими интернет-зависимость» содержит 65 страницы текстового документа, 41 использованных источников, 6 таблиц, 3 приложения, 6 рисунков.

ИЗОТЕРАПИЯ, ДИАГНОСТИКА, СТУДЕНТЫ, ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ.

В современном мире из-за быстро развивающейся индустрии общества, и чего большого количества информации, которую человек принимает и обрабатывает за сутки и очень быстрого ритма жизни люди все чаще сталкиваются с нехваткой времени на такие вещи как общение с друзьями, родственниками, знакомыми и поддержки эмоционального контакта.

Среди всех плюсов использования социальных сетей и Интернета в целом при этом присутствуют и минусы, например зависимость от интернета. 2021 год выдался не легким, ведь более 85% всего образовательного процесса, частично или даже полностью перешли в Интернет.

Цель - изучение возможностей использования изотерапии в качестве метода работы со студентами, имеющими интернет-зависимость.

В результате исследования была проанализирована психолого-педагогическая литература; проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение интернет-зависимости у студентов, разработана и реализована система занятий, направленная на профилактику интернет-зависимого поведения у студентов, определена ее эффективность.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения возможностей использования изотерапии при работе со студентами, имеющими интернет-зависимость.....	8
1.1 Интернет-зависимость: понятие, характеристики.....	8
1.2 Причины и признаки интернет-зависимости у студентов	15
1.3 Возможности использования изотерапии при работе со студентами, имеющими интернет-зависимость	20
2 Экспериментальное изучение возможностей использования изотерапии при работе со студентами, имеющими интернет-зависимость.....	24
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	24
2.2 Описание системы занятий с использованием изотерапии при работе со студентами, имеющими интернет-зависимость	27
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	32
Заключение.....	38
Список использованных источников.....	40
Приложение А Результаты первичной диагностики интернет-зависимости у студентов.....	45
Приложение Б Содержание системы занятий «Скажи «да» реальному общению».....	51
Приложение В Результаты повторной диагностики интернет-зависимости у студентов.....	59

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире из-за быстро развивающейся индустрии общества, и чего большого количества информации, которую человек принимает и обрабатывает за сутки и очень быстрого ритма жизни люди все чаще сталкиваются с нехваткой времени на такие вещи как общение с друзьями, родственниками, знакомыми и поддержки эмоционального контакта.

Среди всех плюсов использования социальных сетей и Интернета в целом при этом присутствуют и минусы, например зависимость от интернета. 2021 год выдался не легким, ведь более 85% всего образовательного процесса, частично или даже полностью перешли в Интернет.

Согласно данным компаний WeAreSocial и Hootsuite, на начало 2021 года в России насчитывается 124 млн. пользователей интернета. В период с 2020 по 2021 год количество пользователей интернета в РФ увеличилось на 6 млн. (+5,1%), а уровень выхода в интернет составляет 85 % [31]

В связи с актуальностью проблемы цель - изучение возможностей использования изотерапии в качестве метода работы со студентами, имеющими интернет-зависимость.

Объект исследования - интернет-зависимость как психологический феномен.

Предмет исследования – изотерапия как метод работы со студентами, имеющими интернет-зависимость.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме интернет-зависимости и возможности использования изотерапии при работе со студентами, имеющими интернет-зависимость.

2. Провести экспериментальное исследование, направленное на выявление интернет-зависимости у студентов.

3. Разработать и реализовать систему занятий с использованием изотерапии со студентами, имеющими интернет-зависимость, определить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование («Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой); «Опросник поведения в Интернете» (автор – А. Е. Жичкина)).

3. Методы количественной и качественной обработки результатов.

Методологической основой выступили труды отечественных ученых по проблеме интернет-зависимого поведения (Бурлаков И., Войскунский А. Е., Егоров А. Ю., Жичкина А.), а также труды зарубежных ученых (Голберг И., Янг К.).

Экспериментальное исследование, направленное на изучение интернет-зависимости среди студентов, проводилось на базе Лесосибирского педагогического института - филиала СФУ, филиала Красноярского строительного техникума №14, Чешского агротехнического университета (ЧЗУ). Исследование проводилось в январе - мае 2021 г. Выборка исследования представлена студентами в количестве 60 человек, возраст испытуемых - 19-23 года.

Этапы исследования:

1 этап (ноябрь 2020 г. – январь 2021 г.) – изучение теоретических аспектов проявления интернет-зависимости у студентов, определение категориального аппарата, определение выборки и методов экспериментального исследования, проведение первичной диагностики интернет-зависимого поведения у студентов.

2 этап (февраль – апрель 2021 г.) – разработка и реализация системы занятий с использованием изотерапии со студентами, имеющими интернет-зависимость.

3 этап (май 2021 г.) – проведение повторной диагностики склонности к интернет-зависимости у студентов, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности занятий со студентами, имеющими интернет-зависимость, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования были представлены на III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2021). По теме ВКР опубликована 1 статья.

Практическая значимость ВКР заключается в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме интернет-зависимости у студентов. 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 можно использовать при организации работы со студентами, имеющими интернет-зависимость.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, 41 источник, и приложения. В работе содержится 6 таблиц и 6 рисунков. Общий объем работы составляет 65 страниц.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЗОТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

1.1 Интернет-зависимость: понятие, характеристики

Понятие интернет-зависимость в последнее время все больше приобретает популярность. В связи с популяризацией компьютерных технологий, интернет занял одну из важнейших позиций в жизни человека.

В первую очередь, необходимо определить сущность понятия «зависимость», после чего можно говорить и об интернет-зависимости. Зависимость - это вид отклоняющегося поведения, специфика которого в том, что жизнь человека жестко зависит от различных факторов. Как отмечает Р. С. Черкасова, в роли факторов зачастую выступают химические вещества, но существуют аддикции, которые базируются и не на химических веществах [36].

Важная черта аддиктивного поведения - это стремление к уходу от реального мира, посредством изменения своего психологического состояния. По мнению А. А. Денисова, зависимость можно разделить на 2 категории: системная и элементарная. Вне зависимости от категории, аддикция способна формироваться у личности, которая обладает следующими чертами: инфантильность, ригидность, максимализм, нетерпеливость, эгоцентризм, наивность, упрямство и т.д. [10].

Одним из основателей современной аддиктивной психологии является Ц. П. Короленко. Он ввел одну из первых отечественных классификаций которая подразделяется на два раздела: химическая аддикция и нехимическая аддикция [16].

Д. В. Люсин отмечает, что химические - это формы аддиктивного поведения, которые связаны с приемом различных психоактивных препаратов, действие следующих заключается в полном, либо частичном

изменении состояния сознания личности. К нехимическим формам зависимого поведения относятся такие формы зависимости, как: гэмблинг (чрезмерное увлечение азартными играми), любовная и сексуальная аддикции, работоголизм, ургентная аддикция (ощущение или нехватки времени). Так же следует отметить еще пищевую зависимость (голодание или переедание), так как при данной форме зависимого поведения включены в работу различные биохимические механизмы человека [25].

Интернет-зависимость также попадает в категорию нехимических зависимостей. Ц. П. Короленко, в свою очередь, определял зависимое поведение индивида как отход от реальности путем изменения его психического состояния, следовательно, создаваемая информационная реальность способствует изменению психического состояния индивида. Он так же склонен к возникновению зависимости от киберпространства, находясь в Интернете, также находится в измененном состоянии сознания, то есть своего рода в психологическом трансе. «Каменное» лицо, взгляд, направленный в экран монитора, медленная реакция на внешние раздражители - все это характеризует личность, склонную к интернет-зависимости [17].

Интернет оказывает на человека как положительное так и отрицательное влияние. Это связано прежде всего с появлением новых технологий и информационных процессов. Они постепенно входят в жизнь человека, во все его сферы. Психологическим аспектом проблемы интернет-зависимости является развитие интернета.

Существует большое количество точек зрения на проблему зависимости от интернета. Мы можем наблюдать, как схожие варианты толкования феномена, так и полное отрицание его существования.

Впервые термин ввел Айвен Голдберг в 1996 году. Автор определял интернет-зависимость, как расстройство поведения, которое вызвано использованием компьютера и интернета [8].

А. В. Котляров утверждает, что интернет-зависимость это последствия сдвига цели в интернет-пространство [19].

Следует отметить, что А. Е. Войскунский, говоря о проблеме, считает, что интернет-аддикция - это один из этапов освоения информационных технологий. Ключевым аспектом, в понимании автором феномена, является то, что он считает его неизбежным [6].

С. С. Котова, ссылаясь на директора центра интернет-зависимости К. Янга, определяет интернет-зависимость как способ психологической защиты самого себя с помощью бегства в интернет. Автор считает, что любой человек, имеющий доступ в интернет, находится в группе риска и способен стать зависимым человеком. Множество различных трактовок, дополнений и изменений были предложены различными учеными за 24 года, с момента введения термина [20].

В свою очередь, А. Е. Жичкина занималась изучением взаимосвязи социальной идентичности с поведением в интернет-среде среди людей, достигших юношеского возраста [12].

Е. П. Белинская и О. С. Андреева изучали социально-психологические аспекты общения человека в интернет-пространстве, социальные причины возникновения зависимости от Интернета, особенно подчеркивая важность атмосферы человека в семье. По их мнению, неблагоприятная атмосфера - одна из основных причин возникновения интернет-зависимости [3;5].

Понимая сущность интернет-зависимости, имеет смысл рассмотреть различные характеристики данного феномена, такие как: формы, признаки, мотиваторы, методы борьбы, последствия зависимости от интернета.

Выделяет самые частые причины возникновения аддиктивного поведения Р. С. Черкасова:

- необходимость в непрерывном общении;
- невозможность самовыражения;
- нужда в постоянном информационном потоке [36].

Т. А. Воробьева выделяет различные формы интернет-зависимости, в частности: интернет-серфинг (предполагает неупорядоченный поиск информации, лишенный всякой цели и смысла, человек блуждает по сайтам в поисках различной информации) пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, постоянные участия в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети), игровая зависимость (увлечение компьютерными играми), навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки через Интернет, постоянные участия в интернет-аукционах, частые просмотры кинофильмов с помощью Интернета, а также пристрастие к порносайтам (киберсексуальная зависимость) [7].

