


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  
« 19 » июня 2020 г.

### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код-наименование направления

ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У  
ПОДРОСТКОВ

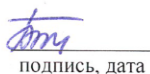
Руководитель

  
подпись, дата

доц. каф., канд. психол. наук  
должность, ученая степень

В.Б.Чупина  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись, дата

Т.И. Быкова  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме: «Диагностика и профилактика интернет-зависимости у подростков»

Консультанты по  
разделам:

<hr/> наименование раздела	<hr/> подпись, дата	<hr/> инициалы, фамилия
<hr/> наименование раздела	<hr/> подпись, дата	<hr/> инициалы, фамилия

Нормоконтролер

---

подпись, дата

Т.В. Шелкунова  
инициалы, фамилия

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Диагностика и профилактика интернет-зависимости у подростков» содержит 50 страниц текстового документа, 40 использованных источников, 6 таблиц, 2 рисунка, 5 приложений.

ИНТЕРНЕТ, ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ, ПОДРОСТКИ,  
ДИАГНОСТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ, ПРОФИЛАКТИКА  
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Актуальность исследования интернет-зависимости подростков, связана с повышением интернет-зависимости молодёжи. Также, следует отметить, что проведенные исследования в этой области недостаточны для раскрытия всех аспектов интернет-зависимости.

Интернет-зависимое поведение, относится к нехимической аддикции, которую можно описать следующим образом: человек с интернет-зависимостью, которому характерно определённое аддиктивное поведение, становится интернет-зависимым в силу негармоничного использования этим человеком ресурсов Интернет. Данные социологических опросов свидетельствуют о том, что к основной категории интернет-зависимых людей относятся подростки. Итог рассматриваемой нами зависимости накладывает свой негативный отпечаток на все стороны жизни зависимого.

Цель исследования: изучение интернет-зависимости у подростков.

В результате исследования была проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме «интернет-зависимость», её причины, сущность; выявлены социально-психологические детерминанты склонности к интернет-зависимости в подростковом возрасте, рассмотрены возможности диагностики и профилактики интернет-зависимости у подростков, проведено экспериментальное исследование интернет-зависимости у подростков, разработана программа профилактики интернет-зависимости у подростков.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
1 Теоретические подходы к изучению интернет-зависимости в психологической науке .....	9
1.1 Понятие, сущность интернет-зависимости как одного из видов аддиктивного поведения .....	9
1.2 Социально-психологические детерминанты склонности к интернет-зависимости в подростковом возрасте .....	15
1.3 Возможности диагностики и профилактики интернет-зависимости у подростков .....	23
2 Экспериментальное исследование интернет-зависимости у подростков .....	29
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичного исследования .....	29
2.2 Программа профилактики интернет-зависимости у подростков ...	35
Заключение .....	43
Список использованных источников .....	46
Приложение А Факторы, способствующие появлению и развитию аддиктивного поведения у подростков .....	51
Приложение Б Описание блоков системы критериев диагностики компьютерной зависимости А. Гольдберга .....	52
Приложение В Социально-педагогическая профилактика интернет-зависимости .....	53
Приложение Г Основные направления работы по профилактике интернет-зависимости .....	54
Приложение Д Конспект занятий профилактической программы «Скажем нет Интернету».....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования, описанного в данной работе связана с повышением интернет-зависимости молодёжи. Также, следует отметить, что проведенные исследования в этой области недостаточны для раскрытия всех аспектов данной зависимости, следовательно, борьба с этой проблемой не имеет конкретных однозначных инструкций и представляет собой весьма непростой путь.

Процесс взаимодействия человека с сетью привлекает внимание специалистов из разных отраслей. Механизмы интернет-зависимости являются предметом исследования многих ученых, в том числе К. Янг и других.

Всемирная паутина (Интернет) предоставляет пользователям широкие информационные возможности, создает высокий уровень эмоционально интенсивных, интеллектуальных и коммуникативных действий, которые меняют многие социальные сферы, поскольку она обеспечивает другие формы общения и обучения, коммерции и развлечений.

Интернет-зависимое поведение, о котором и будет идти речь в данной работе, относится к нехимической аддикции, которую можно описать следующим образом: человек с интернет-зависимостью, которому характерно определённое аддиктивное поведение, становится интернет-зависимым в силу негармоничного использования этим человеком ресурсов Интернет. Данные социологических опросов свидетельствуют о том, что к основной категории интернет-зависимых людей относятся подростки. Это можно объяснить тем, что они являются самыми активными пользователями сети Интернет из всех возрастных категорий. Так же следует сюда отнести незрелость их личности и непостоянство их личностных характеристик, что и способствует их уязвимости к различным негативным воздействиям извне.

Итог рассматриваемой нами зависимости накладывает свой негативный отпечаток на все стороны жизни зависимого: возникают трудности в учебной деятельности и дефицит общения со сверстниками вне сети Интернет,

учащаются конфликты с родителями и другими членами семьи, формируется такая черта, как инфантильность. Интернет-зависимость в высокой степени в конечном итоге приводит к разрушительным последствиям.

Всемирная паутина Интернет открывает множество возможностей, что и привлекает подростков к неконтролируемому пребыванию в виртуальном мире. К этим возможностям относятся:

- 1) способность иметь свой собственный мир, обособленный и недоступный для всех окружающих в реальном мире;
- 2) способность избегать ответственности за свои действия и операции в виртуальном мире;
- 3) способность чувствовать реализм процессов и полностью абстрагироваться от окружающего мира;
- 4) способность самостоятельно принимать любое решение (например, в контексте игровой деятельности).

В связи с актуальностью проблемы цель исследования: изучение интернет-зависимости у подростков.

Объект исследования: интернет-зависимость как психологический феномен.

Предмет исследования: возможности диагностики и профилактики интернет-зависимости у подростков.

Для достижения цели мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме «интернет-зависимость», её причины, сущность; выявив социально-психологические детерминанты склонности к интернет-зависимости в подростковом возрасте.
2. Рассмотреть возможности диагностики и профилактики интернет-зависимости у подростков.
3. Подобрать методики и провести экспериментальное исследование интернет-зависимости у подростков; проанализировать результаты исследования.

4. Разработать программу профилактики интернет-зависимости у подростков.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование (опросник «Поведение в Интернете», авт. - А. Е. Жичкина; Тест К. Янг на интернет-зависимость).

3. Методы количественной и качественной обработки результатов.

Методологической основой исследования выступили труды отечественных психологов, раскрывающие систему психолого-педагогической работы по диагностике, профилактике интернет-зависимого поведения в подростковом возрасте: А. Е. Войскунского, К. Г. Дмитриева, А. Ю. Егорова, О. В. Завалишиной, Ц. П. Короленко, В. Д. Менделевича, Н. А. Носова, Н. С. Хомерники, Н. А. Цой, Л. Н. Юрьевой, К. С. Янг и др.

База исследования: исследование проводилось в МБОУ «СОШ №2» г. Лесосибирска, Красноярского края. В исследовании принимало участие учащиеся 7-8 классов (13-14 лет), в количестве 26 человек.

Этапы исследования:

1 этап (декабрь 2019 г.) - изучение теоретических аспектов проблемы интернет-зависимого поведения подростков, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования.

2 этап (январь 2019 г. – февраль 2020 г.) – проведение диагностики интернет-зависимого поведения подростков, анализ полученных результатов исследования, разработка программы профилактики интернет-зависимости у подростков

3 этап (март - июнь 2020 г.) – формулирование выводов, оформление работы.

Практическая значимость состоит в подборе диагностического инструментария для исследования интернет-зависимости у подростков.

Материалы выпускной квалификационной работы могут быть использованы для написания рефератов, курсовых и выпускных исследований по психологии.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 40 наименований и приложения. Общий объем работы 50 страниц.



# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

## 1.1 Понятие, сущность интернет-зависимости как одного из видов аддиктивного поведения

Зависимое (аддиктивное) поведение можно рассматривать, как непреодолимое желание человека взаимодействовать с кем-то или чем-то в целях получения собственного удовлетворения. В психологии такое поведение считается саморазрушающим, поскольку возникающая зависимость от какой-либо деятельности или использование какого-либо вещества для изменения психического состояния ощущается как непреодолимое желание субъекта зависимости, и поэтому невозможно представить жизнь без этого объекта.

В 80-х годах прошлого века наряду с уже известными зависимостями, такими как наркомания, алкоголизм, страсть к азартным играм, трудоголизм, появилась совершенно новая разновидность зависимости - зависимость от Интернета (интернет-зависимость). Этот тип зависимости формируется из-за взаимодействия развития информационных технологий и развития этих технологий обычными компьютерными пользователями.

Интернет-зависимость — это непреодолимое навязчивое желание выйти в сеть Интернет, не смотря на отсутствие свободного времени и реальной необходимости в подключении к сети Интернет в данный момент, а также невозможность вовремя покинуть эту сеть [1].

И. Гольдбергом в 1995 году была разработана Концепция интернет-зависимости, а годом ранее было начато эмпирическое исследование этого явления К. Янгом [39].

В 1995 году А. Голдберг предложил использовать название нового типа зависимости - расстройство интернет-зависимости, чтобы описать патологическое непреодолимое желание пользоваться Интернетом. Гольдберг представил диагностические критерии интернет-зависимости, которые раскрывают понимание поведенческих нарушений, связанных с

использованием Интернета, неблагоприятно воздействующие на все виды деятельности человека: семейную, домашнюю, финансовую, образовательную, профессиональную, социальную или психологическую деятельность.

В 2001 г. исследователи из Америки А. Холл и Д. Парсонс сформулировали термин - интернет-зависимое поведение. Они поддержали суждение о том, что чрезмерное увлечение интернетом наносит повреждение когнитивной, поведенческой и эмоциональной сферам и приводит к нарушению психического и физического здоровья человека, но они не подтверждают патологическую этиологию этой проблемы. По их мнению, чрезмерное использование Интернета — это «легкое» расстройство, которое можно рассматривать как компенсацию недостатков в реальной жизни, и эту патологию можно компенсировать когнитивно-поведенческими отношениями.

Один из самых цитируемых авторов в мире психологии, специализирующийся на психологическом изучении азартных игр, английский исследователь М. Гриффитс рассматривал интернет-аддикцию как «один из видов технологических зависимостей, объединяющих нехимические (поведенческие) зависимости, включающие избыточное взаимодействие между человеком и машиной. Среди подобных зависимостей различаются пассивные (например, просмотр телепрограмм) и активные (видеоигры). Как правило, и в случае активных, и в случае пассивных зависимостей можно предполагать наличие индуцирующих и подкрепляющих элементов, способствующих развитию аддиктивных тенденций» [8, с. 246].

Хотелось бы дополнить, что существует масса различных мнений и подходов к проблеме интернет-зависимости, то есть, единой общей для всех позиции в понимании этого явления до сих пор не существует. Некоторые авторы считают, что нет никакой зависимости от самого Интернета. Среди этих авторов М. Гриффитс, который написал: «...я утверждаю, что большая часть тех, кто избыточно применяет Интернет, не являются зависимыми непосредственно от Интернета, для них Интернет – это своего рода питательная среда для поддержания других зависимостей... Я полагаю, что следует

проводить различие между зависимостью непосредственно от Интернета и зависимостями, связанными с применениями Интернета» [8, с. 247]. Также имеет место быть и разграничение понятий «одержимость» и «зависимость».

В нашей стране заинтересовались проблемой интернет-зависимости и начали изучение всех сторон и особенностей данной проблемы только лишь в последнее десятилетие, потому как данный вид аддиктивного поведения накапливал своё содержание, актуальность, масштабы охвата и разрушительную силу как раз таки особенно интенсивно в течение последнего десятилетия. Различные составляющие интернет-зависимости и интернет-зависимость в целом рассматриваются в трудах таких учёных, как А. Е. Войскунский, А. Е. Жичкина (шкала Интернет-зависимости), комплексно изучавший Интернет-зависимость и др. [6, 13].

Ц. П. Короленко - один из основателей современной аддиктологии, считает, что развитие рассматриваемого нами вида аддикции проходит все те же стадии, что и другие существующие виды аддиктивного поведения. Подтверждение данного умозаключения можно усмотреть в том, что «базовый характер зависимой мотивации состоит из следующих последовательных составляющих: «точка кристаллизации», становление аддиктивного ритма, её формирование как интегральной части личности, полное доминирование пагубного поведения» [18].

В настоящее время интернет-зависимость понимается как непреодолимое и неконтролируемое желание получить доступ к Интернету и невозможность покинуть сеть. Основными синонимами понятия «интернет-зависимость» в современной литературе являются интернет-аддикция, поведенческая интернет-зависимость и патологическое использование Интернета [28].

На сегодняшний день, согласно классификации А. Ю. Егорова, интернет-зависимость является «одной из форм нехимических пагубных привычек, а именно разновидностью технологической зависимости» [11, с. 12].