Для всех вышеперечисленных форм присущ алгоритм формирования интернет-зависимого поведения. По мнению Д. А. Аникеевой, состоит он из трех периодов:

1 период - ознакомление с интернетом и его возможностями. Использование и подбор различных, максимально комфортных, площадок для общения, игр и развлечения работы и других нужд. На этом этапе создается субъективный образ Интернета.

2 период - увеличение времени пребывания в виртуальном пространстве. Для этого этапа характерен перенос всех своих мыслей в Интернет-пространство, демонстрация себя, как личности на различных виртуальных площадках.

3 период - зависимость от Интернета. Возврат в реальную жизнь происходит не охотно и не желанно. Индивид не представляет свой день без использования виртуального пространства [4].

Всем формам интернет-аддикции присущи схожие признаки зависимости. И. Голдберг выделил несколько признаков, по которым является возможным определить наличие интернет-зависимости у человека. Признаки представлены в таблице 1 [8].

Таблица 1 - Признаки интернет-зависимости (автор - И. Голдберг)

№	Описание
1	Возрастает количество времени, которое необходимо для удовлетворения
2	Людей преследует психомоторное возбуждение, тревога, мысли об интернет-событиях и новостях; движения, схожие с движениями, используемыми для серфинга в Интернете
3	Интернет используется больше, чем планируется
4	Желание и попытки контролировать использование Интернета
5	Существенные временные затраты на деятельность, которая связана с Интернетом
6	Предпочтение деятельности и отдыху времяпрепровождение в Интернете
7	Интернет используется, при осознании того, что он является источником различного рода проблем

В. А. Лоскутова развивает систему признаков, которую предложил И. Голдберг. Автор подразделяет признаки на несколько групп:

1. Психологические признаки: эйфория за компьютером; невозможность остановиться; увеличение времени в Интернете; ложь окружающим; проблемы с работой или учебой; пренебрежение близкими.

2. Физические признаки: синдром карпального канала; сухость в глазах; головные боли; хаотичность питания; пренебрежение гигиеной; боли в спине; нарушение сна.

3. Предвестники интернет-зависимости: желание проверять электронную почту; ожидание и желание следующего интернет-сеанса; повышение времени в Интернете; увеличение затрат на виртуальное пространство.

4. Признаки наступившей аддикции: полная поглощенность Интернетом; потребность в постоянном увеличении проводимого в Интернете времени; безрезультативные попытки уменьшить влияние Интернета на жизнь зависимого; синдром отмены; проблемы с контролем времени; проблемы с ближайшим окружением [24].

Американский психолог К. Янг охарактеризовала пять основных типов интернет-зависимости, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Типы интернет-зависимости (автор - К. Янг)

Компьютерная зависимость	пристрастие к различной работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности)
Компульсивная навигация в киберпространстве	компульсивный поиск информации в удаленных базах данных
Перегруженность информацией	патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам
Киберкоммуникативная зависимость	зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей виртуальными
Киберсексуальная зависимость	зависимость от «киберсекса», то есть от посещения порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых»

В своих исследованиях К. Янг выделяет 4 этапа проявления, которые позволяют говорить о развитии у человека интернет-зависимого поведения [42].

Данные этапы представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Этапы проявления интернет-зависимого поведения (автор – К. Янг)

1 этап	навязчивая потребность проверить электронную почту
2 этап	постоянное ожидание последующего выхода в интернет-пространство
3 этап	жалобы окружающих людей на то, что человек проводит в киберпространстве слишком много времени
4 этап	жалобы окружающих людей на то, что человек тратит излишне большое количество денег на интернет-ресурсы

Впоследствии этот список критериев интернет-зависимости М. А. Шаталина дополнила другими симптомами, такими как: более частая коммуникация с окружающими людьми из сети Интернет, нежели в реальной жизни; человек начинает игнорировать свои семейные и рабочие обязательства, а также пренебрегает общественной жизнью, спортом и научной деятельностью, вследствие чрезмерного использования интернет-пространства; тайное нахождение в Интернете в момент отсутствия членов семьи или других значимых людей, которое сопровождается облегчением и чувством вины одновременно и т.д. [39].

В рамках нашей работы, мы вслед за А. Е. Жичкиной, определяем интернет-зависимость как один из видов поведенческих зависимостей, который проявляется в навязчивом постоянном стремлении войти в Интернет и потере субъективного контроля за его использованием. Основные причины формирования зависимости - это необходимость в непрерывном общении, невозможность самовыражения, нужда в постоянном информационном потоке. Для интернет-аддикции характерны различные

формы, к основным можно отнести: интернет-серфинг и виртуальное общение. Формирование зависимого поведения происходит по схеме: знакомство, углубление, зависимость.

1.2 Причины и признаки интернет-зависимости у студентов

Студенческий возраст – особый жизненный период в процессе онтогенеза человека. Б. Г. Ананьев считал, что это – сензитивный период развития основополагающих социогенных потенций личности [2].

Большое влияние на личностное развитие и развитие психики человека является процесс и получение им высшего образования. Также, в процессе обучения у студентов при благоприятных условиях заканчивается развитие разных уровней психики. Заканчивается формирование такого процесса, как мышление. В будущем оно будет характеризовать его профессиональную личностную направленность [2].

Рассматривая студенчество, И. А. Зимняя определяет молодых людей данного возраст как относительно небольшую группу лиц, которые объединены получением высшего профессионального образования. Так же она выделила четыре основных характеристики, которые отличают студентов от остальной части населения:

- 1) высоким уровнем образования;
- 2) высокой мотивацией и стремлением к познанию;
- 3) наивысшей социальной активностью;
- 4) гармоничным сочетанием социальной и интеллектуальной зрелости [14].

И. Кон считает, что новообразованиями студенческого возраста являются:

- 1) развитие самостоятельного логического мышления;
- 2) развитие образной памяти;

- 3) развитие индивидуального стиля мышления;
- 4) возникновение интереса к научному поиску.

Также, по мнению И. Кона, важнейшее новообразование студенческого возраста - это развитие у человека способности к самообразованию [15].

Студент, который прошёл все этапы формирования зависимости, характеризуется, по мнению М. А. Шаталиной, такими чертами как: высокая тревожность, повышенная интернальность, принятие себя и других, педантизм, эгоизм [39].

Такие черты могут быть сформированы и без аддиктивного влияния. В этом случае, они могут выступать фундаментом для дальнейшего развития интернет-аддикции. Они не являются их причинами, но поддерживают процесс их формирования [38].

Согласно исследованию Я. С. Сунцовой, причиной интернет-аддикции может выступать характеристика психологического неблагополучия, которая может подкрепляться вышеупомянутыми чертами личности. Психологическое благополучие - это субъективное явление, которое состоит из баланса между положительными и отрицательными эмоциями в жизни, а также удовлетворенности ею и ее различными сферами, осмысленности и реализации личностного потенциала.

Психологическое неблагополучие выражается в неудовлетворенности собой и своим местом в жизни, что и приводит к интернет-аддикции. При этом, чем больше уровень неблагополучия, тем сильнее проявляется принадлежность и уход в сетевую субкультуру [34].

Интернет - это специфическая среда для ухода от проблем в реальной жизни. Исследования А. В. Черник доказывают взаимосвязь уровня тревожности и аддиктивного поведения у студентов. На основе этого мы можем сделать вывод, что повышенная тревожность также может выступать определяющим фактором развития интернет-зависимости. Чем выше уровень

беспокойства, напряжения, нервозности, тем больше шанс формирования зависимого от Интернета поведения [37].

Исследования А. Н. Рябинкиной указывают на неблагополучие в Я-концепции: неуверенность в себе и эмоциональное неопределение могут привести к интернет-зависимости. Связано это с большими возможностями интернет-сети. При помощи интернет-пространство можно без ущерба для собственной личности, реализовать. В Интернете неудачи не представляют никакой опасности, любая группа, в которую мог войти студент, он также может без проблем выйти из нее при этом не причинив себе никакого вреда. Все эти факты делают интернет-общение и уход из реального мира в информационный более привлекательным [30].

Как отмечает А. В. Минаков, студенты обращаются к Интернет-пространству намного чаще других групп населения по нескольким причинам [27].

Данные причины представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Причины использования Интернета (автор – А. В. Минаков)

1 причина	у студентов очень высокая потребность в новых знаниях и информации для подготовки к тестам, экзаменам, и семинарским занятиям
2 причина	для получения интересующей информации не нужно прилагать много усилий, быстрота и доступность, развитая система поисковых интернет-систем таких как: «Yandex, Google, Rambler»
3 причина	общение становится доступным в виртуальном пространстве в любой момент
4 причина	поиск в социальных сетях и месенджерах новых знакомств, виртуальные путешествия

5 причина	способ найти развлечения по интересу: просмотр фильмов, прослушивание музыки, видеоигры
-----------	---

Также одной из причин зависимо от интернета поведения являются те преимущества сети, которые невозможно реализовать в рамках живого общения. К основным мы относим преимущества, представленные в таблице 5 [22].

Таблица 5 - Основные преимущества онлайн-общения (автор - А. В. Куликова) [22]

Преимущества	Описание
Большое количество людей	широкий выбор партнеров для общения. Выбор настолько широк, что существует возможность удовлетворения любых запросов
Скрытность	возможность оставаться анонимным. Это гарант максимальной безопасности
Заменяемость	нет необходимости в удержании одного партнера по общению. Партнеры легко и безболезненно заменяются
Создание желаемого образа	возможность быть кем угодно. Пределом выступает фантазия человека

По данным исследований К. Янг, развитие Интернет-зависимости приходится в 73% случаев именно на студенческий возраст. Люди в возрасте от 17 до 23 лет – наиболее активные пользователи сети Интернет [42].

По мнению В. С. Жилова, несмотря на все плюсы, которые нам предоставляет интернет-пространство, существует также ряд существенных минусов, таких как:

1. Происходит угасание живого общения между сверстниками;
2. простота и легкость в получении нужной информации, чаще всего может вызывать привыкание и в, следствии чего человек отказывается от поиска интересующей его информации в печатных изданиях: рукописях, книгах, научных журналах;
3. частое использование интернета способно навредить вред здоровью: снижение остроты зрения, искривление позвоночника [11].

Как утверждает А. Е. Жичкина, в Интернете человек не испытывает и не поддается эмоциям. Он чувствует себя в полной безопасности, понимая то, что никто не узнает, кто сидит по ту сторону экрана. При выходе в Интернет человек наделяет себя различными качествами, которыми на самом деле не обладает. Он старается представить себя только с лучшей стороны, например, если человек в жизни замкнутый, нерешительный, зажатый, неуверенный в себе, то в виртуальном мире он полный уверенности в себе, готов на все. Но при выходе из киберпространства образ «идеального» студента пропадает и все его настоящие качества возвращаются [13].

Как отмечает Дж. Сулер, студент, чрезмерно увлеченный интернет-пространством, начинает приобретать проблемы, связанные с учебной деятельностью. Молодые люди начинают чрезмерно много времени, тратить на посещение различных интернет-ресурсов, направленных на развлечение, вследствие чего происходит падение успеваемости и отстранение от реального мира. В скором времени в случае бесконтрольного использования интернетом и неверным распределением своего личного времени студент может прийти к стрессовому состоянию или получить нервный срыв [33].

По словам М. А. Шаталиной, из-за развития интернет-зависимости у студентов могут возникать проблемы не только с учебным процессом, но и в общении. Если человек постоянно находится в виртуальном пространстве, то это сильно сказывается на межличностном общении в реальном мире.

В Интернете происходит невербальное общение: человек не видит эмоции и чувства своего собеседника и по итогу общение превращается в простую передачу информации друг друга. Все это сказывается на коммуникативных навыках студента и, вследствие этого, возникают такие трудности как: сложности при реальных знакомствах, вербальном общении с друзьями и родными сильно ухудшается или полностью исчезает [39].

Подводя итог вышеописанному, мы заключаем, что к признакам интернет-зависимых студентов относятся: повышенная тревожность, ухудшение контактов с окружающими людьми, проведение большого количества времени в Интернете без определенной цели, ухудшение учебных показателей и состояния здоровья. Оказать значительную роль в формировании интернет-зависимости у студентов способны психологическое неблагополучие, тревожность, недостатки живого общения, негативная Я-концепция.

1.3 Возможности использования изотерапии при работе со студентами, имеющими интернет-зависимость

Изотерапия является одним из наиболее распространенных видов арт-терапии. Она способна приносить приятные впечатления, также преобразовывает различные негативные эмоции в позитивные, при помощи данного метода можно глубже осознать свои чувства и переживания, так же при помощи данного метода можно повысить свою самооценку, а также развить свои творческие способности.

К. Д. Сеферов утверждает, что когда человек занимается изобразительным искусством, он также укрепляет свое психическое здоровье. Использование изотерапии во многих случаях выполняет и психотерапевтическую функцию, помогая людям справиться с их

психологическими проблемами, а также может восстановить его эмоциональное равновесие или скорректировать его поведение [32].

По мнению М. Ю. Алексеевой, изотерапия - это терапия изобразительным творчеством, рисованием и используется в настоящее время для психологической коррекции людей с различными нарушениями [1].

Е. Н. Краснопеева отмечает, что изотерапия - это метод, при помощи которого можно сделать минимальными или вовсе исключить различные негативные последствия длительного и бесконтрольного использования интернета [21].

Как отмечает И. М. Никольская, применение приемов изотерапии в работе с интернет-зависимыми студентами позволяет получить следующие результаты: развитие общения, эффективное эмоциональное отреагирование у студентов с агрессивными проявлениями, осознание студентом своих переживаний, произвольность, способность к саморегуляции, развивается уверенность в себе за счет социального признания ценности продукта, который создал студент.

1 причина: низкая самооценка, социальная дезадаптация.

Изотерапевтическое упражнение: упражнение «каракули» развивает межличностное и групповое общение, способствует развитию коммуникативных навыков и эмпатии.

Данная техника помогает в развитии таких качеств личности как: усидчивость, внимательность, терпение и аккуратность. Так же ее используют при заниженной самооценке.

Техника имеет диагностическую направленность и способствует исследованию студентом собственных чувств и переживаний, а также снятию мышечных, эмоциональных напряжений, расслаблению, затрагивает сферу творческого потенциала личности, раскрепощает его и тем самым

способствует личностному росту студента, повышению его уверенности в собственных возможностях.

Изображение создается без красок, с помощью карандашей и мелков. Студент в хаотичном порядке под классическую музыку рисует различные линии, также эту технику можно использовать в другом варианте, на одном листе бумаги каждый участник по очереди рисует свои линии, по окончании упражнения происходит обсуждение.

2 причина: агрессивность, конфликтность.

Изотерапевтическое упражнение: техника «марание». Данная техника очень эффективна при коррекции агрессивного поведения. При выполнении данной техники отсутствует план и сюжет, человеку предоставляется полная свобода для выражения своих чувств. Упражнение предполагает смешивание, разбрызгивание краски по листу в несколько слоев, после выполнения полученный рисунок можно разорвать, смять, сжечь [35].

Изотерапевтическое упражнение: техника «монотипия». На прозрачной пластиковой панели или стекле красками создается изображение, после чего его переводят на лист бумаги и обсуждают полученные результаты.

3 причина: неудовлетворенность реальностью и не способность адаптироваться к реальным жизненным условиям.

Изотерапевтическое упражнение: «рисование пальцами, ладонями»

Суть данной техники заключается в том, что человеку предоставляется возможность на листе ватмана выразить свои проблемы рисованием красками пальцами и ладонями. Лучше всего для данной методики использовать яркие цвета. Во время творчества студент может неожиданно для себя решиться на действия, которые обычно не совершает и выразить их на бумаге.

4 причина: высокая личностная тревожность.

Изотерапевтическое упражнение: «рисование на мокрой бумаге». Данная техника способствует снятию напряжения, гармонизации эмоционального состояния. На предварительно смоченном листке бумаги при помощи акварели наносится рисунок. Желательно использование максимально возможной палитры цветов. Нужно наблюдать за тем, как цвета смешиваются друг с другом, ощущать свои чувства, возникающие в процессе работы. Далее, образованным на листе бумаги узорам дается название.

Также можно использовать предметно-тематический тип рисования, при котором основой изображения является человек и его взаимодействие с окружающим предметным миром и людьми. Темы рисования могут быть свободными или заданными.

Таким образом, вслед за Е. Н. Краснопеевой, М. Ю. Алексеевой, мы определяем изотерапию как один из методов арт-терапии, который основывается на применении различных изобразительных приемов. При помощи данного метода можно минимизировать отрицательное воздействие интернета на личность человека.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЗОТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

С целью изучения возможностей использования изотерапии при работе со студентами, имеющими интернет-зависимость, было проведено экспериментальное исследование на базе ЛПИ - филиала СФУ, филиала Красноярского строительного техникума № 14 и Чешского агротехнического университета (ЧЗУ)

Выборка представлена студентами в количестве 60 человек, возраст варьируется от 19 до 23 лет.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (январь 2021 г.) – определение выборки и методов экспериментального исследования, проведение первичной диагностики интернет-зависимого поведения у студентов.

2 этап (февраль – апрель 2021 г.) – организация системы профилактической работы с интернет-зависимыми студентами.

3 этап (май 2021 г.) – проведение повторной диагностики склонности к интернет-зависимости у студентов, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности изотерапевтических занятий со студентами, имеющими интернет-зависимость, формулирование выводов.

В качестве диагностического инструментария использовались следующие методики: тестирование («Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой); «Опросник поведения в Интернете» (автор – А. Е. Жичкина)).

Далее опишем основные аспекты данных методик.

1. «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой).

Цель: выявление интернет-зависимости или же патологического пристрастия в Интернету

Данный тест включает в себя 40 вопросов. Испытуемому предлагается выбрать один из более подходящих для него вариантов ответов: «никогда, редко, регулярно, постоянно» по окончании тестирования определяется итоговое значение: «обычные пользователь Интернета», «есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом», «Интернет-зависимость» [41].

2. «Опросник поведения в Интернете» (автор – А. Е. Жичкина)

Цель: выявление интернет-зависимого поведения.

Опросник включает в себя 42 утверждения испытуемому необходимо выбрать вариант ответа А или Б и вычисляется 3 итоговых значения: «активность в действии», «активность в восприятии альтернатив», «интернет-зависимость».

Активность в действии — собственно осуществление действия, которое может следовать за поиском альтернатив.

Активность в восприятии – это интерес к разнообразию людей, мнений, сред и способов общения и сайтов; ориентировка в чистом виде, восприятие альтернатив без выбора между ними и без реализации того или иного варианта действий.

Интернет-зависимость — зависимость которая проявляется в постоянной потребности использования сети

Ниже мы опишем результаты, полученные в ходе экспериментального исследования интернет-зависимости студентов.

Проанализировав результаты первичной диагностики, полученные по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой), мы пришли к следующим выводам. 39 (65%) человек являются

обычными пользователями Интернета и у них не наблюдается зависимости, 13 (22%) человек имеют проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернетом, 8 (13%) человек имеют интернет-зависимость.

Таким образом, 65% испытуемых не имеют тенденции к интернет-зависимости, 22% студентом имеют тенденцию к развитию интернет-зависимости, 13% имеют интернет-зависимость.

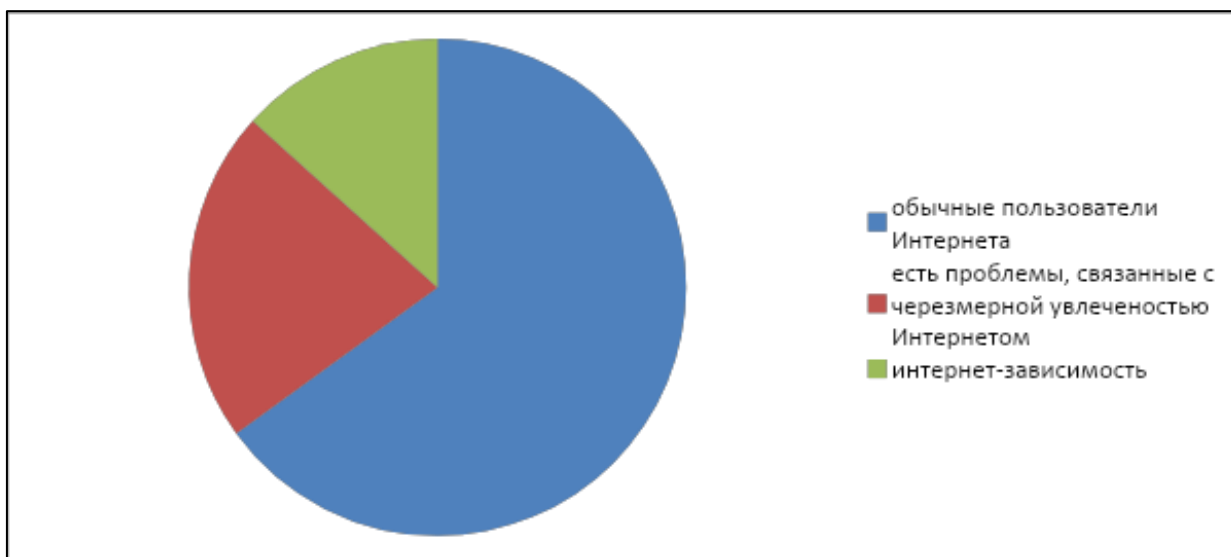


Рисунок 1 - Результаты первичной диагностики студентов по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой)

Анализируя результаты первичной диагностики студентов по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор-Жичкина А. Е.), можно сказать, что 37 (62%) человек не имеют склонности к интернет-зависимости, 11 (18%) студентов склонны к зависимости от интернета, 12 (20%) студентов имеют интернет-зависимость. Характеризуя студентов, имеющих интернет-зависимость, мы отмечаем, что они постоянно ожидают последующего выхода в интернет-пространство, проявляется навязчивая потребность проверить электронную почту, студент начинает тратить большое количество денег на интернет-ресурсы.