Некоторые авторы (Егоров А. Ю., Менделевич В. Д., Юрьева Л. Н.) считают, что интернет-зависимости присущи особенности, которые характерны

и для других видов зависимого поведения. К таким особенностям относятся: формирование неправильных ценностных приоритетов в жизни зависимого, следовательно, неумение адекватно оценивать уровень важности некоторых составляющих его жизни; люди, которые были важны и очень значимы для зависимого ранее, теперь теряют свою ценность для него и даже вызывают раздражение и разочарование; интернет-зависимому характерна скрытность и негативная реакция на критику его поведения со стороны окружающих людей; изменить данное поведение или вовсе избавиться его от компьютерной зависимости, как правило, не представляется возможным [10, 27, 38].

Хотелось бы отметить, что формирование интернет-зависимости происходит гораздо быстрее, чем формирование других видов пагубного поведения, хоть и эти виды отрицательного поведения, в общем, то очень схожи между собой [2].

По мнению В. А. Лоскутовой, «основными свойствами Интернета, способствующими его превращению в аддиктивный агент, являются: сверхличностная природа межличностных взаимоотношений в сети; возможность анонимных социальных интеракций; возможность использования Интернета для реализации представлений и фантазий; неограниченный доступ к информации» [цит. по: 21, с. 11].

К. Янг трактует понятие зависимость от Интернета как «многомерное явление, включающее проявления эскейпизма - бегства в виртуальную реальность людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищённость, одиноких или не понятых близкими, тяготящихся своей работой, учёбой или социальным окружением; поиск новизны; стремление к постоянной стимуляции чувств; эмоциональную привязанность - возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым, освободиться от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение; удовольствие ощутить себя «виртуозом» в применении компьютера и специальных поисковых либо коммуникативных программ» [цит. по: 39, с. 24]. Главными факторами,

способствующими формированию и развитию Интернет-аддикции, по мнению К. Янг, являются: «навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса выхода в Интернет; увеличение времени, проводимого в онлайн; жалобы окружающих на проведение человеком слишком большого количества времени в Интернете; увеличение количества денежных средств, расходуемых на Интернет; жалобы окружающих на большие расходы на Интернет» [цит. по: 39, с. 25].

В 2000 г. К. Янг был открыт «Центр онлайн-зависимости», на территории которого была создана так называемая трёхуровневая модель, которая содержала описание определяющих факторов, способствующих стремлению к использованию Интернета [40].

В соответствии с этой моделью исследуемый нами вид аддикции обеспечивается возможностью осуществить желаемые действия; сохранить контроль над своими действиями и последствиями своих решений; эмоциональное удовлетворение от результатов самих действий [31].

Главным двигателем прогрессирования интернет-зависимости, по мнению Н. А. Носова, является «смещение цели в виртуальную реальность для восполнения недостающих сфер жизни личности через иллюзорное удовлетворение основных потребностей человека за счёт конструирования в виртуальной реальности новой личности» [цит. по: 26, с. 14]. В сети Интернет человек имеет возможность скрыть свои настоящие данные и какие-либо проявления своей жизни путем изменения имени, пола, возраста, места проживания, путем демонстрации эмоций и переживаний, которые человек на самом деле не испытывает на данный момент, то есть путем создания новой виртуальной личности в новой реальности. Этот механизм и обеспечивает смещение цели из реальной жизни человека в виртуальную [26].

В настоящее время многие исследователи (Войскунский А.Е., Котляров А. В., Янг К.,) изучают основные признаки возникновения интернет-зависимости. На сегодняшний день выделено до 20 из этих функций [6, 19, 39].

Физические симптомы интернет-зависимости включают сухость глаз, мигрень, плохая осанка и боль в спине, плохое питание, пропуск еды, пренебрежение личной гигиеной, нарушения сна и повседневная деятельность.

На основе анализа различных российских и зарубежных результатов исследований (Войскунский А. Е., Егоров А. Ю., Жичкина А. Е., Чудова И. В., Юрьева Л. Н., Янг К), можно выделить следующие черты интернет-аддиктивной личности:

- тип шизоидной, лабильной или эпилептоидной акцентуации;
- трудности в принятии физического себя;
- наличие большой потребности в общении и трудностей при его непосредственном осуществлении и т.д. [6, 11, 13, 36, 39, 40].

Интернет-зависимые люди зачастую не признают наличие у них этой зависимости, объясняя свою чрезмерную увлеченность интернетом как нечто необходимое и оправданное адекватными целями. Данная категория людей продолжают активно пользоваться ресурсами интернета даже осознавая масштабы негативного воздействия этой увлеченности на все сферы их жизни и на их психическое и физическое состояние. В результате возникают эмоционально-психологические неврозы, подавленное состояние человека, которое проявляется в том, что они покидают виртуальный мир и не желают адекватно воспринимать реальность и пытаться улучшить свое отношение к жизни в реальности.

## **1.2 Социально-психологические детерминанты склонности к интернет-зависимости в подростковом возрасте**

В нашей стране основной «группой риска» для развития интернет-зависимости являются люди от 12 до 18 лет. Данный период жизни между детством и зрелостью большинством авторов понимается как подростковый

возраст переходящий в юность. На сегодняшний день подростковый возраст совпадает с возрастом учеников 5-11 классов (с 11-12 лет до 15-16 лет).

Однако, основным показателем перехода личности из одного возрастного периода в другой является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме [4].

Психологические особенности подросткового возраста называются «подростковый комплекс». Основной характеристикой подростка является неустойчивость его личностных характеристик.

Именно в подростковом возрасте человек позиционирует себя как важную, созревшую и состоявшуюся личность, которая не нуждается в наставлениях, напутствиях и советах со стороны старшего поколения. Противоречивость и изменчивость характера и поведения подростка можно объяснить тем, что в нем борются и одновременно существуют в тандеме противоположные и непостоянные проявления его характера, какие-либо стремления и тенденции и т.д. [35].

Основным новообразованием этого возраста является чувство зрелости. Чувство зрелости у подростков формируется из физических изменений и изменений социального положения в семье. К физическим изменениям можно отнести половое созревание, которое им ощущается совершенно отчетливо. Социальными источниками формирования чувства зрелости является процесс приобретения подростком новых серьезных обязанностей и ответственности, его участие в труде, то есть подросток перестает занимать положение ребенка. [5].

Доверие взрослых и ранняя независимость делают ребенка не только социально, но и субъективно взрослым.

Чувство взрослости - это отношение подростка к себе как к взрослому и желание подростка чтобы и окружающие люди относились к нему как к взрослому самостоятельному человеку, а не как к ребёнку. Подросток стремится к самоопределению и самореализации, так как у него появляется острая необходимость в ощущении и осознании своей уникальности, важности

и весомости его персоны. В отношениях со взрослыми он считает себя абсолютно равноправным, что зачастую является причиной возникновения конфликтов и взаимного непонимания. Подросток ощущает себя уже состоявшимся взрослым, имеющим право принимать серьезные решения наравне со взрослыми. Чувство взрослости так же ярко просматривается в желании подростка оградиться от вмешательства родителей во все сферы его жизни. Это, главным образом, касается вопросов внешности, отношений со сверстниками, исследований. В последнем случае отклоняется не только мониторинг производительности, но и помощь. Кроме того, появляются их вкусы, взгляды, оценки и линия поведения [37].

Одной из важных задач подросткового возраста является развитие коммуникативной сферы, т.к. ведущим направлением деятельности в этот период является межличностное общение со сверстниками. Подростковый возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования коммуникативной сферы личности, мировоззрения, самосознания, рефлексии [7].

Ещё одной задачей подросткового возраста является формирование Я-концепции.

Именно в этом возрасте в сфере самосознания происходят фундаментальные изменения, которые имеют принципиальное значение для всего развития и последующего становления подростка как личности.

Многие авторы определяют понятие «Я» как систему самооценки человека, которая включает в себя осознание его физических, интеллектуальных и других характеристик, а также самооценку и субъективное восприятие, которые влияют на внешние факторы по отношению к этому человеку [9].

Самооценка подростка отличается важными и выраженными изменениями. Вот почему существует мнение, что самооценка, или самосознание, появляется впервые у подростка. Хотя на самом деле это еще одна, пожалуй, наиболее значимая в психическом развитии личности стадия



самооценки, возникающая на основе накопленной в предыдущие периоды эмоционально-познавательный и регулятивный опыт восприятия понятия «я» стал своего рода резервом для его дальнейшего развития.

В подростковом возрасте молодые люди формируют самосознание, разрабатывают собственную независимую систему стандартов для самооценки и независимости, а также все больше проникают в свой внутренний мир.

Так же в этом непростом возрасте подросток приходит к осознанию своей уникальности, особенности и индивидуальности. В его голове происходит постепенная переориентация внешних оценок (в основном от родителей) на внутренние [3].

Физическое «Я», то есть идеи о своей внешней привлекательности, идеи о разуме, умениях в различных областях, силе характера, общительности, доброты и других качеств, вместе взятые, образуют большой слой концепции «Я» - так называемое истинное «Я».

Нестабильность, подвижность всей психической жизни в начале и в середине подросткового возраста приводит к изменчивости самооценки. Иногда случайная фраза, комплимент или издевательство приводят к заметным изменениям в самосознании. В тот момент, когда образ «Я» обретает более постоянную и устойчивую форму, и оценка важного человека, его поступка или какого-либо действия или же поступка самого подростка противоречит ему, часто активируются механизмы психологической защиты.

При высоком уровне притязаний и недостаточной осведомлённости о своих возможностях «идеальное я» (отношение, связанное с представлениями индивида о том, кем он хотел бы стать), может сильно отличаться от реального. Таким образом, разрыв, испытываемый подростком между идеальным образом и его реальной позицией, ведёт к неуверенности, которая внешне может выражаться в обиде, упрямстве, агрессивности [12].

Межличностные проблемы в среде подростков могут возникать вследствие следующих причин:

- Различия в восприятии и ценностях. Различия в ценностях являются распространенной причиной межличностных проблем у подростков. Вместо объективной оценки ситуации молодые люди сосредотачиваются на тех взглядах, альтернативах и аспектах ситуации, которые они считают благоприятными для личных нужд.

- Неправильное общение. Неправильная передача информации приводит к межличностным конфликтам в разной степени. Это может служить катализатором проблем, создавая препятствия на пути к пониманию ситуации для отдельных людей или для целой группы людей. Общие проблемы передачи информации, которые вызывают проблемы, неоднозначные критерии качества, невозможность точно определить взаимную подчиненность подростков друг другу, а также предъявление взаимоисключающих требований к другу. Эти проблемы могут возникнуть или усугубиться из-за неспособности подростков сформулировать и привлечь внимание сверстников к точному описанию своего мировоззрения.

- Несбалансированность социального положения подростка в группе является частым источником проблем между подростками. Это происходит, когда социальная функция не полностью поддерживается средствами и, следовательно, положением в группе.

Индивидуализация подростка может проявляться в форме самоутверждения, которое оказывает положительное влияние на процесс и результаты социальной и образовательной деятельности, но также может иметь социально-полярные причины - от достижения до преступления.

Основным мотивом подростка является: «Лишь бы выделиться», что может привести к отклонению от нормы. Для подростков характерна искаженная и преждевременно развитая потребность в свободе и независимости [14].

Следует отметить, что стремление подростка к необычным ситуациям, приключениям, получению признания, проверке пределов того, что разрешено,

рассматривается взрослыми как девиантное поведение, но может рассматриваться подростком как «нормальные ситуации».

В исследованиях отечественных учёных Л. И. Божович, Л. С. Выготского и др. встаёт вопрос о становлении и развитии личности подростка [4, 7]. Л. С. Выготский отмечает влияние на растущего ребенка огромного количества различных внешних и внутренних факторов, которые из раза в раз меняют мир его переживаний [7]. Одним из таких факторов может быть Интернет.

Ряд авторов считают, что не Интернет вызывает зависимость, а человек, предрасположенный к зависимости, самостоятельно находит деятельность, которая впоследствии и становится объектом зависимости. Существует так называемый зависимый тип личности, и люди с определенными характеристиками подвергаются риску [15].

Характеристики аддиктивной личности: крайняя нехватка независимости; невозможность отказаться, то есть сказать «нет» по причине страха быть отвергнутым другими людьми; уязвимость к критике или неодобрению и т.д.

Одним из важных факторов интернет-зависимости являются черты характера: повышенная чувствительность, беспокойство, склонность к депрессии, низкая самооценка, низкая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты и избегать каких-либо неприятностей. Интернет-зависимые люди, как правило, имеют проблемы в установлении каких-либо связей в реальном мире, будь то дружеская связь или связь с противоположным полом. В отличие от виртуального мира, на просторах которого этим же людям гораздо проще устанавливать различные связи и даже действовать целой командой. Выше указанное обстоятельство, несомненно, способствует развитию интернет-зависимости у подростка и всё большее погружение в неё.

Люди, страдающие интернет-зависимостью, часто испытывают чувство одиночества, недостатка внимания и взаимопонимания между своими родственниками, что связано с этим постоянным эмоциональным напряжением и страхом. «Я так плох, что даже те, кто рядом со мной, не понимают». Такому молодому человеку, прежде всего, нужна поддержка близких, его

психологическое сопровождение в преодолении различных жизненных ситуаций [16].

Формирование компьютерной зависимости часто связано с характеристиками образования и семейных отношений: чрезмерная опека или переоцененные потребности и «комплекс неудачников», разрыв отношений между другими членами семьи, трудности общения и взаимопонимания.