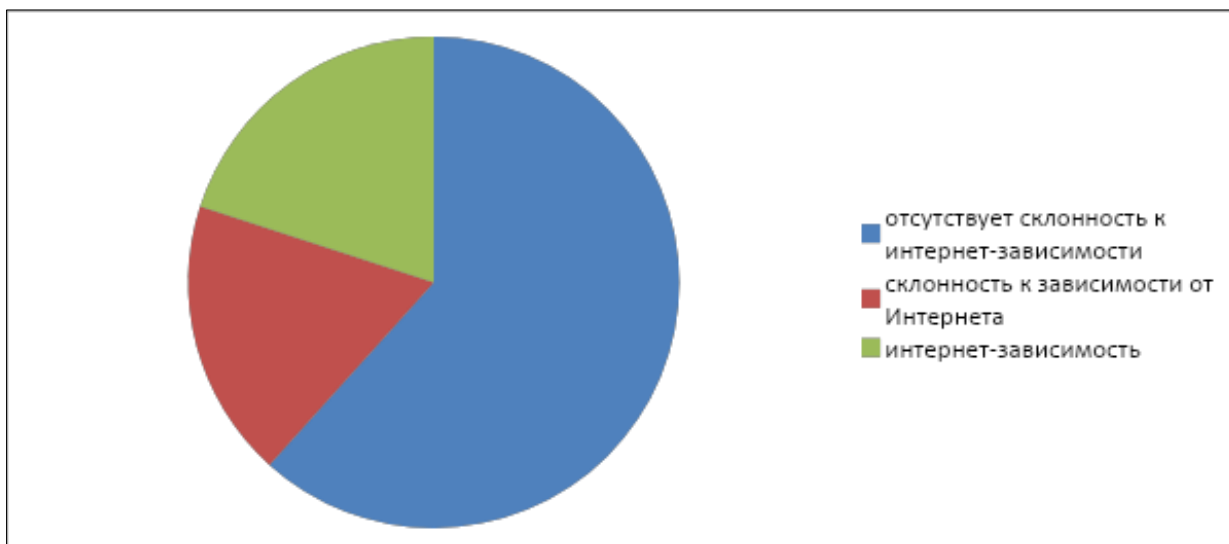


Рисунок 2 - Результаты первичной диагностики студентов по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор – А. Е. Жичкина)

Обобщая результаты первичной диагностики склонности к интернет-зависимости у студентов, мы пришли к выводу, что 38% студентов находятся в «группе риска». Данные студенты имеют либо интернет-зависимость, либо склонность к зависимости от Интернета.

Студенты «группы риска» вошли в экспериментальную группу и приняли участие в занятиях с использованием средств изотерапии для профилактики интернет-зависимого поведения. Ниже опишем разработанную нами систему занятий с использованием изотерапии.

2.2 Описание системы занятий с использованием изотерапии при работе со студентами, имеющими интернет-зависимость

Для осуществления работы со студентами, имеющими интернет-зависимое поведение, нами была разработана система занятий «Скажи «да» реальному общению» с использованием изотерапии.

Цель занятий - профилактика интернет-зависимого поведения у студентов.

Задачи занятий:

1. Создавать условия для развития межличностного общения;
2. Сформировать позитивное восприятие себя как человека;
3. Способствовать развитию ценностного восприятия жизни;
4. Создавать условия для осознания своей дальнейшей жизненной позиции.

Занятия основаны на следующих принципах:

1. Принцип единства коррекции и диагностики.
2. Деятельностный принцип.
3. Принцип учета возрастнo-психологических особенностей.
4. Принцип комплексности и системности методов психологического воздействия.

В основе занятий по профилактике интернет-зависимого поведения студентов лежит система групповой работы. На занятиях используются приемы изотерапии: рисование пальцами, монотипия, рисование по мокрому листу, рисование по точкам. Использование методов изотерапии способствует улучшению внутреннего состояния человека и выражению не высказанных негативных эмоций.

Содержание занятий нацелено на достижение поставленной целей и реализацию задач.

Разработанная нами система занятий по профилактике интернет-зависимого поведения у студентов состоит из 12 занятий, с учетом возрастных особенностей молодых людей в возрасте от 19 до 23 лет. Продолжительность занятий варьируется в среднем от 45 до 85 минут, проводятся они во второй половине дня раз в неделю. Структура каждого занятия состоит из: вводной части, основной и заключительной. Общая продолжительность занятий составляет 18 академических часов.

Система занятий представлена в приложении А. В качестве примера ниже опишем содержание занятий 1-3.

Занятие 1

Цель: установление психологического контакта, активизация на дальнейшую работу, составление основных правил работы на занятиях.

Материалы и оборудование: белые листы А4, карандаши, фломастеры, цветные ручки, маркеры, карандаш, небольшая коробочка с крышкой.

Упражнение «Знакомство».

Ведущий приветствует участников и предлагает провести процедуру знакомства. Каждому участнику предлагается на чистом листе написать свое имя, любимые занятия и никнейм который он использует на различных интернет ресурсах. Немного рассказать о себе (3-5 минут).

Обсуждение:

- «Чем ты увлекаешься?»

- «Чем ты полезен?»

После обсуждения вопросов участники раскладывают свои листы на столе так чтобы каждый в любой момент мог взять любой листок и посмотреть про другого участника.

Упражнение «Правила работы на занятиях».

Студентам предлагается подумать и определить для себя условия, при которых общение в группе будет наиболее продуктивным и комфортным (5–7 мин.). Далее следует обсуждение в группе и выработка коллективных правил.

Ведущий вносит дополнения, предлагает уже опробованные нормы группового взаимодействия:

- Все гаджеты убираются в отдельную коробку на время занятий.
- Все общаются с друг другом на равных.
- Свободно выражать свои эмоции по поводу происходящего.

«Прощание».

Ведущий прощается и сообщает дату следующего занятия.

Занятие 2

Цель: развитие навыков коммуникации и общения.

Материалы и оборудование: не предусмотрены.

Приветствие. Ведущий приветствует участников.

Упражнение «Угадай что»

Выбирается первый водящий, он выделяет из группы несколько людей, объединенных каким-либо общим признаком: цвет волос, цвет глаз, рост, размер обуви. Далее он называет имена этих людей и все вместе должны угадать по какому признаку водящий их выделил. Кто первый угадает признак, становится следующим водящим.

По завершению упражнения происходит обсуждение.

Упражнение «Испорченный телефон»

Ведущий оставляет одного из участников в комнате, все остальные выходят, дается условие игры: «представьте, что вы получили телеграмму и содержание ее вы должны передать следующему участнику». Ведущий зачитывает телеграмму первому участнику, затем приглашают по очереди следующих людей.

Текст телеграммы: «Звонила Наталья Владимировна. Она сказала, что уехала по неотложным делам в администрацию и просила передать, что возможно не успеет вернуться к 12:00. Нужно организовать первоклассников и вместо ее урока провести урок рисования, а после сопроводить детей на экскурсию в город Енисейск». Упражнение помогает понять, как сильно может измениться информация посредством пересказа ее таким способом.

Упражнение «Подарок»

Участники образуют круг. Инструкция: «Сейчас мы будем дарить друг другу воображаемые подарки. Ведущий начинает и каждый по очереди жестами изображает какой-то предмет (мороженое, котёнка, гирю, цветок и

т.п.) и дарит его своему соседу. В слух произносить что это за вещь нельзя, нужно показывать все мимикой и жестами. Если человек догадался и точно уверен, что это за предмет он должен назвать его».

Упражнение «Просьба – отказ»

Игроки делятся по парам. Первый участник должен попросить своего партнера о какой-либо услуге, а задача второго отказать ему, но при этом не использовать слово «нет» и не обидеть его. Перед этим ведущий дает установку о чем будет просьба, например: можешь забрать меня вечером? Можно я возьму твой галстук?

Вторая часть задания заключается в том, что человек просит другого о такой вещи, в которой сложно отказать, задача второго, наоборот, отвечать словами «нет».

Рефлексия.

Завершение занятия.

Занятие 3

Цель: изучение способов контроля себя в интернете.

Материалы и оборудования: цветные карандаши, ручки, фломастеры, листы А4

Приветствие. Ведущий приветствует участников.

Упражнение «Формула счастья»

Всем участникам предлагается разработать формулу своего счастья в Интернете. Например, меня зовут Виктор и моя формула счастья это И+У=Ж (Игры + Учеба = Жизнь).

По окончанию упражнения происходит обсуждение, выбирается самая интересная формула среди участников.

Упражнение «Тема»

Участники делятся на 4 группы:

1 группа (Сайты с тематикой)

2 группа (Соц. сети)

3 группа (Онлайн-покупки)

4 группа (Почта)

Каждая из групп должны в течении 5 минут написать как можно больше сайтов. После происходит обсуждение. Далее участники объединяются в одну команду и рассуждают зачем и для чего нужны написанные ими сайты.

Рефлексия.

Завершение занятия.

Таким образом, для профилактики интернет-зависимого поведения у студентов на занятиях мы использовали средства изотерапии.

Ниже опишем результаты повторной диагностики интернет-зависимости у студентов.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

Нами было проведено повторное исследование интернет-зависимого поведения у студентов по окончанию проведения системы занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости. Полученные нами данные повторной диагностики по методикам «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой), «Опросник поведения в Интернете» (автор – А. Е. Жичкина) для студентов экспериментальной и контрольной группы представлены в приложении Г. Анализируя полученные результаты первичной и повторной диагностики студентов экспериментальной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой), мы пришли к следующим выводам.

Ниже, на рисунке 3, представлены полученные результаты первичной и повторной диагностики студентов экспериментальной группы.

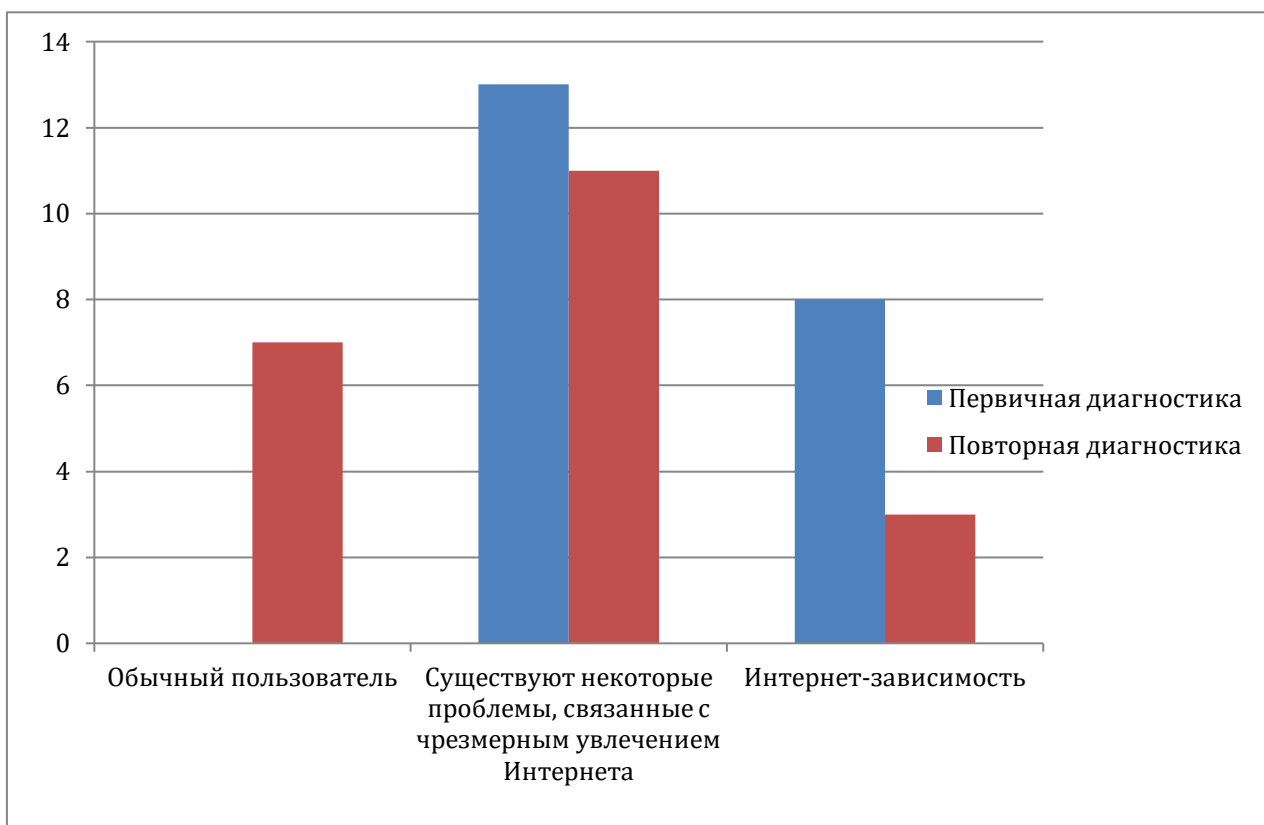


Рисунок 3 - Результаты первичной и повторной диагностики студентов экспериментальной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой)

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики студентов экспериментальной группы, мы можем утверждать, что в «группу риска» определен 21 респондент, что составляет 38% выборки. Мы отмечаем, что после реализации системы занятий увеличилось количество обычных пользователей Интернетом (с 0 до 33%). Это свидетельствует о том, что студенты контролируют свои действия в интернет-пространстве. Кроме того, мы констатируем, что уменьшилось количество студентов (с 62% до 52%), у которых «существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом». Эти люди проявляют интерес к людям и способам общения в сети.

По шкале «интернет-зависимость» снизилось количество студентов (с 38% до 14%) после участия в профилактических занятиях.

Таким образом, у студентов экспериментальной группы наблюдается снижение потребности в интернет ресурсах.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор – А. Е. Жичкина), мы пришли к следующим выводам.

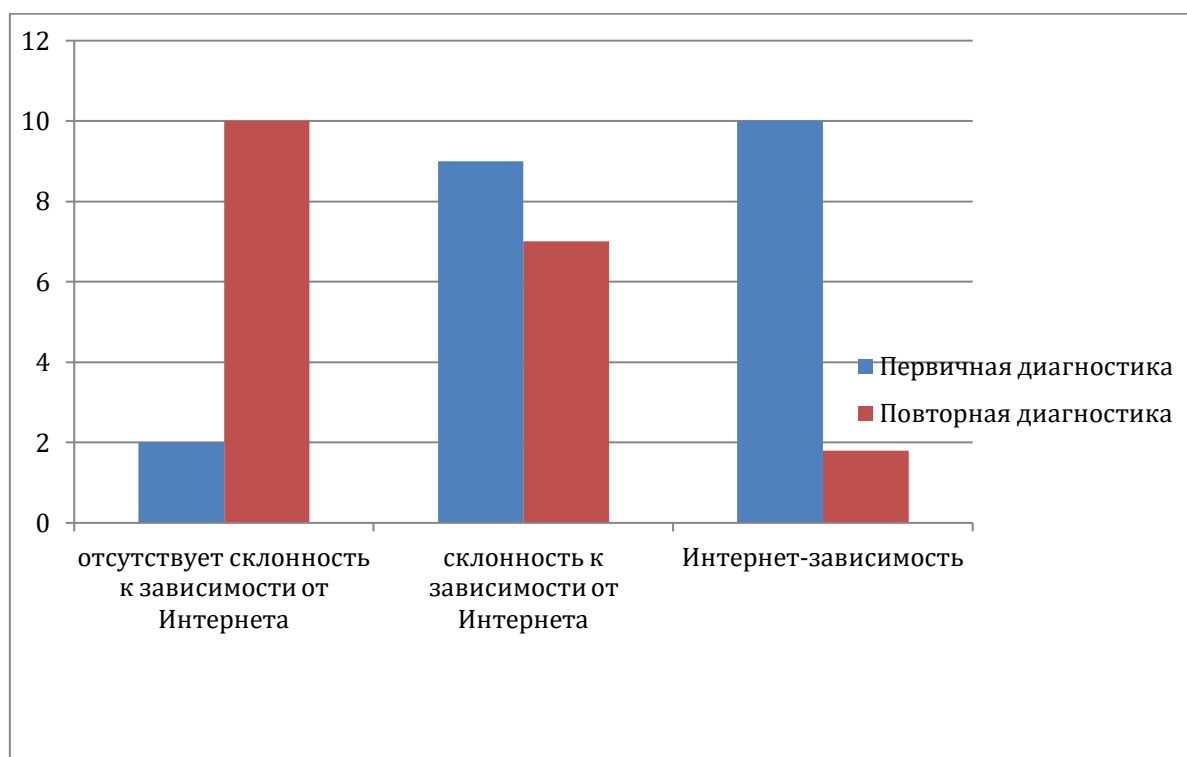


Рисунок 4 - Результаты первичной и повторной диагностики студентов экспериментальной группы по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор – А. Е. Жичкина)

Мы отмечаем, что после реализации системы занятий увеличилось количество студентов по шкале «Отсутствует склонность к зависимости от Интернета» (от 10% до 47%). Это свидетельствует о том, что студенты осознают свое поведение в интернет-пространстве. Кроме того, мы

констатируем, что уменьшилось количество студентов (с 43% до 33%), у которых выявлена «склонность к зависимости от Интернета». Эти люди контролируют свои действия в сети, но могут зависеть от чужого мнения.

По шкале «интернет-зависимость» снизилось количество студентов (от 10% до 47%) после участия в профилактических занятиях.

Таким образом, у студентов экспериментальной группы наблюдается снижение потребности в интернет ресурсах.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики контрольной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой), мы пришли к следующим выводам.