Н. В. Дмитриева и Ц. П. Короленко выделили группы факторов, способствующих появлению и развитию аддиктивного поведения у подростков.

Факторы, способствующие появлению и развитию аддиктивного поведения у подростков, представлены в Приложение А.

Г. В. Солдатова определила спектр потребностей, которые подростки удовлетворяют через Интернет. Среди них: необходимость автономии и независимости (необходимость социализации подразумевает, прежде всего, стремление к независимости от родителей); необходимость самореализации и признания; потребность в признании; удовлетворение социальной потребности в общении, познавательная потребность, а также наличие новых знаний способствует самореализации. В результате использования Интернета подросток чувствует полный контроль и владение ситуацией, которая удовлетворяет его потребность в безопасности, как одну из основных потребностей человека в жизни [32].

А. Е. Жичкина считает, что «причинами возникновения интернет-зависимости у подростков могут быть специфические аспекты взросления:

1. Идентификация. Подростки пытаются определить своё место в окружающем их мире. Они задают себе «глобальные» вопросы: кто я? Почему я живу? На эти вопросы очень сложно ответить, и некоторые из них можно найти в киберпространстве.

2. Интимность и принадлежность. В процессе взросления человек знакомится с различными аспектами интимных отношений, в особенности с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, где он мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения являются важной частью

идентификации личности. Киберпространство предоставляет ему неисчислимое количество людей и групп, объединяющих своих членов по интересам, ценностям, склонностям.

3. Сепарация от родителей и семьи. Поиски подростками своего места в жизни и выстраивание отношений с другими людьми идут рука об руку с желанием отстраниться от родителей» [цит. по: 13, с. 16].

Подросток имеет довольно сильное желание быть самостоятельным и независимым в своих решениях и действиях. Однако, несмотря на это желание, он пока еще не желает быть полностью отделенным от своих родителей.

Одной из причин интернет-аддикции является разлад в семейных отношениях: родители выбирают неоптимальные стили семейного воспитания, которые приводят к появлению или обострению поведенческих расстройств у подростков, в том числе способствующих развитию интернет-зависимости.

4. Избавление от разочарования. Подростковый возраст - это сложный и разочаровывающий период жизни под давлением школ, семьи и друзей. Он должен избавиться от разочарования и может попробовать сделать это в анонимном, свободном от ответственности киберпространстве [13].

В. Л. Малыгин, Н. С. Хомерики выделяют несколько причин интернет-зависимости в подростковом возрасте, в том числе основные:

1. Низкий уровень социально-психологической адаптации (чувство жестокости в коллективе).

2. Отрицательная «Я-концепция» (сильное расхождение между идеальным и реальным Я).

3. Асоциальные копинг-стратегии.

4. Несформированные организаторские навыки (невозможность рационально управлять временем, проводимым в сети).

5. Отсутствие общения и эмоционального тепла в отношениях в семье. Если родители (или другие близкие родственники) не уделяют ребенку времени, необходимого для выражения искреннего участия в жизни ребенка ежедневно, их не интересует состояние духовного мира, так же как и не

интересуют его чувства и ход его мыслей, их не заботят размышления о том, что действительно волнует и ранит ребенка, они их не слушают.

6. Отсутствие серьёзных увлечений, интересов и некомпьютерных привязанностей.

7. Наличие серьёзных физических недостатков, тяжёлых заболеваний, инвалидности [24, 34].

Несмотря на множество причин, которые вызывают интернет-аддикцию, они основаны на нарушении «баланса» между подростком и социальной средой, что создает трудности или даже полную невозможность адаптации к потребностям этой среды. Рассмотрим категории подростков, которые могут подвергаться риску:

- подростки, которые считают, что от них ничего не зависит в жизни. Кто-то другой виноват в их неудачах. Такие подростки часто оставляют вещи незавершёнными, не прилагая усилий для достижения цели;

- подростки с низкой самооценкой, которые посредством игры стремятся утвердить себя, либо почувствовать себя победным героем в виртуальном сражении, либо выиграть огромное количество денег;

- подростки с высокой степенью внушаемости, готовностью подчиняться чьей-либо воле, подростки, лишённые независимости и решимости [20].

Чрезмерная страсть подростка к компьютеру приводит к серьёзным нарушениям его психического и физического здоровья, которые можно и нужно предотвратить.

Таким образом, можно выделить следующие причины интернет-зависимого поведения подростков: стремление к идентификации, обособление от родителей и семьи, избавление от разочарований, избегание реальности благодаря возможности анонимного социального взаимодействия; обеспечение чувства безопасности и осознание анонимности при реализации взаимодействия; возможность воплощать некоторые идеи, фантазии с мнениями; полный доступ к информации - информационный вампиризм.

### **1.3 Возможности диагностики и профилактики интернет-зависимости у подростков**

Проблема интернет-зависимости, которая набирает обороты параллельно развитию компьютерных технологий, на сегодняшний день является одной из наиболее острых и актуальных проблем современного общества, особенно касательно подрастающего поколения в лице детей и подростков. Чтобы повысить плодотворность и успешность работы педагога-психолога в отношении детей и подростков, зависимых от Интернета, для предотвращения и подавления этой зависимости необходима надежная и качественная диагностика для своевременного выявления зависимых людей. Каждый тип профилактики (первичный, вторичный, третичный) имеет свои особенности и назначение групп. Поэтому необходимо уметь определять, какая профилактическая работа необходима при работе с современными подростками [22].

Чаще всего психологи используют анкеты или личностные тесты для выявления подростков, склонных к аддиктивному поведению. Кроме того, возможности и объем анкетирования в диагностике аддиктивного поведения крайне ограничены. Анкеты позволяют оценить уровень осведомленности респондентов и изучить их мнение. В то же время они сосредоточены на получении более точных и откровенных ответов на прямые вопросы общественности. В то же время диагностический опыт показывает, что подростки, взрослые не склонны открыто отвечать на вопросы, связанные с выявлением зависимостей. Учитывая все эти моменты, можно сделать вывод, что вопросник имеет низкую диагностическую эффективность при выявлении групп риска среди несовершеннолетних.

В связи с этим личностные тесты проводятся гораздо чаще для выявления уязвимых подростков. Использование этого метода исследования оправдано тем фактом, что подростки, подверженные зависимому поведению или чрезмерному использованию компьютера, характеризуются личностными

чертами и поведением. Выявление таких характеристик позволяет в каждом случае выявить определенную степень риска зависимого поведения [23].

В настоящее время не существует единого, явного и общепринятого критерия для определения интернет-аддикции. Есть несколько методов диагностики, которые могут обнаружить интернет-зависимость. Все они основаны на определенных критериях. Рассмотрим часто используемые методы и критерии, на которых они основаны.

Согласно исследованию К. Янга, посвященному выявлению интернет-аддикции, используются следующие критерии: навязчивое желание постоянно читать электронные письма, ждать следующего сеанса в Интернете и увеличить время, проводимое в Интернете и т. д. [39].

Эти критерии фактически являются модификацией критериев диагностики патологического влечения к азартным играм. На этой основе была разработана анкета, состоящая из восьми вопросов. Считается, что интернет-зависимость связана с пятью или более положительными ответами. Кроме того, К. Янг разработал анкету из двадцати тестов в Интернете, основанную на критериях навязчивых азартных игр и алкоголизма. В нашей стране эта методика известна благодаря В. А. Лоскутовой, которая перевела этот тест и адаптировала его. По итогам теста положительные ответы на семь или более вопросов указывают на необходимость специализированной помощи [21].

В 1996 году А. Гольдберг предложил развернутую систему критериев диагностики компьютерной аддикции. Потому что химическая и нехимическая зависимость имеют одинаковый процесс обучения, А. Гольдберг за основу взял медицинские критерии формирования аддикции: толерантность, абстиненция, симптомы психической и физической зависимости. Технология состоит из трех блоков.

Описание блоков детальной системы критериев диагностики компьютерной зависимости А. Гольдберга представлены на рисунке Приложения Б.

На основе методов, которые мы исследовали, мы можем определить



критерии, которые обычно используются для обнаружения компьютерной аддикции. Следует отметить основной синдром зависимости, который по своей структуре похож на химическую зависимость. Он идентифицирует критерии, которые соответствуют определению наркомании как био-психосоциально-духовного заболевания. Существуют изменения в эмоциональном состоянии при использовании компьютера и изменение эмоционального состояния при переходе из виртуального в реальный мир, а также синдром изменения сознания. Происходит постепенное увеличение времени, а также потеря контроля над ним при использовании компьютера и Интернета.

Происходят изменения в поведении - мошенничество (например, сокрытие времени, проведенного за компьютером), отрицание зависимости и механизмы психологической защиты, такие как проекция. Дружба, любовь, здоровье теряют свой прежний смысл. Нормативный статус человека ограничен, и поэтому приоритеты для изменений в деятельности (ухудшение успеваемости в школе, ухудшение отношений с друзьями и семьей, увлечения заменяются компьютерами). Стоит обратить внимание на то, что отношения и общение с друзьями и родственниками также меняются, так как делается больший уклон в сторону виртуального общения. Виртуальный мир становится ценным для подростка, потому что он может создать свой собственный виртуальный образ, который в личных качествах может быть полностью противоположен реальности. В результате развивается депрессивный синдром и отказ от физиологических потребностей (смена рациона, сон, питание, гигиена). Даже понимание социальных и психологических проблем не останавливает страсть к компьютерам и Интернету.

Таким образом, можно обозначить некоторые критерии аддикции: функциональность, «переоценка» компьютера и Интернета; перепады настроения, связанные с началом и прекращением использования компьютера; и т. д. [25].

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что все методы диагностики имеют свои преимущества и недостатки. При выявлении

компьютерной группы риска у подростков с использованием личностных тестов необходимо учитывать возможные пробелы и ошибки в полученных данных.

Надежность полученных данных также может быть снижена из-за субъективного мнения людей, вовлеченных в процесс тестирования.

Таким образом, можно сказать, что, несмотря на эти недостатки, личностные тесты являются важным инструментом для диагностики пагубного поведения у подростков. При правильном использовании они могут демонстрировать относительно высокую надежность [17].

При планировании профилактической работы можно обозначить три компонента. Компоненты профилактической работы с интернет-аддакцией представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Компоненты профилактической работы

Компоненты	Цель
Когнитивный компонент	Информирование о сути проблемы, ее симптомах, этапах борьбы с проблемой и т. д.
Эмоциональный компонент	Формирование стойкого негативного отношения к заявленной проблеме
Поведенческий компонент	Объединение знаний о конкретном поведенческом акте, который является целью профилактической деятельности

Социально-педагогическая профилактика интернет-зависимости представлена в Приложении В.

Направления профилактической деятельности [29] должны решить проблемы, которые представлены в таблице 2.

При разработке психологической коррекции и профилактики интернет-зависимого поведения подростка для психологической службы образовательного учреждения необходимо учитывать все аспекты этой работы, а также показатели интернет-зависимости [30].

Основными направлениями программы по коррекции и профилактике

интернет-зависимости у школьников являются диагностическая работа; профилактическая и корректирующая работа с подростками; работа с учениками. Коррекционно-профилактическая работа делится на три компонента: информационный, поведенческий и эмоциональный, которые имеют конкретные цели.

Таблица 2 - Направления профилактической работы с интернет-аддикцией

Направления	Цель
Развитие социальных и личностных навыков подростков	Обучение эффективным коммуникативным навыкам, критическому мышлению, развитие адекватной самооценки
Развитие навыков самозащиты	Устойчивость к негативным влияниям социальной среды
Предотвращение проблем при взаимодействии с другими	Развитие навыков самоконтроля

Основные направления работы по профилактике интернет-зависимости среди учеников представлены в таблице 1 Приложения Г.

Психологическая коррекция интернет-зависимости должна также включать внедрение программы психологической безопасности для подростков в виртуальной реальности, организацию тренинга для подростков по укреплению позитивного поведения и формированию позитивного Я. Важным фактором также является работа с родителями и учителями по формированию информационной культуры [33].

Поэтому, несмотря на существование психодиагностических методов для определения степени интернет-зависимости, следует отметить, что средств для их диагностики все ещё недостаточно. Эта проблема требует своего решения, актуальна и привлекает внимание специалистов. Даже невзирая на некую расплывчатость и несовершенство диагностической работы, она имеет острую необходимость, так как это отправная точка для определения других способов предотвращения вредоносного поведения. Ведь на основании полученных

данных педагог-психолог имеет возможность определить формы и технологии работы с подопечными. Правильная форма работы (индивидуальная или групповая работа) и использование различных технологий, в частности инновационных, определяют эффективность профилактики.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичного исследования

В настоящее время через Интернет молодые люди решают множество проблем: поиск новой информации, установление социальных связей на уровне бесконтактного общения, в котором отсутствует эмоционально-чувственная сфера, воспитательное руководство, что приводит к нехватке навыков межличностного взаимодействия в целом. Кроме того, подростки имеют специфические социально-психологические характеристики, наличие которых определяется как возрастными характеристиками молодёжи, так и тем, что их социально-экономическая и социально-политическая позиция, нравственно-ценностная сфера находятся в состоянии становления, формирования. В этом смысле именно в подростковом возрасте возникают проблемы с интернет-зависимостью.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №2» г. Лесосибирска Красноярского края с целью изучения интернет-зависимости у подростков. В исследовании принимало участие учащиеся 7-8 классов (13-14 лет), в количестве 26 человек.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (декабрь 2019 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования.

2 этап (январь 2020 г. – февраль 2020 г.) – проведение диагностики интернет-зависимого поведения подростков, анализ полученных результатов исследования, разработка программы профилактики интернет-зависимости у подростков.

3 этап (март - июнь 2020 г.) – формулирование выводов, оформление работы.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики:

- опросник «Поведение в Интернете», авт. А. Е. Жичкина [13]. Методика разработана, апробирована и стандартизирована на факультете психологии МГУ в 1999 году. Шкала включает 7 утверждений, испытуемый должен выбрать тот вариант ответа, который лучше всего подходит для описания поведения испытуемого в интернете. Выбор варианта «А» оценивается в 1 балл, выбор варианта «Б» - 0 баллов. При интерпретации результатов баллы суммируются. Чем выше общий балл, тем выше уровень зависимости и проблем, связанных с использованием Интернета.

- Тест К. Янг на интернет-зависимость [40]. Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость (в оригинале «Internet Addiction Test» - тест на интернет-аддикцию) - основа всей методики диагностирования компьютерной зависимости.

Тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 г. К. Янг. Тест является инструментом самодиагностики патологической зависимости от Интернета (независимо от формы этой зависимости). В России данная методика исследования адаптирована В.А. Лоскутовой.

После того, как мы обработали результаты исследования интернет-зависимости подростков, мы получили следующие данные.

Результаты диагностики по тесту К. Янг на интернет-зависимость представлены в таблице 3 и на рисунке 1.

Анализ данных, полученных методом, показывает, что 39% (10 человек) абсолютно не подвержены интернет-зависимости. Сумма очков, полученных в ответах этих подростков, соответствует уровню обычного интернет-пользователя, который умеет себя контролировать. Анализ данных показывает, что этим молодым людям не нужно все больше и больше проводить время в Интернете и пренебрегать домашними делами и т.д. У этих респондентов нет навязчивого желания выходить в Интернет в автономном режиме. Они «не бегают» в виртуальную реальность. Подростки, которые не склонны к

интернет-зависимости, настроены оптимистично, социально активны и позитивны по отношению к другим, имеют друзей, в том числе противоположного пола. Компьютер для них — это маленькое хобби: им может быть интересно, искать в базах данных какую-либо информацию, учиться в познавательных целях или, например, играть в ролевые групповые игры.

Таблица 3 – Результаты диагностики по тесту К. Янг на интернет-зависимость

№	Испытуемый	Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости
1.	Анатолий М.	41	обычный пользователь интернета
2.	Андрей Б.	90	интернет-зависимость
3.	Анна З.	69	чрезмерное увлечение интернетом
4.	Алина З.	59	чрезмерное увлечение интернетом
5.	Владимир Ц.	51	чрезмерное увлечение интернетом
6.	Вадим И.	42	обычный пользователь интернета
7.	Владислав К.	37	обычный пользователь интернета
8.	Галина К.	91	интернет-зависимость
9.	Григорий З.	24	обычный пользователь интернета
10.	Дмитрий К.	22	обычный пользователь интернета
11.	Егор В.	55	чрезмерное увлечение интернетом
12.	Екатерина М.	34	обычный пользователь интернета
13.	Елена К.	37	обычный пользователь интернета
14.	Иван У.	70	чрезмерное увлечение интернетом
15.	Игорь С.	93	интернет-зависимость
16.	Ирина С.	52	чрезмерное увлечение интернетом
17.	Кристина Ч.	65	чрезмерное увлечение интернетом
18.	Кирилл В.	64	чрезмерное увлечение интернетом
19.	Лариса Ч.	30	обычный пользователь интернета
20.	Людмила Д.	60	чрезмерное увлечение интернетом
21.	Лидия В.	91	интернет-зависимость
22.	Любовь П.	37	обычный пользователь интернета
23.	Любовь К.	44	обычный пользователь интернета
24.	Леонид П.	52	чрезмерное увлечение интернетом
25.	Михаил Ш.	89	интернет-зависимость
26.	Яна Г.	72	чрезмерное увлечение интернетом

Чрезмерное увлечение Интернетом было обнаружено у 42% (11 испытуемых). Сумма баллов, полученных в ответах этих подростков, указывает на возможность возникновения проблем и указывает на предрасположенность к развитию компьютерной зависимости. Подростки, зависимые от Интернета, заменяют Интернетом живое общение, встречи с людьми и даже отдых. Социальные детерминанты сети дают подростку возможность почувствовать, что у него много друзей, что он может чувствовать себя частью группы. В мире Интернета не существует строго определённых стандартов и правил, здесь каждый может казаться тем, кем хочет, и это заставляет подростка чувствовать себя абсолютно свободным, раскрепощённым, безнаказанным, и даже всемогущим.

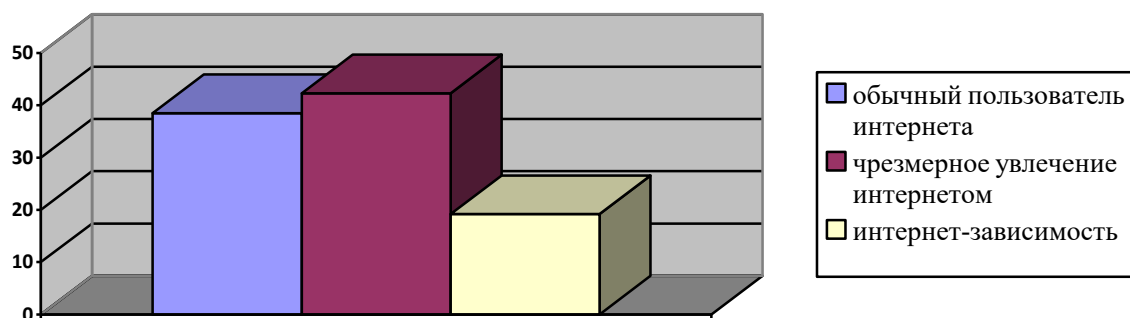


Рисунок 1 – Уровень интернет-зависимости по результатам теста К. Янг

Высокие показатели степени интернет-зависимости были обнаружены у 19% (5 подростков). Высокая степень интернет-зависимости проявляется в ежедневных посещениях большинства респондентов глобальной сети Интернет, которые превышают запланированное время посещения интернета (10–20 часов в неделю в интернете) и пренебрегают личными вопросами, связанными с пребыванием в интернете. Это означает, что молодые люди стремятся к виртуальной стимуляции чувств через Интернет, переходят в виртуальный мир и чувствуют свою незащищённость в реальном мире. Интернет-зависимые подростки не способны и не имеют желания отвлекаться от Интернета даже на короткое время, а тем более перестать работать в сети. С вынужденным



отвлечением от Интернета подростки испытывают гнев и раздражение, навязчивые мысли об Интернете. Интернет-зависимые подростки стараются проводить все свободное время в Интернете и не могут планировать время окончания определённого интернет-сеанса. Интернет-зависимые подростки готовы лгать друзьям и членам семьи и преуменьшать продолжительность и частоту посещения в Интернете. Когда они посещают Интернет, они могут забыть о других делах, учёбе, обязанностях и важных встречах. Интернет-зависимые молодые люди не хотят принимать критику этого образа жизни от родственников и учителей. Они готовы принять потерю друзей и круга общения из-за занятости в сети. Зависимые от Интернета подростки избегают или пытаются снизить физическую активность, что оправдывают необходимостью выполнения неотложных задач через Интернет.

Таким образом, из общей выборки 62% (16 подростков) являются интернет-зависимыми и склонными к этой зависимости.

Результаты диагностики по опроснику «Поведение в Интернете», авт. А. Е. Жичкина, представлены в таблице 4 и на рисунке 2.

Таблица 4 – Результаты диагностики по опроснику «Поведение в Интернете», авт. А. Е. Жичкина

	Испытуемый	Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости
1.	Анатолий М.	6	интернет-зависимость
2.	Андрей Б.	4	склонны к интернет-зависимости
3.	Анна З.	6	интернет-зависимость
4.	Алина З.	3	склонны к интернет-зависимости
5.	Владимир Ц.	1	нет интернет-зависимости
6.	Вадим Ч.	2	нет интернет-зависимости
7.	Владислав К.	4	склонны к интернет-зависимости
8.	Галина К.	5	склонны к интернет-зависимости
9.	Григорий З.	1	нет интернет-зависимости
10.	Дмитрий К.	2	нет интернет-зависимости
11.	Егор В.	5	склонны к интернет-зависимости
12.	Екатерина М.	5	склонны к интернет-зависимости
13.	Елена К.	3	склонны к интернет-зависимости

Продолжение таблицы 4

14.	Иван У.	2	нет интернет-зависимости
15.	Игорь С.	1	нет интернет-зависимости
16.	Ирина С.	7	интернет-зависимость
17.	Кристина Ч.	1	нет интернет-зависимости
18.	Кирилл В.	7	интернет-зависимость
19.	Лариса Ч.	2	нет интернет-зависимости
20.	Людмила Д.	4	склонны к интернет-зависимости
21.	Лидия В.	7	интернет-зависимость
22.	Любовь П.	7	интернет-зависимость
23.	Любовь К.	5	склонны к интернет-зависимости
24.	Леонид П.	7	интернет-зависимость
25.	Михаил Ш.	4	склонны к интернет-зависимости
26.	Яна Г.	2	нет интернет-зависимости

Анализируя данные по опроснику «Поведение в Интернете», авт. А. Е. Жичкина, можно сделать вывод о том, что 37% (9 подростков) не склонны к интернет-зависимости.

Остальные респонденты показали зависимость от интернета.

Чрезмерное увлечение Интернетом было обнаружено у 38% (10 школьников). Общий балл, полученный в ответах этих подростков, указывает на возможность возникновения проблем и указывает на предрасположенность к развитию компьютерной зависимости.

Высокий уровень интернет-зависимости был обнаружен у 27% (7 испытуемых). У этих подростков диагностированы серьезные проблемы, связанные с использованием Интернета, которые могут быть решены с помощью специалиста.

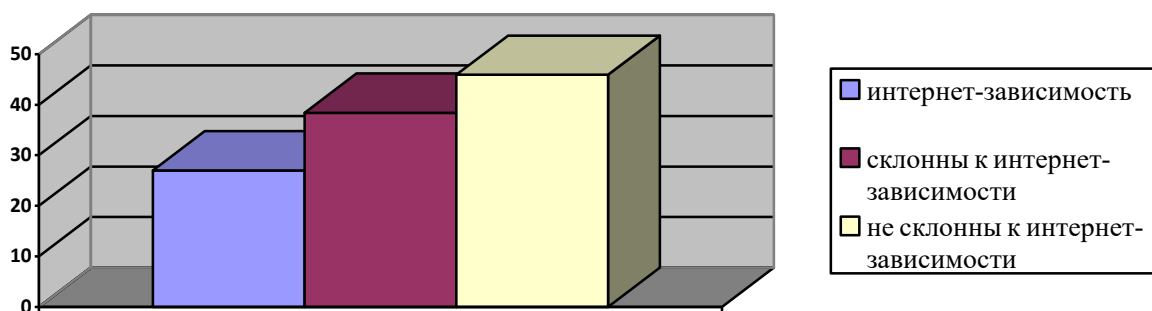


Рисунок 2 – Уровень интернет-зависимости по результатам опросника «Поведение в Интернете», авт. - А. Е. Жичкина

Анализируя результаты проведённого нами экспериментального исследования, мы выяснили, что 65% испытуемых по тесту К. Янг на интернет-зависимость и 62% испытуемых по опроснику «Поведение в Интернете», авт. А. Е. Жичкина, склонны к интернет-зависимости.

Результаты диагностики интернет-зависимости подростков по методикам представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты диагностики интернет-зависимости подростков по методикам

	Тест К. Янг на интернет-зависимость		Опросник «Поведение в Интернете», авт. - А.Е. Жичкина	
	Кол-во	%	Кол-во (чел.)	%
Высокая степень интернет-зависимости	7	27%	5	19%
Средняя степень интернет-зависимости	10	38%	11	42%
Не склонны к интернет-зависимости	9	35%	10	39%

Проанализировав результаты исследования интернет-зависимости подростков по данным методикам, можно сделать вывод о том, что большинство подростков являются интернет-зависимыми в средней или высокой степени. Они без причины и особой надобности заходят в сеть

интернет, проводят значительное время на различных сайтах, форумах, чатах и т.д.

Важной особенностью зависимости является способность легко переходить от одной формы зависимости к другой, сохраняя при этом основные механизмы зависимости. В результате интернет-зависимость может включать другие формы зависимости, которые не менее опасны для подростков. Поэтому чрезмерное использование Интернета может нанести ущерб когнитивной, поведенческой и эмоциональной сферам, то есть здоровью человека.