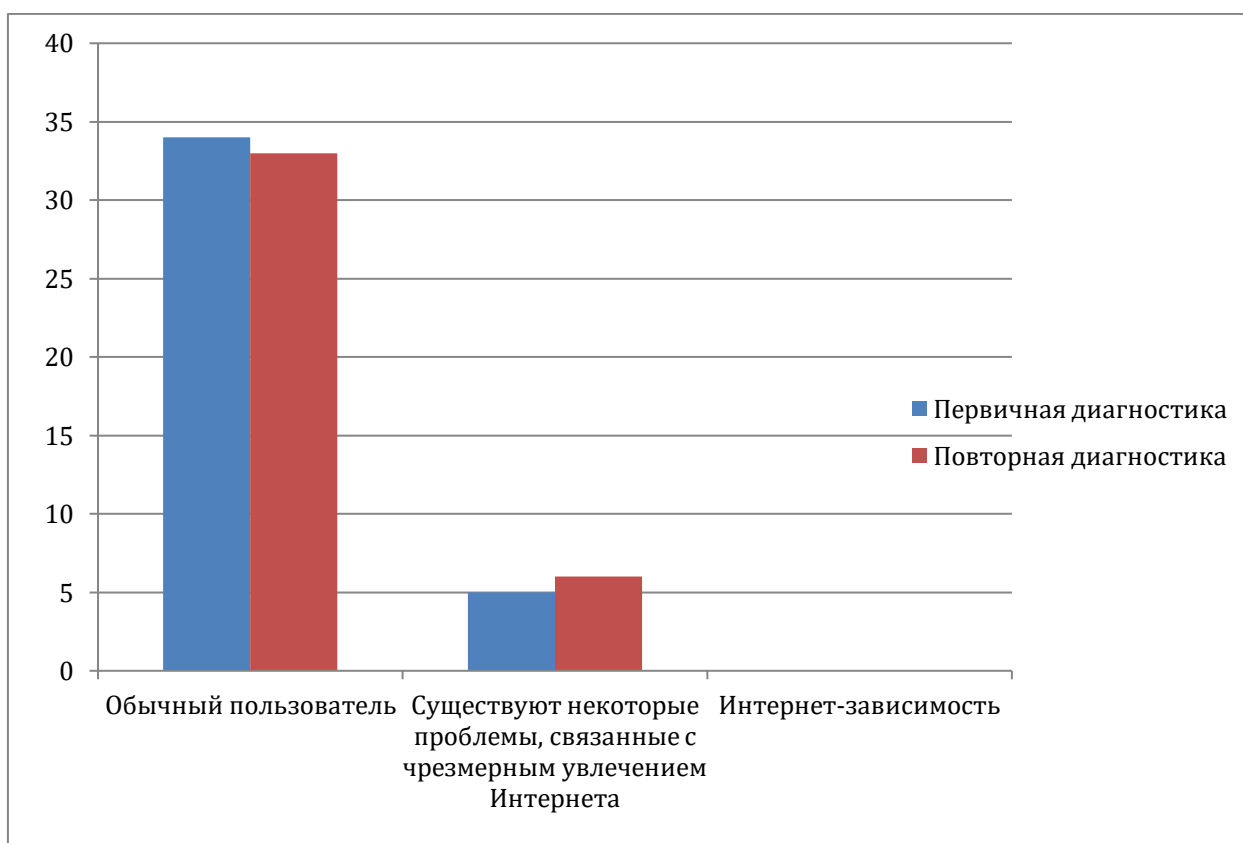


Рисунок 5 - Результаты первичной и повторной диагностики студентов контрольной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой)

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики студентов контрольной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой), мы можем сделать вывод, что увеличилось количество студентов (от 13% до 15%) у которых «существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом», а обычных пользователей Интернета уменьшилось с 87% до 85%. Таким образом, у студентов контрольной группы наблюдается потребность в Интернет-ресурсах.

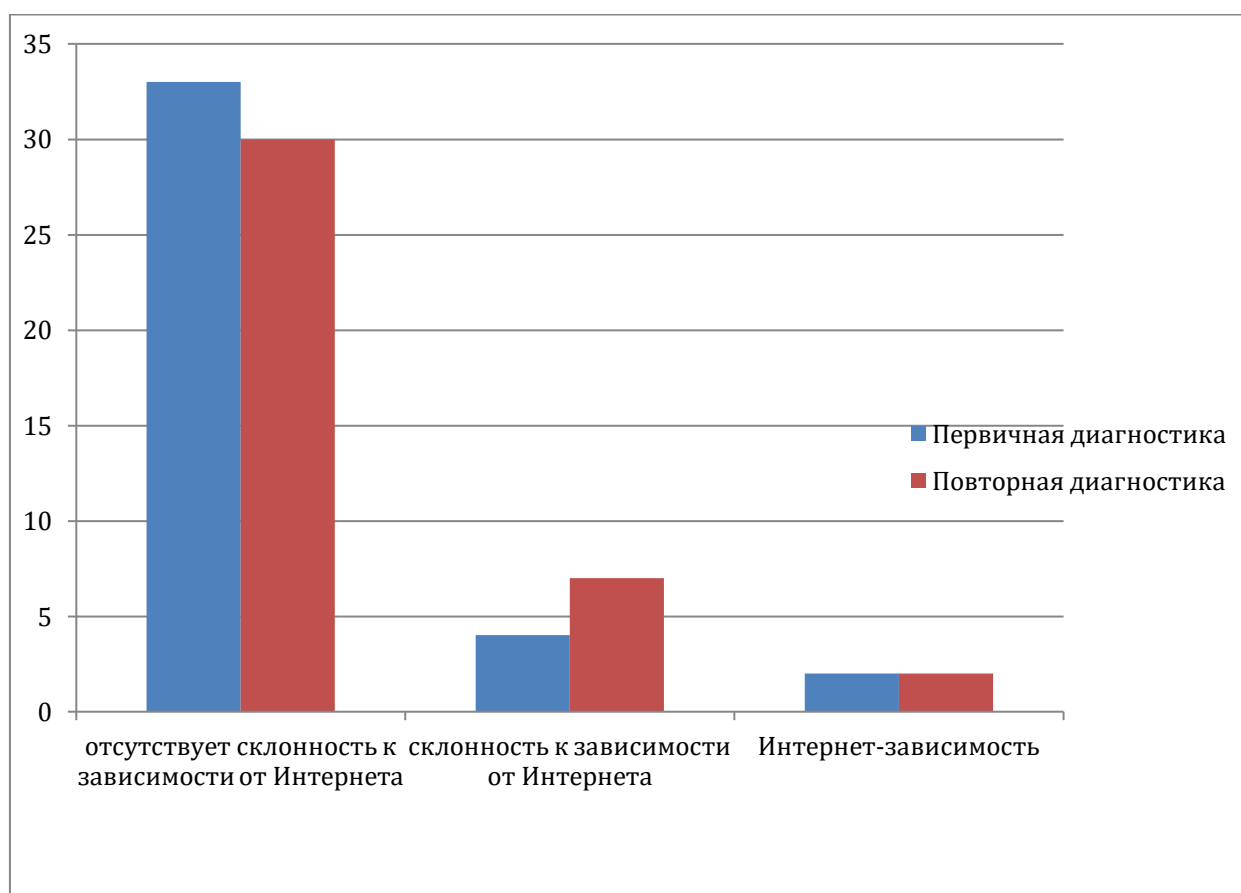


Рисунок 6 - Результаты первичной и повторной диагностики студентов контрольной группы по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор – А. Е. Жичкина)

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики студентов контрольной группы по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор – А. Е. Жичкина), мы пришли к выводам, что увеличились показатели по шкале «склонность к зависимости от Интернета» (с 10% до 18%) и по шкале «отсутствует склонность к зависимости от Интернета» показатели выросли (с 77% до 85%).

Таким образом, опираясь на результаты экспериментального исследования, мы можем сделать вывод о том, что, уделяя внимание профилактике интернет-зависимости у студентов посредством использования приемов изотерапии, можно предотвратить развитие зависимости от интернета у студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы вслед за А. Е. Жичкиной, определяем интернет-зависимость как один из видов поведенческих зависимостей, который проявляется в навязчивом постоянном стремлении войти в Интернет и потере субъективного контроля за его использованием. Основные причины формирования зависимости - это необходимость в непрерывном общении, невозможность самовыражения, нужда в постоянном информационном потоке. Для интернет-аддикции характерны различные формы, к основным можно отнести: интернет-серфинг и виртуальное общение. Формирование зависимого поведения происходит по схеме: знакомство, углубление, зависимость.

К признакам интернет-зависимых студентов относятся: повышенная тревожность, ухудшение контактов с окружающими людьми, проведение большого количества времени в Интернете без определенной цели, ухудшение учебных показателей и состояния здоровья. Оказать значительную роль в формировании интернет-зависимости у студентов способны психологическое неблагополучие, тревожность, недостатки живого общения, негативная Я-концепция.

С целью изучения возможностей использования изотерапии при работе со студентами, имеющими интернет-зависимость, было проведено экспериментальное исследование на базе ЛПИ - филиала СФУ, филиала Красноярского строительного техникума № 14 и Чешского агротехнического университета (ЧЗУ).

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в

модификации В. А. Буровой); «Опросник поведения в Интернете» (автор – А. Е. Жичкина).

Обобщая результаты первичной диагностики склонности к интернет-зависимости у студентов, мы пришли к выводу, что 38% студентов находятся в «группе риска». Данные студенты имеют либо интернет-зависимость, либо склонность к зависимости от Интернета.

Студенты «группы риска» вошли в экспериментальную группу и приняли участие в занятиях с использованием средств изотерапии для профилактики интернет-зависимого поведения.

Нами разработана и реализована система занятий с использованием изотерапии для студентов, имеющих интернет-зависимость.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами система занятий может быть эффективна при работе со студентами, имеющими интернет-зависимость.

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, М. Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя : учебно-методическое пособие для учителя / М. Ю. Алексеева. – Москва, 2003. – 88 с.
2. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды. В 2-х т. Т. 1 / Б. Г. Ананьев. – Москва : Педагогика, 2008. – 478 с.
3. Андреева, О. С. Особенности представлений о коммуникации у студентов, зависимых от социальных сетей / О. С. Андреева, Е. С. Андреев // Вестник Тюменского государственного университета. Социально экономические и правовые исследования. – 2009. – № 5. – С. 138-142.
4. Аникеева, Д. А. Стадии и признаки интернет зависимости / Д. А. Аникеева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – С. 56-57.
5. Белинская, Е. П. Современные исследования виртуальной коммуникации : проблемы, гипотезы, результаты / Е. П. Белинская, А. Е. Жичкина // Образование и информационная культура. – 2007. – № 3. – С. 27-31.
6. Войскунский, А. Е. Мотивация пользователей интернета / А. Е. Войскунский // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – С. 31-34.
7. Воробьева, Т. А. Исследование проблемы зависимости ВУЗа от сети интернет / Т. А. Воробьева, С. И. Глушкова, Д. А. Купко // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2011. – № 5. – С. 80-88.
8. Голберг, И. Интернет-адиктивное расстройство [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://web.ur.uniheidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>.
9. Гудси, Ф. Б. Проблемы психологической зависимости от Интернета в современный период / Ф. Б. Гудси // Вектор науки

Тольяттинского государственного университета. – 2012. – № 1. – С.100-103.

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. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А. Е. Жичкина // Психологический журнал. – 2017. – № 4. – С. 75-77.

13. Жичкина, А. Е. Пространство, населенное Другими / А. Е. Жичкина // Планета Интернет. – 2008. – № 16. – С. 76-81.

14. Зимняя, И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – Ростов-на Дону : Педагогика, 1997. – 480 с.

15. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – Москва : Просвещение, 2001. – 225 с.

16. Короленко, Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 1991. – № 1. – С. 8-15.

17. Короленко, Ц. П. Интернет-зависимость в русскоязычном секторе интернета / Ц. П. Короленко, В. А. Лоскутова // Бюллетень СО РАМН. – 2004. – № 3. – С. 45-51.

18. Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе. Деструктивное поведение в современном мире / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск : Наука, 2007. – 224 с.

19. Котляров, А. В. Другие наркотики, или homo addictus / А. В. Котляров // Интернет. – 2016. – № 8. – С. 23-29.

20. Котова, С. С. Особенности интернет зависимого и аддиктивного поведения молодежи / С. С. Котова, И. И. Хасанова // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2017. – № 1. – С. 55-61.
21. Краснопеева, Е. Н. Арт-терапия как форма развития и коррекции эмоционально волевой сферы / Е. Н. Краснопеева // Наука и образование сегодня. – 2020. – С. 114-115
22. Куликова, А. В. Особенности интернет коммуникаций / А. В. Куликова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2012. – № 4. – С. 19-24
23. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии : подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – С. 256-257.
24. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость – патология XXI века? / В. А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2000. – № 1. – С. 11-13.
25. Люсин, Д. В. Эмпирический анализ категоризации эмоций // Вопросы психологии. – 2017. – № 2. – С. 50-61.
26. Менделевич, В. Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) / В. Д. Менделевич, Р. Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. – 2003. – № 2. – С. 153-158.
27. Минаков, А. В. Интернет новая реальность [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/minakov>.
28. Минаков, А. В. Некоторые психологические свойства и особенности Интернет как нового слоя реальности [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/minakov>.
29. Никольская, И. М. Изотерапия как метод психокоррекции / И. М. Краснопеева // Молодой ученый. – 2020. – № 3. – С. 200-210

30. Рябинкина, А. Н. Самоотношение студентов с интернет-зависимостью / А. Н. Рябинкина // Естественные и гуманитарные науки в современном мире. – 2020. – С. 565-571.
31. Сергеева, А. Ю. Вся статистика интернета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.web-canape.ru/business/internet-i-socseti-v-rossii-v-2021-godu-vsya-statistika/> свободный.
32. Сеферов, К. Д. Изотерапия как метод работы с молодежью / К. Д. Сеферов // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2017. – № 6. – С. 949.
33. Сулер, Дж. Люди превращаются в Электроников: основные характеристики виртуального пространства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/electronic>.
34. Сунцова, Я. С. Склонность к интернет-зависимости студентов в связи с их психологическим благополучием / Я. С. Сунцова, Е. В. Бурдыко // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2018. – № 4. – С. 412-422.
35. Титова, В. В. Интернет-зависимость : причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В. В. Титова, А. Л. Лазаревич, Д. Н. Чугунов // Педиатр. – 2014. – № 4. – С. 132-139.
36. Черкасова, Р. С. Исследование созависимости и интернет-зависимости у студентов-психологов / Р. С. Черкасова // Социально-экономические явления и процессы. – 2015. – № 11. – С. 225-229.
37. Черник, А. В. Взаимосвязь тревожности и интернет-аддикции у студентов / А. В. Черник // Современные научные исследования и разработки. – 2017. – № 1 (9). – С. 511-514.
38. Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 113-117

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

40. Янг, К. Тест интернет-зависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/#:~:text=Тест%20интернет%20зависимости%20Internet%20Addiction%20Test%2C,зависимости%20от%20формы%20этого%20пристрастия.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики интернет-зависимости у студентов

Таблица А. 1 - Результаты первичной диагностики студентов по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой)

Номер исследуемого	Баллы	Уровень
1	23	Обычный пользователь
2	21	Обычный пользователь
3	98	Интернет-зависимость
4	37	Обычный пользователь
5	24	Обычный пользователь
6	31	Обычный пользователь
7	62	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
8	48	Обычный пользователь
9	41	Обычный пользователь
10	44	Обычный пользователь
11	25	Обычный пользователь
12	60	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
13	20	Обычный пользователь
14	82	Интернет-зависимость
15	36	Обычный пользователь
16	33	Обычный пользователь
17	65	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
18	51	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
19	49	Обычный пользователь

20	27	Обычный пользователь
21	22	Обычный пользователь
22	91	Интернет-зависимость
23	32	Обычный пользователь
24	37	Обычный пользователь
25	87	Интернет-зависимость
26	30	Обычный пользователь
27	49	Обычный пользователь
28	67	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
29	30	Обычный пользователь
30	77	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
31	45	Обычный пользователь
32	32	Обычный пользователь
33	36	Обычный пользователь
34	26	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
35	21	Обычный пользователь
36	38	Обычный пользователь
37	88	Интернет-зависимость
38	41	Обычный пользователь
39	72	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
40	29	Обычный пользователь
41	71	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
42	21	Обычный пользователь
43	68	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом

44	84	Интернет-зависимость
45	47	Обычный пользователь
46	54	Обычный пользователь
47	72	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
48	57	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
49	34	Обычный пользователь
50	89	Интернет-зависимость
51	44	Обычный пользователь
52	21	Обычный пользователь
53	27	Обычный пользователь
54	77	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
55	56	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
56	24	Обычный пользователь
57	30	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
58	89	Интернет-зависимость
59	20	Обычный пользователь
60	78	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом

Таблица А.2 - Результаты первичной диагностики студентов по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор – А. Е. Жичкина)

Номер исследуемого	Баллы	Уровень
1	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
2	4	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
3	16	Интернет-зависимость
4	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
5	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
6	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
7	19	Интернет-зависимость
8	10	склонность к зависимости от Интернета
9	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
10	8	склонность к зависимости от Интернета
11	4	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
12	14	Интернет-зависимость
13	12	склонность к зависимости от Интернета
14	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
15	2	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
16	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
17	17	Интернет-зависимость
18	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
19	9	склонность к зависимости от Интернета
20	4	отсутствует склонность к зависимости от Интернета

Продолжение таблицы А. 2

21	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
22	8	склонность к зависимости от Интернета
23	20	Интернет-зависимость
24	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
25	18	Интернет-зависимость
26	11	склонность к зависимости от Интернета
27	8	склонность к зависимости от Интернета
28	10	склонность к зависимости от Интернета
29	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
30	6	склонность к зависимости от Интернета
31	13	склонность к зависимости от Интернета
32	4	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
33	10	склонность к зависимости от Интернета
34	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
35	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
36	7	склонность к зависимости от Интернета
37	13	склонность к зависимости от Интернета
38	18	Интернет-зависимость
39	5	склонность к зависимости от Интернета
40	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
41	6	склонность к зависимости от Интернета
42	9	склонность к зависимости от Интернета

Окончание таблицы А. 2

43	7	склонность к зависимости от Интернета
44	9	склонность к зависимости от Интернета
45	2	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
46	2	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
47	18	Интернет-зависимость
48	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
49	4	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
50	14	Интернет-зависимость
51	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
52	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
53	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
54	15	Интернет-зависимость
55	7	склонность к зависимости от Интернета
56	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
57	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
58	19	Интернет-зависимость
59	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
60	20	Интернет-зависимость

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Содержание системы занятий «Скажи «да» реальному общению»

Занятие 1

Цель: установление психологического контакта, активизация на дальнейшую работу, составление основных правил работы на занятиях.

Материалы и оборудование: белые листы А4, карандаши, фломастеры.

Упражнение «Знакомство».

Ведущий приветствует участников и предлагает провести процедуру знакомства. Каждому участнику предлагается на чистом листе написать свое имя, любимые занятия и никнейм который он использует на различных интернет ресурсах. Немного рассказать о себе (3-5 минут).

Обсуждение:

- «Чем ты увлекаешься?»

- «Чем ты полезен?»

После обсуждения вопросов участники раскладывают свои листы на столе так чтобы каждый в любой момент мог взять любой листок и посмотреть про другого участника.

Упражнение «Правила работы на занятиях».

Студентам предлагается подумать и определить для себя условия, при которых общение в группе будет наиболее продуктивным и комфортным (5–7 мин.). Далее следует обсуждение в группе и выработка коллективных правил.

Ведущий вносит дополнения, предлагает уже опробованные нормы группового взаимодействия:

- Все гаджеты убираются в отдельную коробку на время занятий.
- Все общаются с друг другом на равных.
- Свободно выражать свои эмоции по поводу происходящего.

«Прощание».

Ведущий прощается и сообщает дату следующего занятия.

Занятие 2

Цель: создание образа о интернете, его плюсы и минусы.

Материалы и оборудование: белые листы А4, цветные ручки, карандаши, фломастеры, краски.

«Приветствие». Ведущий приветствует участников.

Упражнение «+ и - Интернета».

Ведущий предлагает каждому участнику на своем листе написать все + и - Интернета. По завершению каждый участник зачитывает то что он написал и составляется общая характеристика сети.

Обсуждение:

Все участники вместе выделяют главные - + сети, делают общий вывод.

Упражнение «Как ты видишь себя в сети».

Ведущий предлагает каждому участнику на листе бумаги А4 нарисовать то, как он видит себя в Интернете.

Обсуждение:

Как вы считаете, удалось ли вам справиться с заданием? Считаете ли вы, что данный человек похож на то, что он нарисовал, если да, то почему или нет, то почему? Какие эмоции вы чувствовали, когда рисовали себя?.

Рефлексия.

Завершение занятия.

Занятие 3

Цель: развитие навыков коммуникации и общения.

Материалы и оборудование: краски, цветные листы.

Приветствие. Ведущий приветствует участников.

Упражнение «Угадай что»

Выбирается первый водящий, он выделяет из группы несколько людей объединенных каким-либо общим признаком: цвет волос, цвет глаз, рост, размер обуви. Далее он называет имена этих людей и все вместе должны, угадать по какому, признаку водящий их выделил. Кто первый угадает признак становится следующим водящим.

По завершению упражнения происходит обсуждение.

Упражнение «Испорченный телефон»

Ведущий оставляет одного из участников в комнате, все остальные выходят, но перед этим им дается условие игры: «представьте, что вы получили телеграмму и содержание ее вы должны передать следующему участнику». Ведущий зачитывает телеграмму первому участнику, затем приглашают по очереди следующих людей.

Текст телеграммы: «Звонила Наталья Владимировна. Она сказала, что уехала по неотложным делам в администрацию и просила передать, что возможно не успеет вернуться к 12:00 к началу урока. Если она не успеет то нужно организовать первоклассников и вместо ее урока провести урок рисования, а после сопроводить детей на экскурсию в город Енисейск». Упражнение помогает понять, как сильно может измениться информации по средством пересказа ее таким способом.