Все это делает необходимым профилактику интернет-зависимости посредством информирования о последствиях чрезмерного увлечения Интернетом для благополучия человека, в дополнение к принятию мер по снижению беспокойства, повышению самооценки, укреплению психического и психического здоровья и организации развлекательные мероприятия.

## **2.2 Программа профилактики интернет-зависимости у подростков**

На основании результатов исследования мы разработали программу профилактики интернет-зависимости для подростков.

Цель программы: внедрение комплексной системы социально-психологических, воспитательных и психокоррекционных воздействий для улучшения психического здоровья и благополучия, разработка и стабилизация факторов устойчивости к интернет-зависимости в успешной ситуации и комфортной образовательной среде.

Задачи программы:

1. Расширить знания подростков о формировании Интернет-зависимости.
2. Сформировать у подростков навыки и установки, необходимые для противостояния интернет-зависимости.
3. Ограничить развитие зависимостей несовершеннолетних в Интернете путём пропаганды здорового образа жизни, личной ответственности за свое

поведение, формирование «анти-зависимых» взглядов, в том числе, при необходимости, отказ от интернета;

4. Вызвать интерес к различным областям современного досуга, к альтернативам компьютерам, развить социальные и личностные, адаптируемые личностные, психологические и другие навыки живого общения с людьми в их среде посредством участия в различных видах социально значимых видов деятельности.

Новизна этой программы заключается в том, что различные стратегии находятся в центре влияния на молодежь: отвлечение внимания, участие в альтернативных мероприятиях, повышение осведомленности, убеждение, развитие положительных навыков в Интернете, развитие навыков общения со сверстниками, а также организация комфортной учебной среды.

Независимо от того, в какой последовательности применяют эти стратегии, результирующий вектор всех стратегий воздействия нацелен на изменение отношения, мотивации и поведения.

Работа осуществляется в 2 этапа: развивающий; просветительский.

Предлагаемая программа рассчитана на группу подростков из 10-11 человек в возрасте 13-14 лет. Она предполагает 7 занятий длительностью 1 час каждое.

В таблице 6 представлено содержание групповых занятий программы профилактики Интернет-зависимости у подростков.

Развивающий этап программы предполагает реализацию групповых занятий, направленных на преодоление компьютерной зависимости, которые проходят раз в неделю. Сюда входят различные упражнения, групповые дискуссии, рефлексия.

Просветительский этап подразумевает проведение тематических классных часов «Компьютер: за и против», «Правила защиты от негативного влияния компьютера», тематическое выступление на родительских собраниях «Ребёнок и компьютер. Опасная грань».

В качестве примера приведем несколько занятий из программы.

## Занятие 1. Тема: «Знакомство»

Цель: создание благоприятных условий для групповой работы, создание позитивной мотивации для предстоящих занятий, самоанализ.

Ход занятия:

1. Приветствие. Ознакомление участников с задачами работы и его целью.

### 2. Упражнение «Снежный ком»

Участники сидят в ряд. Первый участник встает и называет свое имя; после него появляется второй, повторяет имя предыдущего и зовет его; третий повторяет имя второго и называет его по имени последний.

### 3. Упражнение «Давайте знакомиться»

Цель: знакомство подростков друг с другом.

Ведущий: «Давайте усложним предыдущее упражнение. Теперь Вы познакомились, знаете друг друга, вы, вероятно, не знаете всего о себе, и теперь мы попытаемся узнать немного больше о себе. Давайте сделаем так: каждый по очереди назовет свое имя, а также одно из своих настоящих хобби, увлечений и одно желанное хобби, которое вы хотели бы иметь, но которого еще нет. Тот, кто представится второй, прежде чем говорить о себе, повторяет то, что было сказано первым подростком. И так далее, все будут повторять то, что говорили два предыдущих подростка о себе. Итак: имя, настоящее хобби и желаемое хобби ...»

4. Упражнение «Немного о себе». Участникам предлагается завершить предложения: - Прежде всего, мне нравится ... - Мне не нравится ... - Я зависим ... и т. д.

Это поможет участникам и ведущему лучше узнать друг друга.

### 5. Упражнение «Клубочек»

Цель: сплочение участников.

Подростки сидят в кругу, психолог держит клубочек в руках, накручивает нить вокруг пальца и задаёт участникам игры вопросы на разные темы. Например: твое имя? Чем ты любишь заниматься в свободное время? Любишь

ли ты мороженное? Что тебя пугает в людях? Чего ты боишься?». Следующий игрок берет клубочек, обматывает вокруг пальца нить, ответив на вопрос, задает любой вопрос соседу. В конце клубочек возвращается к психологу. Участники видят нить, которая связывает участников игры в целое, они много узнают друг о друге и сплачиваются.

6. Ведущий объявляет, что урок на сегодня закончен, собирает у участников «визитки» и прощается до следующего урока.

## Занятие 2. Тема: «Интернет-зависимость»

Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека, развитие умения участников группы анализировать чувства другого.

Ход занятия:

1. Приветствие. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки.

### 2. Упражнение «Я в лучиках солнца»

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, определение личностных особенностей.

Психолог: «Нарисуйте солнце, напиши свое имя в центре круга солнца или нарисуй свой портрет. Затем на лучах запишите все свои достоинства, все хорошее, что вы знаете о себе. Постарайтесь иметь как можно большее количество лучиков. Это будет ответом на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»».

3. Упражнение «Пересядьте все те, кто ...». Участники сидят в кругу на стульях, на одного меньше, чем участники. Выбирается водящий, который находится в центре круга, без стула. Инструкции: «Вы можете поменяться местами для всех, кто имеет общий атрибут. Например, он называет этот знак: «Пересядьте все, кто любит мороженное». И каждый, кто любит мороженное, должен поменяться местами. Тот, кто стоит в центре круга, должен успеть занять одно из мест, а тот, кто остается в центре круга без стула, продолжит игру. Мы используем эту ситуацию, чтобы лучше узнать друг друга».

Таблица 6 - Тематический план программы профилактики Интернет-зависимости у подростков

№	Тема занятия, цель	Содержание
1	Тема: «Знакомство» Цель: создание благоприятных условий для групповой работы, создание позитивной мотивации для предстоящих занятий, самоанализ.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Снежный ком» 3. Упражнение «Давайте знакомиться» 4. Упражнение «Немного о себе» 5. Упражнение «Клубочек» 6. Рефлексия
2	Тема: «Интернет-зависимость» Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека, развитие умения участников группы анализировать чувства другого.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Я в лучиках солнца» 3. Упражнение «Пересядьте все те, кто ...» 4. Беседа на тему Интернет-зависимости. 5. Мини-лекция о влиянии сети на человека. 6. Упражнение «Я могу заменить Интернет...» 7. Рефлексия
3	Тема: «Общение» Цель: развитие коммуникативных навыков участников.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Пум – пум» 3. Упражнение «Цвета моего настроения». 4. Упражнение «Испорченный телефон» 5. Упражнение «Работа с метафорическими картами» 6. Упражнение «Подарок»
4	Тема: «Общение, самооценка, тревожность» Цель: развитие умения участников группы распознавать свои чувства и переживания, развитие коммуникативных навыков участников	1. Приветствие. 2. Упражнение «Вдох-выдох» 3. Упражнение «Чувства» 4. Упражнение «Дракон» 5. Упражнение «Маска страхов и тревог»



Продолжение таблицы 6

5	<p>Тема: «Самооценка»                  Цель: обучение способам выражать свои эмоции безопасным, социально-приемлемым способом, повышение самооценки участников.</p>	<p>1. Приветствие.                  2. Упражнение «Букет»                  3. Упражнение «Эмоциональный танец моей души»                  4. Упражнение «Я – первый»                  4. Упражнение «Я хороший, потому что...»                  5. Упражнение «Танцуй свободу»</p>
6	<p>Тема: «Тревожность»                  Цель: ознакомление подростков с адекватными способами выражения личной агрессии, снижение тревожности участников.</p>	<p>1. Приветствие.                  2. Упражнение «Стрессовые ситуации»                  3. Лепка собственного гнева «Моя злость»                  4. Упражнение «Два стула»                  5. Упражнение «Я злюсь»                  6. Упражнение «Позитив»</p>
7	<p>Тема: «Прощание»                  Цель: формирование навыка уверенного поведения, завершить занятия, получение обратной связи с участниками.</p>	<p>1. Приветствие                  2. Ролевая игра                  3. Упражнение «Моё будущее»                  4. Упражнение «Чашка уверенности»                  5. Игра «Я желаю себе и другим...»                  6. Рефлексия                  7. Ритуал прощания.</p>

4. Беседа с группой на тему Интернет-зависимости по вопросам:

- Что такое Интернет?
- Для чего можно его использовать?
- Приносит ли он нам какую-то пользу в жизни? и т.д.

5. Мини-лекция о влиянии сети на человека. Ведущий рассказывает группе, что такое интернет-зависимость, каковы ее типы и характеристики, какие группы людей наиболее подвержены этому явлению и какое негативное влияние длительные периоды нахождения в сети оказывает на сознание и организм человека. После этого он просит участников высказать свои мысли по поводу услышанного.

6. Упражнение «Я могу заменить Интернет...». Участники делятся на две равные команды. Инструкция к упражнению: «Теперь вспомните все, что вы обычно делаете в Интернете - общайтесь, ищите информацию, фотографии, видео, фильмы, книги, посещайте интересные сайты»... Вы должны понимать, как это можно заменить. Например: «Я могу заменить общение в аське на прогулку с друзьями». Я могу заменить время, проведенное в интернете, на плавание...» и т. д. Участники разных команд по очереди объявляют свои варианты. Команда, у которой заканчиваются варианты, чем может заменить Интернет, считается проигравшей.

#### 7. Рефлексия

- Расскажите нам о своих чувствах в начале занятия.
- Как изменились ваши чувства?
- С какими трудностями вы столкнулись в процессе работы, каковы причины?

Полный конспект занятий профилактической программы «Скажем нет Интернету» представлен в Приложении Д.

Таким образом, систематическая работа по предотвращению интернет-зависимости служит условием прекращения её развития, поскольку помогает сформировать осознанное отношение у подростков использования Интернета. Профилактическая работа с интернет-зависимыми, сокращает время, которое они проводят в сети, снижая уровень зависимости, приобретая поведенческие стратегии и эффективные личные ресурсы, и конструктивные навыки межличностного общения и для решения стрессовых ситуаций, повышения уровня общительности, самооценки, уверенности в себе и стрессоустойчивости.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время через Интернет молодые люди решают множество проблем: поиск новой информации, установление социальных связей на уровне бесконтактного общения, в котором отсутствует эмоционально-чувственная сфера, воспитательное руководство, что приводит к нехватке навыков межличностного взаимодействия в целом. Кроме того, подростки имеют специфические социально-психологические характеристики, наличие которых определяется как возрастными характеристиками молодёжи, так и тем, что их социально-экономическая и социально-политическая позиция, нравственно-ценностная сфера находятся в состоянии становления, формирования. В этом смысле именно в подростковом возрасте возникают проблемы, связанные с интернет-зависимостью.

Интернет-зависимость — это следствие эмоционального и психологического невроза, депрессивного состояния конкретного человека, выражающегося в уходе в виртуальный мир и нежелании правильно воспринимать реальность и пытаться улучшить отношение к жизни в действительности.

К предпосылкам формирования и развития интернет-зависимости подростков можно отнести: стремление к идентификации, неприкосновенность частной жизни, желание обособиться от родителей и семьи в целом, устранение разочарования, избегание реальности посредством наличия возможности анонимного социального взаимодействия; желание обрести чувство безопасности и наличие осознания своей анонимности; возможность реализовать некоторые идеи, фантазии с обратной связью; неограниченный доступ к информации.

Несмотря на существование психодиагностических методов для определения степени интернет-зависимости, следует отметить, что средств для их диагностики все ещё недостаточно. Индивидуальная или групповая работа, использование инновационных технологий определяют эффективность

профилактики.

С целью изучения интернет-зависимости у подростков на базе МБОУ «СОШ №2» г. Лесосибирска Красноярского края было проведено экспериментальное исследование. В исследовании принимали участие учащиеся 7-8 классов (13-14 лет), в количестве 26 человек.

Проводя экспериментальное исследование интернет-зависимости подростков, был сделан вывод о том, что у большинства респондентов преобладает интернет-зависимость либо чрезмерное увлечение интернетом. Данные молодые люди стремятся к виртуальной стимуляции чувств через Интернет, переходят в виртуальный мир и чувствуют свою незащищённость в реальном мире. Интернет-зависимые подростки не способны и не изъявляют желания отвлекаться от Интернета даже на короткое время, а тем более перестать работать в сети совсем. С вынужденным отвлечением от Интернета подростки испытывают гнев и раздражение, навязчивые мысли об интернете. Подростки с интернет-зависимостью стараются проводить максимальное свободное время в Интернете и не могут планировать время окончания определенной интернет-сессии. Подростки готовы лгать друзьям и семье и недооценивать продолжительность и частоту посещений онлайн. Когда они посещают Интернет, они могут забыть о других важных мероприятиях, обязанностях и встречах. Молодые люди не хотят принимать критику этого образа жизни от родителей и учителей. Они готовы принять потерю друзей и круга общения из-за занятости в сети. Зависимые от Интернета подростки избегают или пытаются снизить физическую активность, что оправдывают необходимостью выполнения неотложных задач через Интернет.