Упражнение «Подарок»

Участники образуют круг. Инструкция: «Сейчас мы будем дарить друг другу воображаемые подарки. Ведущий начинает и каждый по очереди жестами изображает какой-то предмет (мороженное, котёнка, гирю, цветок и т.п.) и дарит его своему соседу. В слух произносить что это за вещь нельзя, нужно показывать все мимикой и жестами. Если человек догадался и точно уверен, что это за предмет он должен назвать его». После того как круг закончится, участникам необходима сделать своими руками подарок из предложенных материалов и повторить игру.

Упражнение «Просьба – отказ»

Игроки делятся по парам. Первый участник должен попросить своего партнера и какой либо услуге, а задача второго отказать ему, но при этом не использовать слово «нет» и не обидеть его. Перед эти ведущий дает установку о чем будет просьба, например: можешь забрать меня вечером?, Можно я возьму твой галстук?

Вторая часть задания заключается в том что человек просит другого о такой вещи в которой сложно отказать, задача второго наоборот отвечать словами «нет».

Рефлексия.

Завершение занятия.

Занятие 4

Цель: изучение способов контроля себя в интернете.

Материалы и оборудования: цветные карандаши, ручки, фломастеры, листы А4

Приветствие. Ведущий приветствует участников.

Упражнение: «Формула счастья»

Всем участникам предлагается разработать и нарисовать формулу своего счастья в Интернете. Например, меня зовут Виктор и моя формула счастья это $I+U=Ж$ (Игры + Учеба = Жизнь).

По окончанию упражнения происходит обсуждение, выбирается самая интересная формула среди участников.

Упражнение «Тема»

Участники делятся на 4 группы:

1 группа (Сайты с тематикой)

2 группа (Соц. сети)

3 группа (Онлайн-покупки)

4 группа (Почта)

Каждая из групп должны в течении 5 минут написать как можно больше сайтов. После происходит обсуждение. Далее участники объединяются в одну команду и рассуждают, зачем и для чего нужны написанные ими сайты.

Рефлексия.

Завершение занятия.

Занятие 5

Цель: развитие коммуникативных навыков, поднятие самооценки.

Материалы и оборудования: повязка на глаза.

Приветствие. Ведущий приветствует участников.

Упражнение «Счет»

Участники присаживаются на стулья и их задача называть натуральные числа начиная от 1. Участник, который назвал число должен встать. Условия: никто не знает кто первый из участников назовет число и продолжит, один и тот же участник не должен называть несколько чисел подряд. По завершению упражнения происходит обсуждение.

Упражнение «Рукопожатие»

Все участники становятся вокруг одного ведущего, у которого завязаны глаза. Их задача подойти к водящему и поздороваться с ним за руку, он, в свою очередь, должен определить кто с ним поздоровался, если он назвал правильно, то водящим становится следующий участник. По окончанию упражнения происходит обсуждение.

Упражнение «Крокодил»

Участники становятся в шеренгу, держа друг друга за плечи. Первый участник изображает голову, последний - хвост. Задача головы догнать и схватить хвост, а задача последнего убежать от него. Главное - это то, что тело крокодила неразрывно. Как только голова схватит хвост, то она

становится хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Рефлексия.

Завершение занятия.

Занятие 6

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Материалы и оборудования: не предусмотрены.

Приветствие. Ведущий приветствует участников.

Упражнение «Сделай мне комплимент»

Участники делятся на две группы и садятся друг напротив друга. Встает участник с правой стороны и делает комплимент участнику слева: «Мне в тебе нравится....» Участник, к кому обращено данное заявление, тоже должен встать и сказать сначала «Мне тоже нравится, что я..... », затем повторить утверждение игрока справа. По завершению упражнения происходит обсуждение.

Упражнение «Я тебя не слышу...»

Группа делится по парам и первой паре даются условия игры: «Вы два лучших друга с детства и один из вас улетает навсегда в другой город, вы обнялись, попрощались и ваш друг ушел на самолет и вдруг вы вспоминаете, что забыли ему сказать что-то очень и очень важное, но звонить нельзя, так как вас попросили при входе в аэропорт выключить свои мобильные телефоны. Вы машите своему другу и привлекаете его внимание, но между вами стекло.» Ваша задача жестами и мимикой передать нужную информацию своему другу, чтобы он понял и смог ответить вам. Все остальные пары в это время остаются зрителями, упражнение повторяется до тех пор пока каждая пара не попробует себя в этих ролях. По завершению задания происходит обсуждение.

Рефлексия.

Завершение занятия.

Занятие 7

Цель: развитие осторожности с использованием социальных сетей.

Материалы и оборудования: проектор, ноутбук.

Просмотр фильма «Убрать из друзей»

Вопросы:

В чем заключается сюжетная линия фильма?

Почему погибла девушка?

Как должны были поступить ее друзья в данной ситуации?

Что можно было сделать, чтобы такие ситуации не происходили?

Домашнее задание: Посмотреть фильм «Нерв».

Занятие 8

Цель: закрепление навыков общения и сплоченности.

Материалы и оборудования: ножницы, ватман, краски, цветные карандаши, фломастеры, ручки, клей, скотч.

На основе домашнего задания, нужно придумать и разработать квест об Интернете. В распоряжении участников 2 кабинета.

Занятие 9

Цель: закрепление навыков командной работы.

Материалы и оборудования: 4 ватмана, ножницы, краски, цветные карандаши, фломастеры, ручки, клей, скотч.

Задача студентов, на 4 ватманах изобразить Интернет, то, как они видят его все вместе. Чем больше места на ватманах будет заполнено, тем лучше.

По окончании происходит обсуждение и презентация полученного результата.

Рефлексия.

Завершение занятия.

Занятие 10

Цель: закрепление навыков взаимоотношения.

Материалы и оборудования: смартфон с видеокамерой, микрофон, наработанный материал за время всех занятий.

Студентам предлагается отснять мини-видеоролик на тему: «Интернет: за и против».

Видеоролик будет представлен на лекции.

Занятие 11

Цель: закрепление навыков общения, взаимоотношения в коллективе.

Материалы и оборудования: наработанный материал, таз с водой, краски.

Подготовка к итоговой лекции на 40 минут для других студентов, с целью профилактики интернет-зависимого поведения.

Упражнение: «Рисование по воде»

Под классическую музыку студенты начинают изображать свое настроение на воде.

Занятие 12

Выступление с лекцией, общение со зрителями по окончании презентации. Обсуждение проведенной лекции, завершение занятий, рефлексия, прощание.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты повторной диагностики интернет-зависимости у студентов

Таблица В. 1 - Результаты повторной диагностики студентов экспериментальной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой)

Номер исследуемого	Баллы	Уровень
3	77	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
7	55	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
12	51	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
14	74	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
17	48	Обычный пользователь
18	44	Обычный пользователь
22	89	Интернет-зависимость
25	61	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
28	48	Обычный пользователь
30	52	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
37	79	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
39	72	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
41	54	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
43	42	Обычный пользователь

Окончание таблицы В.1

44	81	Интернет-зависимость
47	57	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
50	45	Обычный пользователь
54	49	Обычный пользователь
55	47	Обычный пользователь
58	81	Интернет-зависимость
60	56	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом

Таблица В. 2 - Результаты повторной диагностики студентов контрольной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В. А. Буровой)

Номер исследуемого	Баллы	Уровень
1	20	Обычный пользователь
2	25	Обычный пользователь
4	34	Обычный пользователь
5	25	Обычный пользователь
6	37	Обычный пользователь
8	40	Обычный пользователь
9	38	Обычный пользователь
10	42	Обычный пользователь
11	29	Обычный пользователь
13	27	Обычный пользователь
15	33	Обычный пользователь
16	29	Обычный пользователь
19	53	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
20	25	Обычный пользователь
21	28	Обычный пользователь
23	30	Обычный пользователь
24	37	Обычный пользователь
26	24	Обычный пользователь
27	61	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
29	31	Обычный пользователь
31	50	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом

Окончание таблицы В. 2

32	24	Обычный пользователь
33	37	Обычный пользователь
34	24	Обычный пользователь
35	26	Обычный пользователь
36	40	Обычный пользователь
38	43	Обычный пользователь
40	30	Обычный пользователь
42	20	Обычный пользователь
45	42	Обычный пользователь
46	51	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
48	25	Обычный пользователь
49	31	Обычный пользователь
51	45	Обычный пользователь
52	27	Обычный пользователь
53	27	Обычный пользователь
56	68	Существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
57	34	Обычный пользователь
59	29	Обычный пользователь

Таблица В. 3 - Результаты повторной диагностики студентов экспериментальной группы по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор-Жичкина А. Е.)

3	13	склонность к зависимости от Интернета
7	14	Интернет-зависимость
12	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
14	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
17	12	склонность к зависимости от Интернета
18	4	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
22	2	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
25	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
28	7	склонность к зависимости от Интернета
30	2	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
37	12	склонность к зависимости от Интернета
39	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
41	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
43	7	склонность к зависимости от Интернета
44	2	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
47	11	склонность к зависимости от Интернета
50	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
54	17	Интернет-зависимость
55	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
58	13	склонность к зависимости от Интернета
60	17	Интернет-зависимость

Таблица В. 4 - Результаты повторной диагностики студентов контрольной группы по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор-Жичкина А. Е.)

Номер исследуемого	Баллы	Уровень
1	2	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
2	4	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
4	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
5	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
6	4	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
8	11	склонность к зависимости от Интернета
9	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
10	10	склонность к зависимости от Интернета
11	4	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
13	13	склонность к зависимости от Интернета
15	6	склонность к зависимости от Интернета
16	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
19	14	Интернет-зависимость
20	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
21	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
23	13	склонность к зависимости от Интернета
24	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
26	10	склонность к зависимости от Интернета
27	8	склонность к зависимости от Интернета
29	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
31	12	склонность к зависимости от Интернета
32	4	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
33	12	склонность к зависимости от Интернета

Окончание таблицы В. 4

34	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
35	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
36	6	склонность к зависимости от Интернета
38	19	Интернет-зависимость
40	1	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
42	7	склонность к зависимости от Интернета
45	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
46	2	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
48	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
49	4	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
51	2	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
52	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
53	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
56	5	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
57	3	отсутствует склонность к зависимости от Интернета
59	2	отсутствует склонность к зависимости от Интернета