Важной особенностью зависимости является способность легко переключаться с одной формы зависимости на другую, сохраняя при этом основные механизмы зависимости. Как следствие, интернет-зависимость может позднее включать другие формы зависимости, которые не менее опасны для подростков, поэтому чрезмерное использование Интернета может нанести вред когнитивной, поведенческой сферам, то есть повлиять на здоровье человека.

Все это подчеркивает необходимость профилактики интернет-зависимости посредством информирования о последствиях чрезмерного увлечения Интернетом, в дополнение к принятию мер по повышению самооценки, укреплению психического здоровья и организации развлекательных мероприятий.

Исходя из результатов исследования, нами разработана профилактическая программа «Интернет-зависимости» подростков.

Профилактическая программа состоит из 2 этапов.

Развивающий этап программы предполагает реализацию групповых занятий, направленных на преодоление компьютерной зависимости, которые проходят раз в неделю. Сюда входят различные упражнения, групповые дискуссии, рефлексия.

Просветительский этап подразумевает проведение тематических классных часов «Компьютер: за и против», «Правила защиты от негативного влияния компьютера», тематическое выступление на родительских собраниях «Ребёнок и компьютер. Опасная грань».

Систематическая работа по предотвращению интернет-зависимости служит условием прекращения её развития, поскольку помогает сформировать осознанное отношение у подростков использования Интернета. Профилактическая работа с интернет-зависимыми сокращает время, которое они проводят в сети, снижая уровень зависимости, приобретая навыки межличностного общения и умения решать стрессовые ситуации, повышения уровня общительности, самооценки, уверенности в себе и стрессоустойчивости.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антропова, К. А. Проблема компьютерной зависимости школьников / К. А. Антропова, А. А. Колесникова // Педагогика: наука и образование. – 2014. – С. 10–14.
2. Балаян, С. Е. Профилактика интернет-зависимости школьников [Электронный ресурс] / С. Е. Балаян, Р. С. Зарипова // Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме : сб. науч. тр. – Тюмень, 2018. – С. 13–16. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36279608>
3. Бережнова, Д. Б. Влияние виртуальной среды на агрессивное поведение подростков [Электронный ресурс] / Д. Б. Бережнова, А. А. Москаленко // Теоретические и практические аспекты социальной педагогики и психологии девиантного поведения : сб. науч. тр. – Кубанский гос. ун-т. – Краснодар, 2017. – С. 11–14. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30084259>
4. Божович, Л. И. Психологические особенности развития личности подростка / Л. И. Божович. – Москва : Знание, 2009. – 124 с.
5. Брагина, О. А. Современные научные взгляды на феномен психологической зависимости от онлайн-игр как один из видов интернет-аддикции [Электронный ресурс] / О. А. Брагина // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии : сб. науч. тр. – Саратовский национальный исследовательский гос. ун-т. – Саратов, 2018 – С. 383–393. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35692713>
6. Войскунский, А. Е. Феномен зависимости от Интернета / под ред. А. Е. Войскунского. – Москва : Проспект, 2015. – 226 с.
7. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2015. – 1136 с.
8. Гриффитс, М. Интернет-зависимость: факт или выдумка? / М. Гриффитс // Психолог. – 1999. – № 5. – С. 246–250.

9. Дмитриев, К. Г. Психологические детерминанты Интернет-зависимости в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Дмитриев Кирилл Геннадьевич. – Москва, 2013. – 29 с.
10. Дрепа, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. – 2017. – № 2. – С. 189–193.
11. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2015. – 135 с.
12. Ениколопов, С. Н. Агрессия и Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / С. Н. Ениколопов. – Москва : Акрополь, 2015. – 391 с.
13. Жичкина, А. Е. Пространство, населённое Другими / А. Е. Жичкина // Интернет. – 2015. – № 16. – С. 76–81.
14. Завалишина, О. В. Педагогическая поддержка подростков, склонных к Интернет-зависимости : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Завалишина Ольга Валентиновна. – Курск, 2012. – 27 с.
15. Закаблукова, А. А. Психологические и физиологические признаки кибераддикции у подростков [Электронный ресурс] / А. А. Закаблукова, Л. П. Капустина // Научный альманах. – Тамбов, 2017. – № 1-2 (27). – С. 330–333. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28396762>
16. Каминская, В. Г. Виртуальная зависимость в молодёжной среде: девиация или патология современности? / [Электронный ресурс] / В. Г. Каминская // Образование и общество. – Орел, 2014. – №. 6. – С. 55–58. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22799657>
17. Коптелова, Н. И. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях / Н. И. Коптелова, В. А. Попов // Молодой учёный. – 2015. – № 24. – С. 970–973.
18. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2013. – 251 с.

19. Котляров, А. В. Другие наркотики или Homo Addictus: Человек зависимый / А. В. Котляров. – Москва : Психотерапия, 2016. – 84 с.
20. Лихван, А. В. Особенности психологического пространства личности школьников, зависимых от компьютерных игр [Электронный ресурс] / А. В. Лихван, Н. Н. Мозговая // Инновационная наука. – Уфа, 2017. – № 1. – С. 193–196. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27723506>
21. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость - патология XXI века? / В. А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2017. – № 1. – С. 11–13.
22. Лысак, И. В. Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы [Электронный ресурс] / И. В. Лысак // Мир науки, культуры, образования. – Южный федеральный ун-т. – Горно-Алтайск, 2017. – № 4 (65). – С. 206–208. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29902561>
23. Макс, В. А. Компьютерная зависимость у подростков / В. А. Макс // Молодой учёный. – 2014. – № 7. – С. 272–274.
24. Малыгин, В. Л. Интернет зависимое поведение у подростков: клиника, диагностика, профилактика / В. Л. Малыгин, А. С. Искандирова, Н. С. Хомерики и др. – Москва : ИМЦ Арсенал образования, 2010. – 124 с.
25. Набойченко, Е. С. Типология подростков, склонных к кибераддикции / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 1. – С. 94–98.
26. Носов, Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. – Москва : Аграф, 2016. – 120 с.
27. Окунева, Л. И. Социально-психологические детерминанты склонности к кибераддикции в компьютерная среде / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 1. – С. 188–191.
28. Руководство по аддиктологии / под ред. В. Д. Менделевича. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 142 с.



29. Серебренникова, Ю. В. Влияние компьютерных игр на агрессивность у подростков 14-15 лет / Ю. В. Серебренникова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Сер. Педагогика, психология. – 2014. – №1 (16). – С. 192–196.
30. Смокова, Е. Ю. Влияние развития информационных технологий на социально-психологическое развитие личности / Е. Ю. Смокова, С. Б. Богуш // Территория науки. – 2017. – №1. – С. 79–84.
31. Соколова, Н. В. Роль компьютерных игр в воспитании подростка [Электронный ресурс] / Н. В. Соколова // Современные тенденции в науке и образовании : сб. науч. тр. – Москва, 2015. – С. 75–76. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23147056>
32. Солдатова, Г. В. Пойманные одной сетью. Социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете / Г. В. Солдатова. – Москва : ФРИ, 2012. – 320 с.
33. Хилько, О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков [Электронный ресурс] / О. В. Хилько // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т.13. – С. 56–60. – Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2015/95257.htm>.
34. Хомерики, Н. С. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.04 / Хомерики Нина Сергеевна. – Санкт-Петербург, 2013. – 29 с.
35. Цой, Н. А. Социальные факторы феномена интернет-зависимости : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.04 / Цой Надежда Алексеевна. – Владивосток, 2011. – 30 с.
36. Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2017. – №1. – С. 113–117.
37. Шакурова, А. Р. Диагностика компьютерной зависимости [Электронный ресурс] / А. Р. Шакурова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – №5-1. – С. 14–16. – Режим доступа: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15265>.

38. Щелина, Т. Т. Психологическая характеристика подростков с зависимостью от онлайн-игр / Т. Т. Щелина, А. В. Любаев // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы. – Арзамас : Арзамасский филиал ННГУ, 2016. – С. 330–338.

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

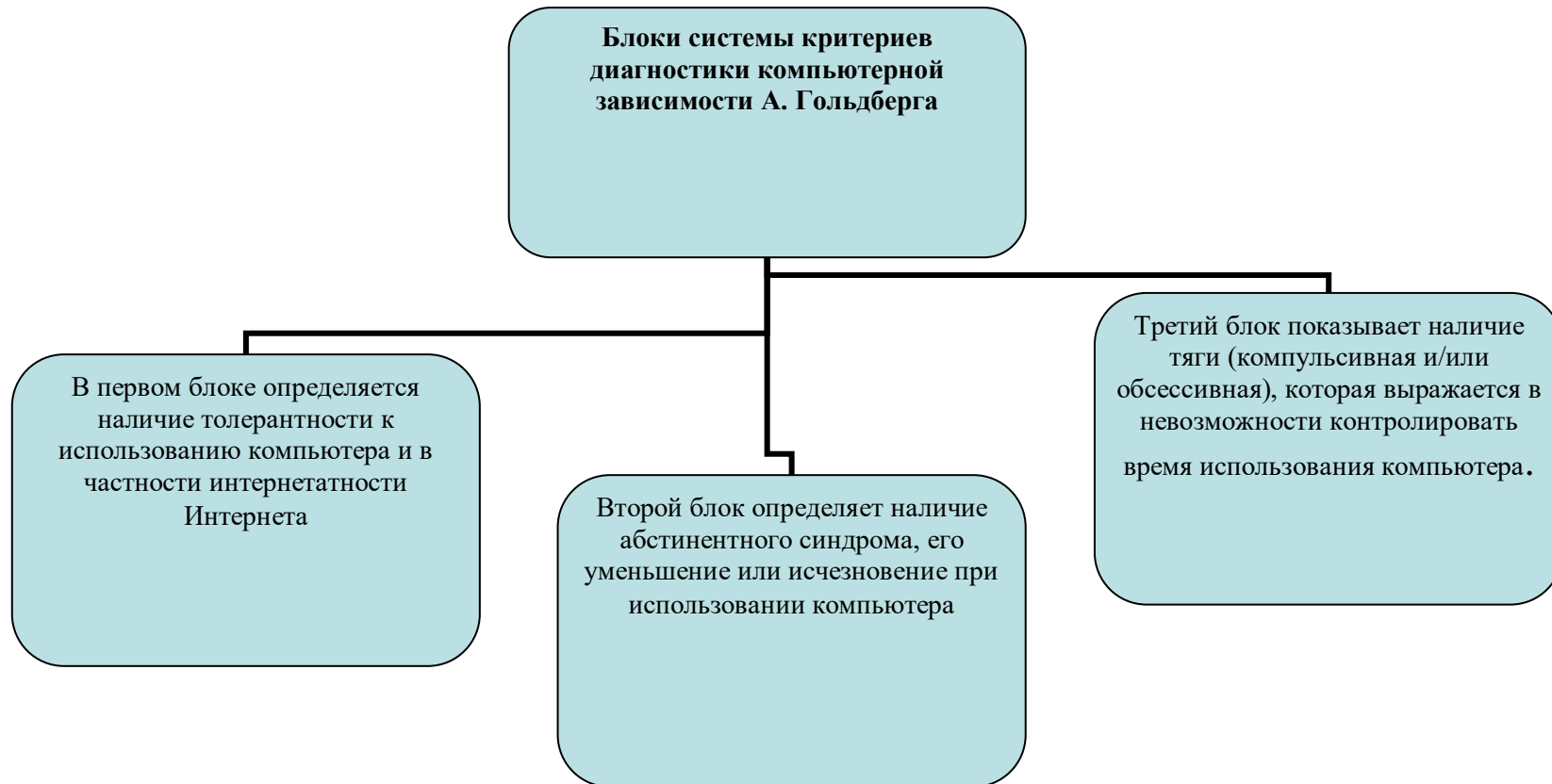
40. Ярушкин, Н. Н. Информационный экстремизм в интернете как средство манипулирования сознанием / Н. Н. Ярушкин, Н. Н. Сатонина // Самарский научный вестник. – 2014. – №2 (7). – С. 140–144.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

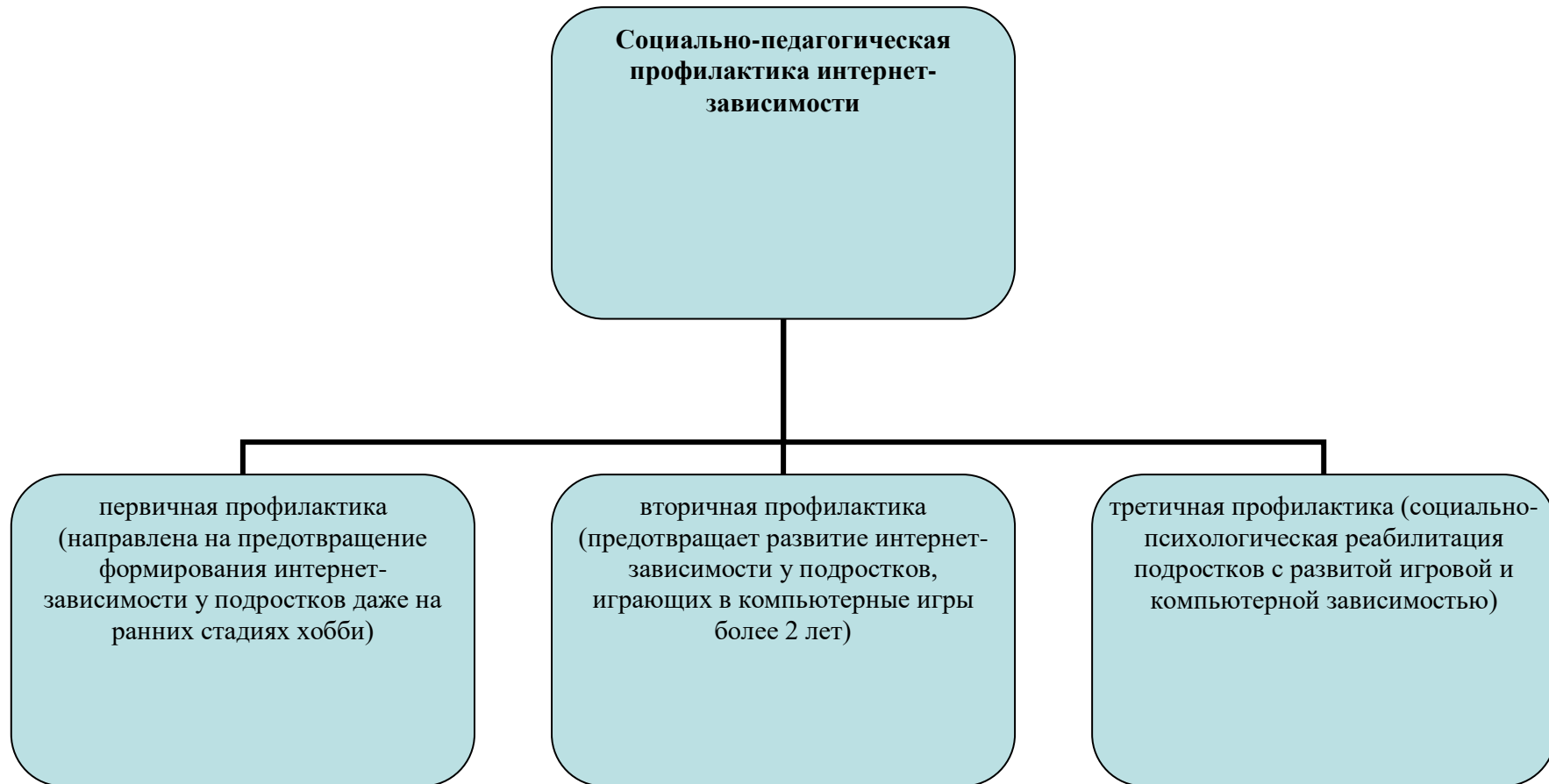
### Факторы, способствующие появлению и развитию аддиктивного поведения у подростков



Блоки системы критериев диагностики компьютерной зависимости А. Гольдберга



**Социально-педагогическая профилактика интернет-зависимости**



**Основные направления работы по профилактике интернет-зависимости**

Таблица Г.1 - Основные направления работы по профилактике интернет-зависимости

Направления	Методы работы
<b>I. Диагностическая работа</b>	
<p>1.1. Диагностика зависимости / наличия интернет-зависимости у школьников.</p> <p>1.2. Опрос школьников с целью выявления их осознания зависимости и отношения к этой проблеме.</p> <p>1.3. Диагностика личностных качеств школьников с целью выявления предрасположенности к пагубному поведению и т.д.</p>	
<b>II. Профилактическая и корректирующая работа со школьниками</b>	
<p>2.1. Информационная составляющая. Цель: сформировать представление об пагубном поведении, о его видах и причинах, этапах формирования; сформировать у человека сознательную мотивацию изменить поведение и отказаться от поведения, опасного для здоровья.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции для школьников по проблемам аддиктивного поведения;</li> <li>- встречи с психологами и психиатрами, компетентными в вопросах зависимости;</li> <li>- проведение тематических занятий, уроков здоровья с участием врачей, спортивных учителей, пропагандистов здорового образа жизни и т.д.</li> </ul>
<p>2.2. Поведенческий компонент. Цель: овладение школьниками социальными и личностными навыками, улучшение их умственной адаптации, межличностных отношений, развитие навыков самообороны и самоконтроля в стрессовых и конфликтных ситуациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренинги по обучению эффективным навыкам общения, решению проблем и конфликтов, развитие критического мышления и других социальных навыков;</li> <li>- тренинги для формирования соответствующей самооценки и уровня стремления, позитивной самооценки, повышению уровня самостоятельности и т.д.;</li> <li>- тренинги обучения навыкам самозащиты в стрессовых и проблемных ситуациях и др.</li> </ul>
<p>2.3. Эмоциональная составляющая. Цель: сформировать стойкое негативное отношение к зависимому поведению и его последствиям, а также позитивно закрепить цели и достигнутые результаты.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные консультации по работе со школьниками;</li> <li>- беседы, которые формируют негативное отношение к зависимому поведению;</li> <li>- неделя профилактики пагубного поведения, участие в рекламных акциях</li> </ul>
<b>III. Работа с окружением учащихся</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- консультативная работа с родителями по поводу признаков зависимого поведения и мер по его исправлению и предотвращению его развития;</li> <li>- семейное консультирование (дети, родители, учителя);</li> <li>- встречи родителей и учителей, такие как «Предотвращение зависимого поведения» и т. д.</li> </ul>

### Конспект занятий профилактической программы «Скажем нет Интернету»

#### Занятие 1 «Знакомство»

Цель: создание благоприятных условий для групповой работы, создание позитивной мотивации для предстоящих занятий, самоанализ.

Ход занятия:

1. Приветствие. Ознакомление участников с задачами работы и его целью.

2. Упражнение «Снежный ком»

Участники сидят в ряд. Первый участник встает и называет свое имя; после него появляется второй, повторяет имя предыдущего и зовет его; третий повторяет имя второго и называет его по имени последний.

3. Упражнение «Давайте знакомиться»

Цель: знакомство участников друг с другом.

Вы познакомились, знаете друг друга, вы, вероятно, не знаете всего о себе, и теперь мы попытаемся узнать немного больше о себе. Давайте сделаем так: каждый по очереди назовет свое имя, а также одно из своих настоящих хобби, увлечений и одно желанное хобби, которое вы хотели бы иметь, но которого еще нет. Тот, кто представится второй, прежде чем говорить о себе, повторяет то, что было сказано первым подростком. И так далее, все будут повторять то, что говорили два предыдущих подростка о себе. Итак: имя, настоящее хобби и желаемое хобби ...

4. Упражнение «Немного о себе»

Психолог: «Расскажите мне о себе. Завершите предложения: «Больше всего я люблю ...», «Мне нравится ...», «Я зависим» ... и т. д. Поговорив о себе, мы лучше узнаем друг друга».

4. Упражнение «Клубочек»

Цель: сплочение участников.

Подростки сидят в кругу, психолог держит клубочек в руках, наматывает нить вокруг пальца и задаёт участникам игры вопросы на разные темы. Например: твое имя? Чем ты любишь заниматься в свободное время? Любишь ли ты мороженное? Что тебя пугает в людях? Чего ты боишься?». Следующий игрок берет клубочек, обматывает вокруг пальца нить, ответив на вопрос, задает любой вопрос соседу. В конце клубочек возвращается к психологу. Участники видят нить, которая связывает участников игры в целое, они много узнают друг о друге и спланиваются.

6. Рефлексия

#### Занятие 2 «Интернет-зависимость»

Цель: развитие умения участников группы анализировать чувства другого.

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки.

2. Упражнение «Я в лучиках солнца»

Цель: способствование углублению процессов самораскрытия, определение личностных особенностей.

Психолог: «Нарисуйте солнце, напиши свое имя в центре круга солнца или нарисуй свой портрет. Затем на лучах запишите все свои достоинства, все хорошее, что вы знаете о себе. Постарайтесь иметь как можно большее количество лучиков. Это будет ответом на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»»

3. Упражнение «Пересядьте все те, кто ...»

Ведущий: «Садимся в круг, на стулья. Водящий, который стоит в центре круга, будет задавать вам задание. Например, «Поменяйтесь местами все, кто любит цветы... или мороженное... или играть в Интернете... или сидеть у костра...» и т.д. Играющие должны поменяться местами, а водящий должен успеть за это время, тоже сесть на стул. Тот, кому не хватило места, становится водящим».

Данное упражнение направлено на то, чтобы мы с вами получше узнали друг друга.

4. Беседа на тему Интернет-зависимости: Что же такое Интернет, какое преимущество даёт он нам в жизни, Интернет оказывает больше положительное влияние или отрицательное и т.д.

5. Мини-лекция о влиянии сети на человека.

Ведущий рассказывает подросткам, что же такое Интернет, как он появился и какую популярность принёс в жизнь людей. Но помимо положительных сторон, у Интернета много отрицательного. Как он влияет на здоровье, организм и психику человека, какие зависимости вызывает интернет и какие последствия, могут быть от долгого времяпровождения в Интернете.

В завершение участники тоже должны высказаться и назвать свои плюсы и минусы Интернета.

6. Упражнение «Я могу заменить Интернет...»

Психолог: «Давайте подумаем, чем мы можем заменить Интернет.

Делимся на две команды. Наша задачи, вспомнить, чем чаще мы занимаемся в Интернете - играем, общаемся в социальных сетях, просматриваем ролики, или новостные страницы... Теперь давайте подумаем, чем, например, мы можем заменить интернет-общение ... например, гулять с друзьями "и т. д.».

Предложить альтернативы. Команда, которая не может найти ответ на вариант замены в Интернете, проиграет.

7. Рефлексия

- Расскажите нам о своих чувствах в начале занятия.

- Как изменились ваши чувства?

- С какими трудностями вы столкнулись в процессе работы, каковы причины?



### Занятие 3 «Общение»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников.

Ход занятия:

1. Приветствие. Пожелания. Все подростки сидят в кругу. «Давайте начнем сегодняшнее занятие с выражения наших общих пожеланий на этот день. Первый участник встанет, пойдет к любому, поприветствует его и выскажет свое пожелание на сегодня. Участник под номером один, подходит к второму участнику и так далее, пока каждый из нас не получит желание на этот день».

2. Упражнение «Пум – пум»

Ведущий: «У каждого члена нашей группы есть какие-то общие характеристики, например, одинаковый цвет одежды, цвет волос, одинаковые брюки или что-то ещё. Эту характеристику будет называть Пум-пум. Выберем водящего. Водящий находит данные качества в нескольких игроках и произносит: «У ...(имя) есть Пум-пум» Эти игроки выходят в круг, а все остальные должны угадать, какие же одинаковые характеристики есть у данных игроков и что загадал ведущий.

Кто первый отгадает, становится водящим».

3. Упражнение «Цвета моего настроения».

Цель: осознание своего эмоционального состояния, умение выразить его адекватно.

Психолог: «А какое у человека настроение? Каждый из вас постарается раскрасить силуэт человека этими цветами, такими, которые могут передать ваше настроение. Есть уже готовые силуэты, выберите кисть, откройте гуашь и начинай рисовать». Подростки получают лист А4, на котором силуэт человека.

4. Упражнение «Испорченный телефон»

Ведущий: «В детстве мы очень часто играли в такую игру.

Суть её в том, что каждому из вас, я прочитаю сообщение. Вы же должны передать это сообщение максимально дословно. И так по цепочке. Последний рассказывает нам это сообщение. Посмотрим, насколько Вы дружные, сплочённые, и умеете слушать друг друга.

Итак, текст сообщения: «Вера Сергеевна звонила. Она остается в банке, потому что ей нужно купить новый компьютер. Если она не придет на работу к 13-30, то Вы, дорогой Павел Андреевич, должны провести урок математики в 5 классе, а не литературу в 6 классе».

Это упражнение поможет нам понять, как искажается информация, и откуда поступают слухи.

5. Упражнение «Работа с метафорическими картами»

Цель: формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей.

Психолог:

1) «Внимательно посмотрите на метафорическую карту и определите эмоциональное состояние человека, изображённого на этой фотографии». Стоит обсудить с участниками эти эмоциональные состояния.

2) «Предположите историю, которая произошла с этим человеком, она позволяет понять причины этого эмоционального состояния, отображаемого на метафорической карте. Было бы лучше, если бы было несколько таких причин».

3) «Испытывали ли вы такие чувства самостоятельно, и если да, то при каких обстоятельствах». Важно, чтобы по возможности, и желанию каждый высказался и был услышан.

Разговор «Как понять, что переживает другой человек»

Психолог подводит разговор к тому, что можно узнать чувства другого человека по различным признакам. Проведя анализ, участники сообща составляют алгоритм для распознавания чувств по следующим признакам: осанка, положение рук, ног, выражение лица, интонация.

6. Упражнение «Подарок»

Ведущий: «Как приятно дарить друг другу подарки, а как приятно их получать. Наша задача: встать в круг и сделать другу, стоящему справа от вас подарок. Мимикой, жестами, движениями, наводящими словами. Пусть это будет предмет, например, букет, мороженое и т.д. Если друг отгадал подарок, он продолжает игру, поворачивается в следующему игроку и также мимикой жестами дарит подарок. Если не угадал, то команда помогает ему».

7. Рефлексия

#### Занятие 4 «Общение, самооценка, тревожность»

Цель: развитие умения участников группы распознавать свои чувства и переживания, развитие коммуникативных навыков участников, повышение их самооценки и снижение тревожности.

Ход занятия:

1. Приветствие. Психолог: «У меня в руках мячик. Теперь мы будем передавать его друг другу, приветствуя друг друга словами: «(Имя), я рад вас видеть. Психолог начинает, а продолжает тот, кто слева».

2. Упражнение «Вдох-выдох»

Ведущий: «Предлагаю Вам упражнение на снятие тревожности. Садимся в круг.

Постараемся расслабиться.

Закройте глаза, подумайте о хорошем: о солнышке, о том, что погода тёплая или как хорошо дома. Чтобы совсем расслабиться, попробуем дышать. Дышать горлом. Будем издавать звук «М-м-м-м». Глубоко вдыхаем воздух и на выдохе начинаем произносить «М-м-м-м», и произносим до тех пор, пока есть воздух в лёгких. Далее два вдоха обычных и опять глубокий вдох и выход со звуком.

Давайте подышим так 8 раз. И вы увидите, как ваши лёгкие раскрываются, наполняются воздухом и вам становится спокойно».

3. Упражнение «Чувства»

Цель: раскрытие своего «я», высказывание окружающим о том, что творится у участников «в душе».

Психолог: предлагаю каждому продолжить предложения:

«Мне очень нравится, когда...»

«Мне так обидно, когда...»

«Мне ужасно страшно, когда...»

#### 4. Упражнение «Дракон»

Ведущий: «Давайте встанем в цепочку. Первый будет голова, а последний - хвост. Задача головы - догнать хвост и укусить его. Задача участников игры - держаться, а не сойти с крючка. В этом случае игроки меняются, как только голова становится хвостовой. Голова становится хвостом, а второй игрок становится головой. Задача понятна. Я думаю, что это будет весело».

#### 5. Упражнение «Маска страхов и тревог»

Цель: коррекция разнообразных страхов. Психолог предлагает сделать маску-амулет из своих тревог и страхов, для этого раздают картонные листы с очертаниями маски и пластилина. Участникам нужно создать маску, размазывая пластилином пальцами по картону.

Обсуждение: Какой негативный опыт вызывает эта маска? Как это действует? Вы можете сделать то же самое? Это пугает других? Должен ли я носить это с собой? Хочется ли вам выбросить эту маску? Сделайте это.

Психолог подводит участников к тому, что человек может справиться с любым опытом, ему просто нужна уверенность в своих навыках.

#### 6. Упражнение «Разговор через стекло»

Ведущий: «Помните игру «Глухой телефон», вот сейчас мы с вами поиграем в игру, очень похожую. Только будем мы в аэропорту.

Представьте, один из вас улетает, а другой его провожает и стоит за стеклом. При этом стекло звукоизоляционное, т.е. ничего не слышно, что говорит провожающий. Надо жестами, мимикой лица, движениями тела и рук передать информацию. Итак, один передаёт информацию с помощью жестов, движений, другой (улетающий) пробует «прочитать» его сообщение. Давайте пока дадим возможность играющим «поговорить». А вот если «улетающий» не поймёт, что ему говорит друг, мы с вами, тоже попробуем «прочитать» это сообщение».

### Занятие 5 «Самооценка»

Цель: обучение способам выражать свои эмоции безопасным, социально-приемлемым способом, повышение самооценки участников.

Ход занятия:

1. Приветствие. Психолог: Как всегда, мы начинаем наши занятия с приветствия. Встаньте в круг и поздоровайтесь один за другим, всегда подчёркивая индивидуальность каждого человека, например: «Я рад видеть вас, и хочу сказать, что вы отлично выглядите» или «Привет, ты всегда весела и счастлива». Вы можете обращаться к конкретному человеку, или ко всем сразу.

#### 2. Упражнение «Букет»

Ведущий: «Давайте выберем ведущего, он будет стоять в центре нашего круга. А мы с вами сделаем круг, будем сидеть на стульях. У меня есть три

цветка: пион, роза, ландыш. Все, кто сидит, могут выбрать себе каким цветком он будет. Например, ведущий называет цветок «Роза», и все, кто выбрал этот цветок, должны поменяться местами. А в это время ведущий должен успеть сесть на освободившееся место. Тот, кто остался стоять, становится ведущим».

### 3. Упражнение «Эмоциональный танец моей души»

Цель: освобождение от физических зажимов, связанных с трудной жизненной ситуацией, работа со страхами.

Психолог: «Танец помогает выразить такие чувства и эмоции как тоска, вина, гнев, обида, страх, беспокойство, ревность и многие другие. Они бывают положительные и отрицательные.

Сейчас зазвучит музыка, может для кого-то это тревога, для кого-то обида, каждый танцует то, что он «услышал». Можно танцевать, используя привычные движения. Теперь прислушайтесь к своему телу. После того как выключится свет - переходите к необычным движениям, выражающим Ваши чувства. Необходимо закрыть глаза и продолжать танцевать. Этот танец для Вашей души. Этот танец не для публики. Обычный танец длится 5 минут. Приглушение света через 2 минуты.

Начни танцевать танец своей радости. Закройте глаза. Слушайте музыку и свое тело.

Через 5-7 минут, психолог меняет задание: «А теперь беспокойство заменило радость» ... (5 минут)

И теперь надежду сменила обида ... (5 мин.)

И теперь вина сменилась обидой ... (5 мин.)

И теперь гнев заменил вину ... (5 мин.)

Сейчас танцуйте танец своего настроения... (5 мин.).

Обсуждение. Что было самым сложным? Какое чувство было сильнее - обида или гнев? Какое чувство было легче танцевать, а какое сложнее? Какое чувство было сложнее остановить в конце упражнения? Что нужно сделать, чтобы остановить эти чувства? У вас есть какие-нибудь мысли на тему танца?

### 4. Упражнение «Я – первый»

Ведущий: «Каждый из нас хороший, уникальный, неповторимый. У каждого из нас много хороших качеств, но есть и скрытые качества, о которых многие и не догадываются, давайте расскажем сейчас об них. Например «Я умею играть на пианино»; «Я очень люблю животных...». «Я дома первый в поедании пельменей...».

#### 4. Упражнение «Я хороший, потому что...»

Ведущий: «В прошлой игре все хвалили друг друга, и в этой игре наши друзья будут хвалить нас. Это так приятно, когда тебя хвалят.

Давайте поделимся на пары и поиграем в игру «Хвали меня», как в мультфильме «Кто меня хвалит, тот получит вкусную конфету». Вас двое, один должен хвалить себя, а другой должен соглашаться. Например: «Я такой хороший ...» Они отвечают ему: «Ты хороший, потому что помогаешь мне в классе» и т. д. Пять минут дается, чтобы похвалить участника, затем участники меняются ролями».

## 5. Упражнение «Танцуй свободу»

Цель: развитие межличностной эмпатии.

Психолог: «Я прошу вас настроиться, подготовиться к танцу. Необходимо свое тело почувствовать. Глубоко вдохните и на выдохе начните движение. В течение 5 минут вы можете танцевать собственный танец. Позвольте телу двигаться свободно. Необходимо двигаться, так как хочет тело. Движения должны быть разнообразными, тело не должно их стесняться и бояться. Нужно понимать, что тело должно двигаться самостоятельно, не подчиняясь разуму. Танцуйте в свободном направлении. Закройте глаза. Какие бы изменения в пространстве комнаты не происходили, продолжайте танцевать. Можно «танцевать свободу» дома, и вам будет легче переживать негативные чувства, которые по какой-то причине не могут быть выражены открыто.

## 6. Рефлексия

### Занятие 6 «Тревожность»

Цель: ознакомление подростков с адекватными способами выражения личной агрессии, снижение тревожности участников.

Ход занятия:

1. Приветствие. Психолог приглашает подростков сначала поприветствовать друг друга, как будто они только что расстались, а затем предлагает поприветствовать их, как будто они давно не виделись.

#### 2. Упражнение «Стрессовые ситуации»

Участвующим в упражнении предлагаются листы, на которых написаны разные стрессовые ситуации. Подросткам предлагается отметить зелёным фломастером, те ситуации, которые можно держать под контролем, а красным фломастером - ситуации, которые не подвластны им, например, какие-то стихийные бедствия, дождь сильный, ураган. А вот «двойка» — это стресс, но его можно исправить. Далее необходимо обсудить, объяснить, почему ребёнок выделил именно таким цветом стрессовую ситуацию.

#### 3. Лепка собственного гнева «Моя злость»

Цель: обучение подростков приемлемым способам выражения гнева.

Каждому «члену племени» предлагается превратить свой гнев в пластилин. В конце лепки подростки создают сказку и рассказывают её всем участникам, представляя тем самым своё творение.

Ведущий: «Подумайте о ситуации (человеке), которая вызывает максимальный гнев, агрессию с их стороны.

1. Наблюдайте, в каких частях своего тела вы чувствуете свой гнев, насколько это возможно. Обсуждение. «Как твой гнев? Можете ли вы сформировать свой гнев с помощью пластилина?»

Обсуждение:

- что ты чувствовал, когда лепил свой гнев;

- можете ли вы говорить от имени своего гнева (для выявления скрытых причин и чувств);

- ваше состояние изменилось, когда вы прочувствовали свой гнев.

2. Что вы хотите сделать с этим персонажем, вылепленным из пластилина.

Вы можете попросить подростков представить исправленную версию, а также обсудить:

- что ты почувствовал, когда вырезал новый вариант;

- нравится ли вам выступать от имени нового имиджа;

- каково ваше состояние сейчас?

4. Упражнение «Два стула»

Очень часто человеку кажется, что он делится. С одной стороны, он хороший человек, с другой - плохой человек. Вы должны показать себя хорошим и плохим. Каждый раз, когда вы меняете роли, вы переходите на следующий стул, и мы узнаем, когда стулья закончатся, хорошие они или плохие.

5. Упражнение «Я злюсь»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности.

Ведущий: «В каждом из нас есть неприятный шип, который нас раздражает, борется, обижается. Представьте, как он выглядит, теперь сделайте это из бумаги».

Ведущий берет лист бумаги, сминает его, кладёт на палец и спрашивает: «Как вы думаете, что значит злюка, она рычит или лает? Начни гневно говорить голосом злюки. Теперь поместите её на теле, например, прикрепите на одежду, положите в карман, где вы хотите. Выньте её снова, измените её внешний вид, поговорите с ней, разверните бумагу, вспомните ещё раз и посмотрите, что произошло».

Обсуждение: что за злюка сейчас? Она хочет злиться, ругаться ...? Почему она изменилась? Как мы справились с гневом? Как вы думаете, нужен ли человеку гнев в жизни?

6. Упражнение «Позитив»

Участники работают в группах. Каждая группа получает форму с плохими мыслями, которые написаны на левой стороне листа. Дома я предлагаю вам подумать и написать хорошие мысли в правой части страницы. "Плюсы и минусы". Например, в левой стороне - мне так плохо ... я глупый ... я не прав ... Вы должны написать справа: мне хорошо, потому что я дружелюбный.

7. Рефлексия.

## Занятие 7 «Прощание»

Цель: формирование навыка уверенного поведения, завершение занятий, получение обратной связи с участниками.

Ход занятия:

### 1. Приветствие

Психолог: У меня в руках мячик. Теперь мы передадим его по кругу со словами: «(Имя), я рад вас видеть, продолжит тот, кто сидит слева от меня. Давайте поговорим с вами, что же мы получили от прошлых занятий, чем они нам запомнились, в каких играх вам было интересно, а какие не понравились. Стоило ли вам приходить на эти занятия... Вы можете высказаться устно, можете взять фломастеры и нарисовать своё настроение во время занятий.

### 2. Ролевая игра

Цель: повышение самооценки, развитие осознания сильных сторон своей личности.

Психолог: «Теперь мы попытаемся применить навыки уверенности в себе для решения конкретных жизненных ситуаций». Ведущий может попросить разыграть роли или попросить группу предложить свою ситуацию (например, спросить прохожих, как добраться до конкретной улицы, каким видом транспорта). Обсуждение: Что ты сделал? Что не удалось? Как вы себя чувствуете? Какое поведение показали участники? Что ещё можно сделать в этой роли, как что-то изменить?

### 3. Упражнение «Моё будущее»

Ведущий: «Расскажите мне, как вы видите свое будущее».

### 4. Игра «Я желаю себе и другим...».

Все стоят в кругу, передают друг другу мяч, участники говорят пожелания: «Желаю себе и другим ...»

### 5. Рефлексия (см. занятие 1)

6. Ритуал прощания. «Поблагодарите друг друга за совместные игры, обнимите как можно больше своих товарищей за 15 секунд».